**Francúzska kuchyňa**

**Všeobecný prehľad**

Francúzska kuchyňa je vo svete preslávená svojou originalitou, vysokou úrovňou prípravy   
a servírovania jedál, pestrosťou zloženia jedálneho lístka i estetickým vzhľadom a chuťovými vlastnosťami pripravených pokrmov. V každej krajine má kuchyňa svoje zvláštnosti   
a charakteristické črty. Francúzsku kuchyňu možno označiť z jednej strany ako kuchyňu majstrov, dokonca umelcov- konzumentov, pri súčasnom plnom rešpektovaní zásad zdravého stravovania.

Základnými potravinami francúzskej kuchyne sú teľacie, hovädzie, baranie a hydinové mäsá, ryby, zverina, zelenina, ovocie a mliečne výrobky. Príprava pokrmov podľa francúzskej kuchárskej školy má svoje charakteristické črty. Predovšetkým ako tuky sa pri príprave používajú hlavne maslo a olej. Francúzska kuchyňa vyniká svojráznym postupom prípravy polievok, omáčok a štiav. Základnou zložkou pri ich prípravy sú rôzne druhy vývarov / tzv. fondy/, ktoré sa získavajú pri varení, pečení a dusení mäsa, kostí, zeleniny a rozličných koreninových prísad.

Vo francúzskej kuchyni sa ako prísady veľmi často používajú šampiňóny a hľuzovky. Základnou surovinou na prípravu príloh k hlavným pokrmom sú zemiaky. Podávajú sa rozličnej upravené: opekané, vyprážané, varené, vo forme kaše apod. Veľmi obľúbenou prílohou sú rôzne druhy zeleniny udusenej na masle s prísadou nadrobno posekanej zelenej petržlenovej vňate, ako aj zeleninové šaláty, pripravené zo surovej zeleniny s nálevom vinai- grette. Už menej sa ako príloha používa rozlične upravená ryža a cestoviny. Ako doplnok sa prakticky ku každému pokrmu podáva biely chlieb.

Neodmysliteľnou súčasťou každého francúzskeho jedálneho lístka v ktoromkoľvek ročnom období i dennom čase sú syry, ktoré sa konzumujú spravidla po hlavnom jedle. Vo Francúzsku je na trhu veľmi bohatý výber rozličných druhov špeciálne upravených syrov, takže konzument má možnosť striedať rozličné druhy a pritom nemusí mať problém zo stereotypu požívania toho istého pokrmu.

Celkom prirodzeným a samozrejmým zakončením francúzskeho stolovania je podávanie vína, ale len v obmedzenom množstve, pričom sa kladie veľký dôraz na zladenie chuťových a dietetických vlastností pokrmu a podávaného vína.

Francúzske vína sa vplyvom rozmanitého podnebia dosť odlišujú, ale vo všeobecnosti možno povedať, že vinice na severe vyrábajú výborná biele vína a vinohrady na juhu zase prvotriedne červené. Chardonnay alebo Merlot sú dostatočnou vizitkou francúzskych vín, ale sami Francúzi kladú veľký dôraz na miesto pôvodu a nie len na druh hrozna. Rozhodne nie všetci Francúzi ale k jedlu pijú víno. V Normandii a Bretónsku sa vyrába celý rad jablčných vín a veľmi obľúbené je tiež pivo, a to predovšetkým v severnom Francúzsku a susedné Belgicku.

Roštenky na cibuli a na cesnaku, v obľube je hydina na rôzny spôsob. Viac než hydina, teší sa obľube králik. Vo Francúzskej kuchyni je hodne rýb a zverina. Svetoznáme sú ich omáčky podávané k mäsu, rybám, zelenine a rôzne upravené bylinné maslo. Zelenina je vo Francúzku súčasťou takmer každého slaného jedla. V obľube majú zeleninové šaláty pripravené z čerstvej, varenej, či z dusenej zeleniny. Uprednostňujú artičoky, špargľu, hrášok, karotku, fazuľu, paradajky, papriku, hlávkový šalát, ­špenát, šťaveľ, zeler a listový zeler, repu, uhorky, tekvice, čerstvú i kyslú kapustu a ďalšiu zeleninu podľa sezóny. Pre francúzsku kuchyňu je typické pridávať do jedla víno, koňak a ­pivo. Alkohol sa pridáva do omáčok, na pečenie a flambovanie.

**Rozdelenie podľa regiónov:**

Každý región má navyše svoju typickú kuchyňu. Na severe v chladnejších oblastiach, kde dominuje mliečna výroba, je základom stravy najmä maslo, smotana a syry. Smerom na Juh sa hojne využíva husacie a kačacie sadlo, hľuzovky, gaštany a orechy. Stredozemná francúzska kuchyňa nezaprie vplyv Španielska a Talianska, vo veľkom obsahuje olivový olej, cesnak, papriky a paradajky.

[Gastronómia v Paríži a Ile-de-France](http://www.groupe-mercure.fr/regions/la-gastronomie-a-paris-et-en-ile-de-france.html)

Parížska kuchyňa je typicky francúzska  Bageta, croissant, makarón, syr Brie, hranolky sú potešením turistov pri pulte veľkého pivovaru alebo v krčme.

V regióne je veľa fariem vrátane ošípaných, ktoré dávajú slávnu parížsku šunku. Pre tých naj rustikálnejších je tu hlavne klobása s cesnakom, paštéta Houdan a čierny puding z Paríža.

Champagne, Alsasko, Lotrinsko

Severovýchod Francúzska sa veľmi líši od parížskeho okolia, aj napriek tomu, že je to len pár kilometrov. Táto oblasť je známa hlavne vďaka šampanskému, ktoré je podávané v najlepších reštauráciách. Aj napriek tomu zostala oblasť Champagne provinčnou. Syry, potvrdzujú dobrú povesť tohoto kraja vo výrobe syrov. Najobľúbenejšou pochúťkou miestnych obyvateľov je bravčové mäso. Obyvatelia Lotrinska sú špecialisti v nakladaní a údení mäsa, príprave paštét, terín a všetkých typov klobások. Slávne a pre túto oblasť typické sú lotrinské mäsové koláče, ale tiež sladké špeciality ako sušienky madeleines, bábovky a koláče s mirabelkami. Je tu vysoká koncentrácia reštaurácií ocenených hviezdičkami Michelin, čo dokazuje veľké umenie alsaských kuchárov.

Provence, Azúrové pobrežie

Oblasť je známa chovom čiernych býkov, bielych koní, ďalej sem patrí Azúrové pobrežie s palmami a citrusovými hájmi, s bohatstvom ovocia a zeleniny ale aj neúrodnú Provance s úžasnými levanduľovými poliami, Lubéron a Marseille s preslávenou bujabézou. Provance je najväčším dodávateľom ovocia, zeleniny a byliniek vo Francúzsku. Produkuje najviac olív, najlepší olivový olej a výborný med. V tomto regióne sa vyrábajú aj kozí syr, klobásy sušené vzduchom, hovädzie a jahňacie mäso, suché a sladké vína ale aj pestrá paleta sladkostí. Čerstvosť patrí k prvým zásadám a preto je miestna kuchyňa plná farieb, vôní, vitamínov a pokrmy majú príjemne chrumkavú konzistenciu.

Korzika

Tento francúzsky ostrov je charakt. bylinkami. Vnútrozemie Korziky je ideálne pre chov kôz a oviec. Aromatické ragú a šťavnatá pečeň sa pripravuje z mladých zvierat. Z mlieka sa vyrábajú pikantné syry, ktoré sa pridávajú do väčšiny korzických jedál. Na ostrove je populárnejší lov ako rybolov, no bohatstvo plodov mora sa v pôvodnej kuchyni často prejavuje a čerstvosť miestnych rýb a ostatných morských živočíchov je legendárna. Korzické jedlo je charakteristické svojou jednoduchosťou. Plody cedrátu sa pridávajú do tôrt a nugátov a dodávajú im horkú sladkosť. K príprave dezertov sa často používajú aj gaštany.

Typické suroviny

Francúzska kuchyňa Francúzska kuchyňa je plná pokrmov z rýb a morských plodov, rovnako je ale obľúbené aj mäso a to najmä jahňacie, hovädzie, baranie, teľacie ale aj hydinové a zverina. Francúzi majú tiež veľmi radi zeleninu, v hojnej miere predovšetkým konzumujú listový špenát, artičoky, čakankové puky, tekvicu, mrkvu a baklažány. Francúzska kuchyňa je výborná aj vďaka kombináciám vybraného korenia, často využíva napríklad rozmarín, bazalku, estragón. Ako častá ingrediencia sa pri varení používa aj víno na zvýraznenie chuti, prípadne koňak na flambovanie. Popíjanie vína dopĺňajú kvalitné francúzske syry a čerstvá bageta. Za gurmánske francúzske pokrmy sú považované slimáky a žabie stehienka.

Francúzske reštaurácie na Slovensku

**Jabojrout** nachádza sa v Bratislave. Ponúkajú komplexnú francúzsku kuchyňu, od raňajkového menu cez obedné a večerné menu.

# Brasserie LaMarine nachádza sa v Bratislave. Ponúkajú tradičné francúzske jedlá a vína.

# TOP Restaurant nachádza sa v Žiline. Sú súčasťou projektu „Good France“. Za účelom lepšieho spoznania francúzskej gastronómie a francúzskych vín na medzinárodnej scéne.

# Cukráreň Elisabeth Patisserie – francúzska cukráreň a kaviareň na pešej zóne v Nitre.