Zvláštne ingrediencie čínskej kuchyne :)

UPOZORNENIE

ZELENINA
Bambusové výhonky



Mladé, žlté výhonky jedlých druhov bambusu nemajú príliš osobitú chuť. U nás ich dostať takmer výlučne v konzervách. Kupujte radšej tie, v ktorých sú väčšie kúsky, pretože tie sú krehkejšie. Nespotrebované kúsky môžeme nechať ponorené v čerstvej vode niekoľko dní v chladničke.

Čili papričky



Čerstvé čili papričky dávajú mnohým čínskym pokrmom potrebnú ostrosť, či už zelené, ešte nedozreté, alebo červené, zrelé. Existujú v najrôznejších veľkostiach, no vždy sú menšie a štíhlejšie ako paprikové struky a sú veľmi ostré. Sušené mleté čili sa v obchodoch predáva ako kajenské korenie. Vďaka svojej ostrosti povzbudzuje čili látkovú výmenu, podporuje trávenie a má dezinfekčné účinky.

Čínska kapusta



Tento druh kapusty je v Číne okrem chrenu najčastejšie pestovanou zeleninou. Čínska kapusta chutí jemne, krehko a má len veľmi decentnú kapustovú chuť. Je veľmi ľahko stráviteľná a dá sa pripraviť na mnohoraký spôsob.

Feferónky
Ide o odrodu, ktorá má dlhé a úzke struky. Tie sú ostrejšie ako paprika, ale jemnejšie ako čili. V Číne sa používajú často, u nás sa predávajú zriedkakedy.

Čierne huby mu-er
Tieto huby, nazvané tiež „čínske smrže“ alebo Judášovo ucho“, dostať sušené. Číňania ich obľubujú pre ich pevnú a chrumkavú konzistenciu. Využívajú sa predovšetkým na vytváranie tmavých chumáčikov vo svetlých a farebných pokrmoch. Ich výhodou je – na rozdiel od bežných lesných húb – že ich môžeme viackrát ohriať.

Klíčky (výhonky) fazule mungo
Často bývajú označované ako „sójové výhonky“. Ide o výhonky zelenej strukoviny veľkosti hrachu, ktorá sa nazýva aj zelené sójové bôby. Klíčky fazule mungo dostať čerstvé alebo v konzervách. Klíčky sa však rýchlo kazia, preto by sme mali dávať pri ich nákupe pozor, či už nie sú príliš biele a suché.

Pak-soi

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Táto zelenina, ktorá sa trochu podobá nášmu mangoldu, sa často „čínska listová kapusta“. Číňania si ju veľmi cenia pre jej jemnú chuť. Čerstvý pak-soi by mal byť pokiaľ možno hneď spracovaný, lebo sa rýchlo kazí.

Sečuánska zelenina
Ide o druh horčice, ktorej hľuzy sa nakladajú do soli a čili. Má pevnú konzistenciu, ostro korenená aróma dáva čínskym polievkam a zeleninovým zmesiam typickú chuť.

Klíčky (výhonky) sójového bôbu
Sójové bôby sú bohaté na bielkoviny a tvoria základ mnohých čínskych potravín. Ich klíčky však majú oveľa menší význam ako drobnejšie klíčky fazule mungo. Na rozdiel od nej sa musia sójové bôby blanšírovať alebo variť. U nás dostať predovšetkým klíčky konzervované, ale občas i čerstvé vo viazaničkách.

Slamienky (límcovka vrásčitoprstenatá)
Huby s guľatým klobúčikom, ktoré sa pestujú v Číne na ryžovej slame. V čínskej kuchyni sa používajú predovšetkým ako štrukturálny prvok. U nás ich dostať zatiaľ len sušené alebo konzervované.

Huby tung-kuo



Ide o sušené huby s názvom shitake, ktorých intenzívna chuť klobúčikov (nožičky sa odkrajujú) dodáva mnohým čínskym polievkam charakteristickú príchuť. Používajú sa i ako výborné korenie pre zeleninové jedlá a do plniek na cestové taštičky.

Vodné gaštany
Sú to plody istej vodnej rastliny, ktoré sú veľké ako vlašský orech a majú hnedú šupku. Čerstvé chutia ako orechy, konzervovaním strácajú síce svoju jemnú chuť, no chrumkavá konzistencia im zostáva. Vodné gaštany sú preto veľmi obľúbené hlavne v pokrmoch s miešanou zeleninou. Konzervované zvyšky, ponorené do čerstvej vody, sa môžu uchovať v chladničke i niekoľko dní.

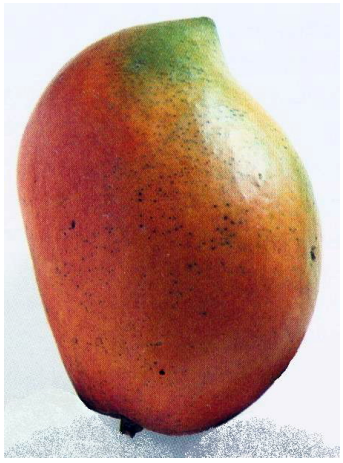
OVOCIE
Liči



Tieto plody veľkosti holubieho vajca, ktoré pripomínajú slivku, majú tvrdú šupinatú, červenú šupku a šťavnatú, pevnú sladkú dužinu. Jedia sa buď čerstvé, alebo upravené v chutných sladkých jedlách. U nás ich už dostať kúpiť čerstvé. Ak však naraz zjeme veľké množstvo, zvýši sa nám telesná teplota.

Mango

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania



Toto veľmi šťavnaté tropické ovocie má žltú dužinu, ktorá sa v čínskej kuchyni používa predovšetkým na prípravu sladkých jedál. Červené mangá by sme mali krátko pred použitím uložiť na chvíľu do chladničky. Po ich použití by sa nemalo piť dve hodiny mlieko alebo alkohol, lebo táto kombinácia spôsobuje silné žalúdočné ťažkosti.

KORENIE A KORENENÉ OMÁČKY

Ustricová omáčka

Táto omáčka je zmesou extraktu z ustríc, škrobu, lepkavej ryže, soli a cukru a s obľubou sa používa na pikantné pokrmy z kačice. Po otvorení je potrebné uložiť ju do chladničky. Pozor pri alergii na ryby.

Omáčka čili

Pikantná ostrá omáčka z rozmixovaných čili papričiek, octu a soli sa používa počas prípravy jedál, sladká omáčka zasa na namáčanie hotových pokrmov.

Čínske korenie

Červená zmes korenia má sladkoostrú chuť a pozostáva predovšetkým z karí, papriky, mletého zázvoru a rôznych druhov korenia. Niektoré zmesi korenia však obsahujú priveľa soli.

Karí

Žltá zmes korenia, ktoré poznáme najmä z indickej kuchyne, je i v Číne často, i keď nie tak intenzívne, používaným korením. Obsahuje spravidla čierne korenie, papriku, kajenské korenie, koriander, kardamóm, klinček a nové korenie – pričom koreniny sa miešajú v rôznom pomere.

Omáčka chnej-sin

Táto omáčka na báze sliviek a sójových bôbov obsahuje soľ, cukor, cesnak, ocot, čili a sezamový olej. Dostať ju ako „čínsku grilovaciu omáčku“, a to buď v plechovkách, alebo v sklených pohároch.

Zázvor



Z rastliny zázvoru sa používa koreň, ktorý má nasladlú, ostro korenistú chuť. Čerstvé kúsky ošúpeme, malé kúsky uvaríme, alebo prelisujeme v lise na cesnak. Zázvor patrí k najpoužívanejšiemu koreniu v čínskej kuchyni, preto by sme mali mať doma neustále malú zásobu. Zvlášť kvalitný vydrží vtedy, ak ho uschovávame v troche suchého piesku. Okrem čerstvého zázvoru sa môže používať i zázvor naložený v sirupe. Kúsky veľké ako orechy síce chutia menej intenzívne, ale keď ich opláchneme studenou vodou, dajú sa ľahko spracovať. Sirup môžeme použiť ako korenistú omáčku. Mletý zázvor sa v Číne takmer nepoužíva.

Kantonské (čínske) korenie

Táto zmes korení obsahuje rôzne druhy korenia, zázvor, soľ a glutamát.

Ryžové víno

Ryžové víno nie je len nápoj, ale v čínskej kuchyni aj nepostrádateľná prísada do mnohých jedál. Aromatické víno z lepkavej ryže, kvasníc a vody nesmieme zamieňať s japonským saké, ktoré má oveľa jemnejšiu chuť. Ako

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

náhradu môžeme použiť i kvalitné cherry.

Pasta z červených fazúľ
V Číne sa táto pasta používa predovšetkým do sladkých jedál. Obsahuje fazuľu adzuki a cukor.

Sambal oelek
Táto korenistá pasta, známa z indonézskej kuchyne, ale i v Číne hojne užívaná, sa vyrába z čili papričiek a soli. Dodáva jedlám ostrú chuť.

Čierne fermentované bôby
Táto korenistá pasta sa vyrába fermentáciou sójových bôbov, soli a korenia. Bôb je dostať i ako „omáčku z čiernych bôbov".

Sečuánske korenie
Nejde o druh korenia, ale o tobolky kvetov kra rastúceho v Ázii. Sečuánske korenie vyzerá ako rozvíjajúce sa púčiky. Má jemnú arómu a väčšinou sa pred použitím praží. Možno ho pokrájať alebo pomlieť.

Sójová omáčka
Bez sójovej omáčky je čínska kuchyňa nemysliteľná. Korenenú omáčku, vyrobenú zo sójových bôbov, pšenice, soli a cukru, ktorá sa fermentuje plesňovými kultúrami, je dostať v rôznych príchutiach a konzistenciách. Existujú teda sladké alebo slané varianty, husté a tmavé, označované ako „Lo chau", riedke a svetlé, nazývané „Sang chau". Je dostať i ako „Ketjap manis" (sladká a pikantná) a „Ketjap asin" (slaná).

Badián
Ide o sušený plod badiánu pravého, nazývaný tiež hviezdicový aníz alebo čínsky aníz, ktorý vyzerá ako kvietok. Chutí podstatne štipľavejšie ako aníz a používa sa predovšetkým na prípravu pokrmov z mäsa, ktoré sa musí dlhšie variť alebo do červena dusiť.

Sladkokyslá omáčka
Korenistá marináda z vody, cukru, octu a najemno nakrájaných ovocných plodov, ktorá sa v Číne používa pre sladkokyslé pokrmy z rýb. Ako hotový výrobok sa často nazýva Sweet-sour-sauce.

Wej-su (glutamát)
Pri čerstvých ingredienciách sa môžeme zriecť používania bieleho glutamátu sodného ako ochucovadla. Obsahujú ho však mnohé hotové výrobky. Glutamát používame len v malých dávkach, pretože u citlivých ľudí môže spôsobiť nevoľnosť.

Wu-fen (korenie piatich vôní)
Táto zmes býva často zamieňaná s čínskym korením. Je to zmes anízu, badiánu, klinčeka, fenikla a škorice. Má olivovozelenú farbu a používa sa do marinád.

OCTY A OLEJE



Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Čínsky ocot (A)
Tento tmavý ocot s intenzívnou a pikantnou chuťou sa získava z ryžového vína. Používa sa predovšetkým na prípravu omáčok pre namáčanie jednotlivých súst hotových pokrmov priamo pred konzumáciou.

Ocot z ryžového vína (B)
Tento ako sklo číry ocot má chuť najbližšiu jemnému vínnemu octu a môžeme ho ním aj nahradiť.

Sezamový olej (C)
Tento olej chutí a tuho vonia po pražených sezamových semienkach a musíme ho používať len opatrne. Pri silnom zahriatí sa jeho chuť stráca. Nehodí sa preto na pečenie a smaženie.

Sójový olej (D)
Je to chuťovo veľmi neutrálny stolný olej, ktorý sa veľmi hodí na pečenie a fritovanie.

RYŽA, CESTOVINY A TOFU



Vonná ryža (1)
Ide o druh ryže , ktorá je po uvarení trochu lepkavá (mazľavá) a vonia ako indická ryža basmati. Tento druh sa hodí ku všetkým pokrmom.

Lepkavá ryža (2)
Tento druh ryže je po uvarení veľmi mazľavý, a preto je vhodný len na sladké jedlá, plnky a pečivo.

Plátky cesta na jarné závitky (3)
Vyrábajú sa z vody, pšeničnej múky a múky tapioka. (V niektorých krajinách sú bežne dostať v obchodoch ako hotový výrobok.) V našich podmienkach si pripravíme vláčne cesto z 3 šálok hladkej múky, štipky soli, 1 vajca, ½ šálky vody a z cesta vyvaľkáme malé placky.

Sklenené rezance (4)
Tieto rezance, sa tiež volajú „čínske sklenené niťovky“ a vyrábajú sa z fazule mungo. Sú priesvitné a predávajú sa zmotané do „klbka“. „Sklenené“ rezance treba najprv namočiť a podľa potreby väčšími nožnicami nastrihať. Často slúžia ako závarka do polievky.

Rezance mie (5)
Tento druh rezancov sa vyrába z pšeničnej múky a používa sa predovšetkým v severnej Číne. U nás ich dostať v podobe pásov rôznej šírky alebo ako predvarené „nekonečné špagety“.

Ryžové halušky (6)
Voda, ryžová a pšeničná múka: to sú prísady pre výrobu týchto ryžových halušiek bieleho, skleneného vzhľadu. Musia sa variť len krátko alebo fritovať v horúcom oleji.

Tofu (7)
Tofu je tvaroh zo sójových bôbov, chuťovo neutrálny, ale bohatý na bielkoviny. Je dostať čerstvý (prírodný, marinovaný) alebo údený a konzervovaný. Ak ho držíme v chladničke vo vode, treba ju denne vymieňať.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

Cesto won-ton (8)
Tieto plátky cesta sa vyrábajú z pšeničnej múky, vajec a vody. Niekedy je ich dostať mrazené, alebo sa dajú nahradiť domácou výrobou ako cesto na jarné závitky.

Čínska kuchyňa ↑

Príprava čínskych jedál, čínske menu ↓

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania