

nosti, žádná výrazná regionální kuchyně. Moje první silné kulinářské

Počkejte, až se voda vypaří.
• Pak (asi po deseti minutách)



„Zažil jsem ceviche v Chile a přivezou, která tvoří součást její charakteristické chuti, vysrkne z lastury, ale oproti hojně rozšířenému mýtu neplatí, že by se neměla kousat. Například některé odrůdy jsou tak velké a masité, že byste je ani nespokli. Možná je i tepelná úprava. „Maso se vyjme z lastury a krátce se pošíruje ve vývaru nebo v másle s bylinkami. Stačí ale jen minutu, minutu a půl při teplotě 80 stupňů Celsia,“ radí Martin Slezák, šéfkuchař restaurace Rybí trh. „Oblíbené jsou i gratinované se sýrem nebo holandskou omáčkou. Pod grilem stačí ponechat tři až čtyři minuty.“ Podle Slezáka obecně platí, že s křehkým masem ústřic je třeba zacházet opatrně a nepřevařit je. „Ideální je konzumovat je polosyrové,“ doplňuje. Ústřice se mohou i smažit nebo spíše krátce tempurovat obalené například v mouce. Zásad-

jevují jen málokdy. Škoda. Milonavy byly skvělé.

GOURMET TIPY A TRIKY

Nejlepší ústřice jsou z Tichého oceánu

Co je dobré, není zdravé, říká se. O ústřicích to ale neplatí. Je to **stoprocentně zdravá lahůdka nabitá vitaminy a minerály.**

Pro někoho jsou ústřice gurmánskou nirvánou, pro jiného nepoživatelnou hmotou. Zdá se, že neexistuje nic mezi tím.

Vzhledem k tomu, že Česká republika není přímořskou zemí, patřila u nás konzumace ústřic odjakživa k výstředkům těch, kteří si to mohli dovolit. Tito měkkýši jsou to-

tiž drahou pochoutkou, ač tomu tak nebylo vždy. Podobně jako humři patřily i ústřice počátkem 19. století k pokrmům nižších tříd všude tam, kde se hojně vyskytovaly. Až teprve jejich úbytek spolu s rozvojem transportu počátkem 20. století jejich status postupně změnilo.

Kdyby ústřice nebyly tak drahé, jistě by je vyžívali doporučovali k pravidelné denní konzumaci. Jsou totiž přímo nabití zdravými prospěšnými látkami, především minerály: vápníkem, draslíkem, železem, jódem, manganem, zinkem a dalšími. Mají velmi nízký obsah nasycených tuků a karbohydrátů, naopak jsou ale bohaté na proteiny, vitaminy A, B12, C a zdravý Omega 3. Jsou jim připisovány afrodisiakální účinky. Vždyť byly také oblíbeným pokrmem milovníka milovníků Casanovy!

Ještě před stoletím tvořily dodávky na stůl labužníků výhradně ručně

sbírané divoké ústřice, jež volně rostly na dně oceánů. Dnes se ale většina celosvětové produkce pěstuje na farmách. Existuje množství odrůd ústřic, které se liší velikostí, tvarem, ale především chutí – nasládlé, slané, minerální, nebo dokonce s tóny žlutého melounu, mandlí či ořechů. Nicméně základní dělení je dle tvaru lastury na ploché a hluboké.

Mezi nejchutnější patří ty z Tichého oceánu (z Ameriky či Japonska), jež jsou krémovější, slanější a mají více minerálů v chuti. V Atlantiku se ústřicím daří především na západním pobřeží Evro-

py od Norska až po Portugalsko. Proslulá je oblast Bretaně se svými klasickými plochými odrůdami belon (vyznačují se bílým masem) a marennes (mají nazelenalý odstín od speciálních řas, kterými se živí).

Francouzi hodnotí kvalitu ústřic komplikovaným systémem dle místa původu a hmotnosti. Čím vyšší číslo, tím menší ústřice.

Kousat dovoleno

Milovníci ústřic nedají dopustit na jejich klasickou konzumaci – tedy syrové, chlazené, pokapané citronem, s bílým chlebem

a dobrým suchým vínem či pravým šampaňským. Ústřice se i s tekutinou, která tvoří součást její charakteristické chuti, vysrkne z lastury, ale oproti hojně rozšířenému mýtu neplatí, že by se neměla kousat. Například některé odrůdy jsou tak velké a masité, že byste je ani nespokli. Možná je i tepelná úprava. „Maso se vyjme z lastury a krátce se pošíruje ve vývaru nebo v másle s bylinkami. Stačí ale jen minutu, minutu a půl při teplotě 80 stupňů Celsia,“ radí Martin Slezák, šéfkuchař restaurace Rybí trh. „Oblíbené jsou i gratinované se sýrem nebo holandskou omáčkou. Pod grilem stačí ponechat tři až čtyři minuty.“

Podle Slezáka obecně platí, že s křehkým masem ústřic je třeba zacházet opatrně a nepřevařit je. „Ideální je konzumovat je polosyrové,“ doplňuje. Ústřice se mohou i smažit nebo spíše krátce tempurovat obalené například v mouce. Zásad-

ně ale použijte máslo a pánev, nikoli fritovací hrnec.

Nakupujte vždy z důvěryhodných zdrojů a přesvědčte se, že kupujete živé měkkýše – poznávacím znamením jsou pevně sevřené lastury. Na otevřené poklepejte prsty, a pokud se v obraně sevřou, víte, že žijí. Uchovávejte je v chladu maximálně dva dny nebo mražené až tři měsíce. Pozor dejte při otvírání, které vyžaduje zručnost. Speciální nůž a rukavici zakoupíte třeba právě v Makru. Chcete-li odkoukat od odborníků, jak na to, stavte se 17. března na Staroměstském náměstí, kde bude probíhat již tradiční soutěž v otvírání ústřic.

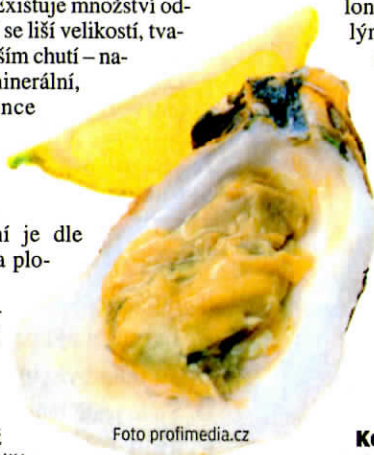


Foto profimedia.cz

Klára Smolová
novinářka
a gurmánka

