

Jestli si chcete v Praze dopřát (a ochutnat) kousek Asie, naplánujte si výlet do Sapy. Z areálu pojmenovaného po vietnamském městě budete odcházet s plným břichem i taškami.

TEXT: KRISTINA KOMŮRKOVÁ



Nebojte se do

Nejnavštěvovanějšími místy v Praze jsou zoo, Pražský hrad a aquacentrum v Čestlicích. Nic proti zvířatům, památkám či ráchání ve vodě, ale nepřijdou vám výlety na podobná místa už trochu nuda? Jestli máte v sobě kousek dobrodruha, mlsný jazyk a nevdá vám drobet nepohodlí, vypravte se do Sapy – obchodního a kulturního centra a druhého domova většiny Vietnamců žijících v Česku.

BETONOVÁ DŽUNGLE

Jsem závislá na vietnamské kuchyni. Pošlévku pho by mi mohli servírovat po kýblech, a jakmile čtrnáct dní neochutnám bún bò khô – smažené hovězí na česneku s cibulkou a nudlemi, dostávám tik do pravého oka. I když je v širším centru Prahy už několik míst, kde si tyhle lahůdky můžete dopřát, mezi podobně stíženými nadšenci se šeptá, že stejně ta nejlepší vietnamská jídla vaří v Sapě. Navíc tu seženete potraviny, ovoce, zeleninu či bylinky, které jinde nemají. Není divu, že po návštěvě Sapy jsem toužila dlouho. Jenže jsem měla strach. Můžu tam opravdu vyrazit jen tak? Není to nějaké uzavřené ghetto? A když se tam dostanu, jak mám vědět, kde co hledat?

Nakonec jsem se rozhodla k akci a, statečně jsem si s sebou jako průvodkyně vzala Thuy a Mai – blogerky z Viet Food Friends, které Čechům pomáhají poznat vietnamskou kuchyni a v Sapě znají každou uličku.

Areál najdete na jižním kraji Prahy. Pokud nemáte auto, dovezou vás sem i autobusy městské hromadné dopravy – zastávka Sídliště Písnice. Jen pár kroků od ní je prosklená vrátnice. Nebojte se, nikdo vás nebude zastavovat a podrobovat výslechu. Stačí dvakrát zmáčknout kliku dvojích dveří a octnete se v jiném světě.

Někdo o Sapě mluví jako o Malé Hanoji. Ano, tohle místo je městem ve městě už množstvím přítomných Vietnamců, pracuje a žije jich tu prý kolem sedmi tisíc, a přemíry asijského zboží a potravin. Ale ač jsem ve vietnamské metropoli nikdy nebyla, předpokládám (a doufám), že to tam nevypadá jako v bývalém masokombinátu. Ten tady předtím býval, navíc před třemi



- 1 Zastávka autobusu Sídliště Písnice
- 2 Vchod pro pěší
- 3 Vjezd pro auta
- 4 **Bistro Phuong Phuong, kde si pochutnáte na rýžových plackách banh cuon.**
- 5 Pokud skromná bistra nejsou pro vás, objednejte si vietnamská jídla v jedné ze zdejších restaurací.

- 6 **Bistro Hai há, kde připravují dokonalé bun cha.**
- 7 Stánek s pizzou, kde se ale dožadujte baget bahn mí.
- 8 **Obchod s potravinami, ovocem a zeleninou.**
- 9 Ulička, kde najdete další obchody s jídlem.
- 10 **Bistro, kde se servírují vařené i grilované plátky kachního masa.**



▲ **Batáty, sladké brambory. Dokonalé jsou z nich třeba hranolky.**

◀ **Naše průvodkyně Thuy (vlevo) a Mai se probírají v koších se zeleninou**



◀ **Ovoce durian zapáchá. Ale až ochutnáte jeho skvělou chuť, odpustíte mu to.**

▼ **Bahn cuon – rýžové placky plněné mletým masem a jidášovým uchem se sekanou.**



◀ **Když si objednáte bún cha, dostanete kopu vynikajícího grilovaného bůčku, nudle, bylinky a misku se sladkokyselou zálivkou**



Bún bò Huế: nudlová polévka s hovězím



Tofu je jednou z oblíbených surovin vietnamské kuchyně

Sapy

lety areál postihl požár. Sečteno a podtrženo – Sapa není malebné místo, kam půjdete na nedělní romantickou procházku. Sem se chodí na lov dobrého jídla a surovin, které jinde neseženete, a tento lov se odehrává v betonové džungli, kde si budete poprvé připadat zmatení.

PÁTREJTE PO BISTRECH

„Je pravda, že vyznat se v Sapě není snadné,“ přiznává čtyřicetiletá Nguyen Mai Huong. „Kdo sem přijde poprvé, neví kam jít, v jakých bistrech ochutná ty nejlepší speciality. Ty jsou dělané Vietnamci pro Vietnamce, takže tu nemají žádnou reklamu, vývěsní štíty.“ Dřív byl prý úkaz potkat tady Čecha, teď jich sem vyrazí čím dál víc. „Chodí na jídla, o kterých jsme si dřív mysleli, že by vám moc nechutnala. Hodně se tu objevují i cizinci žijící v Česku. Mají rádi asijskou kuchyni a vědí, že tady seženou, co potřebují,“ dodává Trinh Thuy Duong.

Jestli si chcete opravdu pochutnat, pátrejte právě po bistrech, restaurace vynechte. Nenabízejí se v nich žádné jídelní lístky, protože připravují vždy jen jedno jediné jídlo. To, které opravdu umí nejlépe a jsou na něj specializovaní. Naštěstí jsem v rukách zkušených a tak mě děvčata vedou do Phuong Phuong. Sama bych ho přešla. Je v druhém patře, „neviditelné“, nahoru musíte vyjít po kovových schodech. Pidimístnost, pár řad stůlů, u dveří posedávají čtyři Vietnamci. Sedneme si, usměvavý majitel se zeptá, kolik porcí si dáme, a za pár minut už nám servíruje banh cuon. Talíř máme plný bílých rýžových rolek plněných mletým masem a jidášovým uchem, posypaných křupavou zlatavou cibulkou. Vedle nich leží pár plátků čehosi, co vzdáleně připomíná tmavé tofu. Mai a Thuy mi vysvětlují, že to je sekaná připravená z libového masa, často vepřové kýty, které se rozemele

na nejmenější konzistenci, upěchuje do kostky, uvaří v páře a pak osmaží. Rolkky se namáčejí do sladkokyselých zálivky. „Její chuť je hodně důležitá,“ říká mi Thuy Duong (23), studentka VŠE. „Vietnamci chodí do určitého bistra kolikrát právě kvůli ní. Nebo když doma vaří a vědí, že sousedka umí lepší zálivku než oni, tak ji poprosí, aby jim ji připravila.“ Na konci jídla je tradicí pít zeleného čaje, tak ho upijme z minikalíšků.

NÁVYKOVÝ JACK FRUIT

O pár metrů dál je další bistro, které nesmíte minout. Zavede vás k němu najisto nos. Venku před podnikem totiž postává starší pán a griluje plátky vepřového bůčku – základu jídla bun cha, které je prý tady nejlepší v celém Česku. Místnost, kde se jí, nepůsobí nic moc – prosklená nuzná papundeklová budka, ale tady jde o jídlo, a ne o soutěž o nejdesignovější restauraci. I tak to tu má své kouzlo... Hned vedle tohoto bistra je pizzeria. Nabízené kulaté placky ale odmítněte a dožadujte se vietnamské bagety banh mi. Ty se plní paštikou, masem, bylinkami a zeleninou. Jestli milujete kachní maso, vydejte se do zadní části areálu. Tam grilují kachny na mnoho způsobů. Poblíž téhle restaurace pak najdete dva podniky, které se specializují na slavnou polévku phó.

Jestě předtím, než se v Sapě přejíte (a pak už budete snít jen o teleportu domů na sedačku), vyrazte na nákupy. Obchodů je tu několik, nejlepší je jeden z větších v levé části areálu (viz mapa). Tady mají snad všechno – nepřeberné množství čerstvých bylinek, některé druhy ovoce a zeleniny uvidíte poprvé v životě, mají tu třeba i obří chlebovníky (jack fruit), pořídíte tu čerstvé tofu, mnoho druhů krevet, chobotnice, rýži (ta je prý lepší než ve Vietnamu), kávu, čaje, rybí a chilli omáčky, sójovky a různé vietnamské pochoutky. Třeba sladké chipsy právě z chlebovníků. Chutnají tak úžasně, že jsem si vypěstovala další závislost. Takže hurá znovu do Sapy pro zásoby! ●

kristina.komurkova@mfdnes.cz

VIETNAMSKÁ KÁVA

Má nasládlou čokoládovou chuť. Její příprava je specifická – na hrneček se nasadí kovové zařízení, do něj se nasype káva, zaleje vodou a pomalu, po kapkách spadá do hrnku.

„Dochucuje se pak kondenzovaným mlékem,“ říká Nguyen Mai Huong. „Pro typickou barvu této kávy pak říkáme, že si dáme hnědou.“ V létě se připravuje ledová káva, která skapává na kostky ledu.



PĚT POZVÁNEK do Vietnamu

Základem téhle asijské kuchyně je spousta čerstvých bylinek, polévky, závitky, restované tenké plátky masa či rybí omáčka. Všechno tak krásně voní a chutná, že odolat je nadlidský úkol.

PŘIPRAVILY: TRINH THUY DOUNG A NGUYEN MAI HUONG (VIET FOOD FRIENDS)

TIP V některých regionech Vietnamu se k phò podávají i mungo klíčky, mexický koriandr a thajská bazalka

Phở bò: hovězí phò

PŘÍPRAVA A VAŘENÍ 6 HODIN

PRO 4 OSOBY

- 2 kusy morkových kostí
- 1 kus oháňky
- 200 g hovězí kýty (ořech, falešná svíčková apod.)
- 300 g hovězí klížky
- kousek zázvoru (50–80g)
- 1 velká cibule
- badyán (5 hvězdiček), kardamom (3 kousky), skořice (1 menší svitek)
- 1 balení nudlí phò
- jarní cibulka, koriandr, citron nebo limetka na pokapání
- sůl, pepř, rybí omáčka

- 1 Kosti a oháňku zalijeme vodou, přivedeme k varu, odlijeme první vodu a kosti s oháňkou omyjeme. Očištěné kosti, oháňku a klížku vložíme znovu do hrnce, zalijeme asi čtyřmi litry vody a přivedeme k varu. Sebereme všechnu pěnu a stáhneme plamen na nižší stupeň. Necháme vývar táhnout.
- 2 Po asi třech hodinách vyndáme klížku, zabalíme ji do potravinové fólie a necháme vychladnout. Poté ji schováme do lednice (lépe se pak krájí). Do vývaru přidáme opečenou cibuli, zázvor, badyán, kardamom a skořici, vývar necháme opět táhnout alespoň ještě další tři hodiny – hrnec necháme odkrytý. Mezitím namočíme minimálně na hodinu nudle phò do studené vody. Očistíme bylinky a necháme okapat.
- 3 Surovou kýtu nakrájíme na velmi tenké plátky, ochutíme trochou rybí omáčky a špetkou pepře, zabalíme a schováme do lednice. Klížku taktéž nakrájíme na tenké plátky. Nudle namočíme do vroucí vody na půl minuty, slijeme a rozdělíme do misek. Přidáme k nim plátky masa a zalijeme horkým vývarem. Tím se kýta zatahne – bude medium rare. Nakonec přidáme čerstvé bylinky a podáváme.
- 4



TIP

Před servírováním můžeme bůček s krevetami posypat nejmenno nakrájenou jarní cibulkou.



Tôm rang thịt ba chỉ: vepřový bůček s krevetami

PŘÍPRAVA 10 MINUT / VAŘENÍ 20 MINUT

PRO 4 OSOBY

- 1 cibule
- 400 g bůčku
- 300 g krevet (častěji se používají neloupané)
- rybí omáčka
- sůl, čerstvý pepř
- zkaramelizovaný cukr
- olej

- 1 Cibuli si nakrájíme na kostičky, maso na kousky, krevety omyjeme a necháme okapat. Na trošce oleje orestujeme cibuli, po chvíli přidáme bůček a mícháme, dokud se maso nezatáhne a nezačne zlátnout.
- 2 Na pánev přidáme krevety, vše dochutíme rybí omáčkou, špetkou soli. Po celou směs restujeme na vysokém plameni. Přidáme dočerna zkaramelizovaný cukr, aby maso a krevety dostaly hnědovou barvu.
- 3 Důkladně ještě pár minut promícháme, aby se nám spojily chutě. Podáváme ovoněné namletým pepřem a s rýží.



Vietnamské Rettigové

Thuy a Mai žijí od dětství v Česku, mají rády i českou kuchyni, ale na tu svou rodnou – vietnamskou nedají dopustit.

Před pár měsíci se známému foodbloggerovi Martinu Kucielovi alias Cuketkovi ozvaly dvě studentky, že by rády propagovaly vietnamskou kuchyni, která má mezi Čechy čím dál víc příznivců. Nejdříve vznikl blog Viet Food Friends, kde Thuy (na fotce vpravo), studentka ekonomie, a Mai, budoucí odbornice na marketingovou komunikaci, seznamují Čechy s vietnamskými specialitami a zvyky. Ve spolupráci se Scuk pořádají kurzy vaření vietnamské kuchyně. Jsou tolik populární, že vyprodané bývají během chvíle. Více informací na www.vietfoodfriends.cz



Thịt bò sốt vang: dušené hovězí na víně

PŘÍPRAVA 75 MINUT / VAŘENÍ ASI 140 MINUT

PRO 4 OSOBY

- 600 g hovězí klížky
- rybí omáčka
- sůl, pepř
- koření pěti vůní
- 30 g zázvoru
- 4 stroužky česneku
- 150 ml červeného vína
- 2 větší mrkve
- 4 větší rajčata
- 1 malá červená cibule
- olej
- 3 hvězdičky badyánu
- malý svitek skořice
- tapiokový škrob (sehnat se dá v Sapě, případně lze nahradit bramborovým škrobem)

- 1 Hovězí maso nakrájíme na kostičky, smícháme s pěti lžicemi rybí omáčky, lžičkou soli, trochou pepře, dvěma lžičkami koření pěti vůní, nejmenším nasekaným zázvorem, prolisovaným česnekem a červeným vínem. Namarinádované maso necháme alespoň hodinu v chladu odpočinout.
- 2 Mezitím si nakrájíme mrkev na kostičky a rajčata na tenké půlměsíčky.
- 3 Na rozehřátém oleji zpěníme na kostičky nakrájenou cibuli, na ní prudce orestujeme maso, aby se zatáhlo a uvnitř zůstalo šťavnaté. Přidáme mrkev, rajčata, badyán, skořici, zalijeme 1,5 l vody a dusíme na mírném plameni cca 1,5–2 hodiny. Na závěr dochutíme solí nebo rybí omáčkou a zahustíme tapiokovým škrobem.

Na Rádiu Impuls připravují Jitka s Honzou recepty z Ona Dnes každou neděli v 9.40 a 12.45. Ranní vysílání Impulsových si můžete naladit každý všední den od 5.00 do 9.00!
Hezké vstávání a dobrou chuť!



Rau muống xào tỏi: vodní špenát s česnekem

PŘÍPRAVA 5 MINUT / VAŘENÍ 7 MINUT

- ### PRO 4 OSOBY
- 300 g vodního špenátu
 - 6 stroužků česneku
 - olej
 - rybí omáčka
 - sůl

- 1 Vodní špenát důkladně omyjeme a necháme okapat. Česnek nakrájíme nadrobno.
- 2 Špenát rozdělíme na 5–7 cm dlouhé části (tužší část stonku se nepoužívá). Na rozpáleném oleji orestujeme dorůžova česnek a poté přidáme špenát. Dochutíme rybí omáčkou a špetkou soli, restujeme svižně na prudkém ohni, až špenát změkne. Pokud se přichytává, můžeme podlít trochou vody. Servírujeme teplý s rýží.

Đậu phụ nhồi thịt: tofu plněné masovou směsí

PŘÍPRAVA + VAŘENÍ 50 MIN.

PRO 4 OSOBY

- 5 kousků jidášova ucha (houba)
- 4 kusy tofu
- 300 g vepř. mletého
- 1 střední cibule
- 1 vejce
- 3–4 větší rajčata
- rybí omáčka, sůl, pepř, cukr
- jarní cibulka nebo koriandr na ozdobení



- 1 Houby namočíme do vlažné vody. Tofu necháme okapat a každý kus nakrájíme na 6–8 kostek. Ve větší míse smícháme maso s pokrájenou cibulí, vajíčkem, 2–3 lžicemi rybí omáčky, špetkou soli a pepře.
- 2 Houby vyčistíme, nakrájíme na nudličky a přidáme k masu. Do kostek tofu vydlabeme důlek. Vydlanou část přidáme k masové směsi, důkladně promícháme a naplníme jí tofu.
- 3 Tofu osmažíme na oleji dozlatova a odložíme na talíř. Rajčata nakrájíme na kousky a orestujeme na oleji, ochutíme solí, rybí omáčkou a špetkou cukru až vznikne kašovitá směs. Přilijeme 1–2 naběračky vody a necháme probublat. Do omáčky vložíme kousky tofu, stáhneme plamen a podusíme asi 15 min.
- 4 Před podáváním posypeme jarní cibulkou nebo koriandrem a ovoníme čerstvě namletým pepřem. Servírujeme s rýží.

Čerstvá vůně Asie

Základem vietnamské kuchyně je používání čerstvých bylinek. Seznamte se s pěti nejvýznamnějšími. Některé z nich seženete u vietnamských obchodníků s ovocem a zeleninou, pro jiné budete muset do Sapy.

KORIANDR

Používané jsou u této bylinky semena i lístky v sušené i čerstvé podobě. Ve Vietnamu se ale používá pouze čerstvý koriandr, občas se používají i očistěné kořínky, které jsou aromatictější.

MEXICKÝ KORIANDR

Oproti běžnému koriandru má výraznější chuť. Podporuje trávení a chuť k jídlu.

THAJSKÁ BAZALKA

Vasijské kuchyni má tahle bylinka nepostradatelnou úlohu, nevaří se, jí se čerstvá. V porovnání s klasickou bazalkou je pepřejší, štiplavější. Skvěle se snoubí s rybí omáčkou, chilli či česnekem.

JARNÍ CIBULKA

Tahle drobná cibulka se zelenou natí se hodí například do polévek. Vietnamská cibulka je drobnější, než ji známe. Není tak ostrá jako klasická cibule.

PERILA

Listem připomíná kopřivu. Existuje v zelené a červené variantě, ta druhá je výraznější. Jí se jak čerstvá, tak vařená. Díky kyselině rozmarýnové jsou jí přisuzovány protizánětlivé a protialergické účinky.

