



O KUCHNI PRZYJEMNEJ I SYCĄCEJ, CZYLI

Czech cuisine

czeskie przysmaki w pigułce

Today's Agenda

OUTLINE OF PRESENTATION TOPICS

SPIS TREŚCI

A short history of Czech cuisine

Typical ingredients

The most popular dishes

Czech's eating habits

Is it actually healthy?

Krótką historią czeskiej kuchni

Typowe składniki

Najbardziej popularne dania

Nawyki żywieniowe Czechów

Czy kuchnia czeska jest właściwie zdrowa?

A short history of Czech cuisine

AND HOW HABSBURG'S MONARCHY SHAPED IT

You can clearly see elements of hunting culture, slavic love for dishes made of flour and – most importantly – Habsburg's domination over centuries. It means that there are many accretions of Austrian and German cuisines. Some historians even say that it's during their monarchy Czech's national cuisine started to shape.



Krótką historia czeskiej kuchni

I JAK MONARCHIA HABRSBURGÓW JĄ UKSZTAŁTOWAŁA

Na pierwszy rzut oka da się zauważyć elementy z kultury myśliwskiej, zamiłowania Słowian do potraw mącznych oraz – co najważniejsze – dominacji Habsburgów na przestrzeni wieków, co oznacza, że widać wiele naleciałości z kuchni austriackiej i niemieckiej. Niektórzy historycy nawet twierdzą, że dopiero podczas monarchii Habsburgów zaczęła się kształtować czeska kuchnia narodowa.



Typical ingredients

IN CZECH CUISINE, THE MOST COMMONLY USED INGREDIENTS ARE:

farmed carp, trout, pork, poultry, game, ham, sausages, potatoes, French fries, dumplings, sauerkraut, white and red cabbage, garlic, lentils, mushrooms



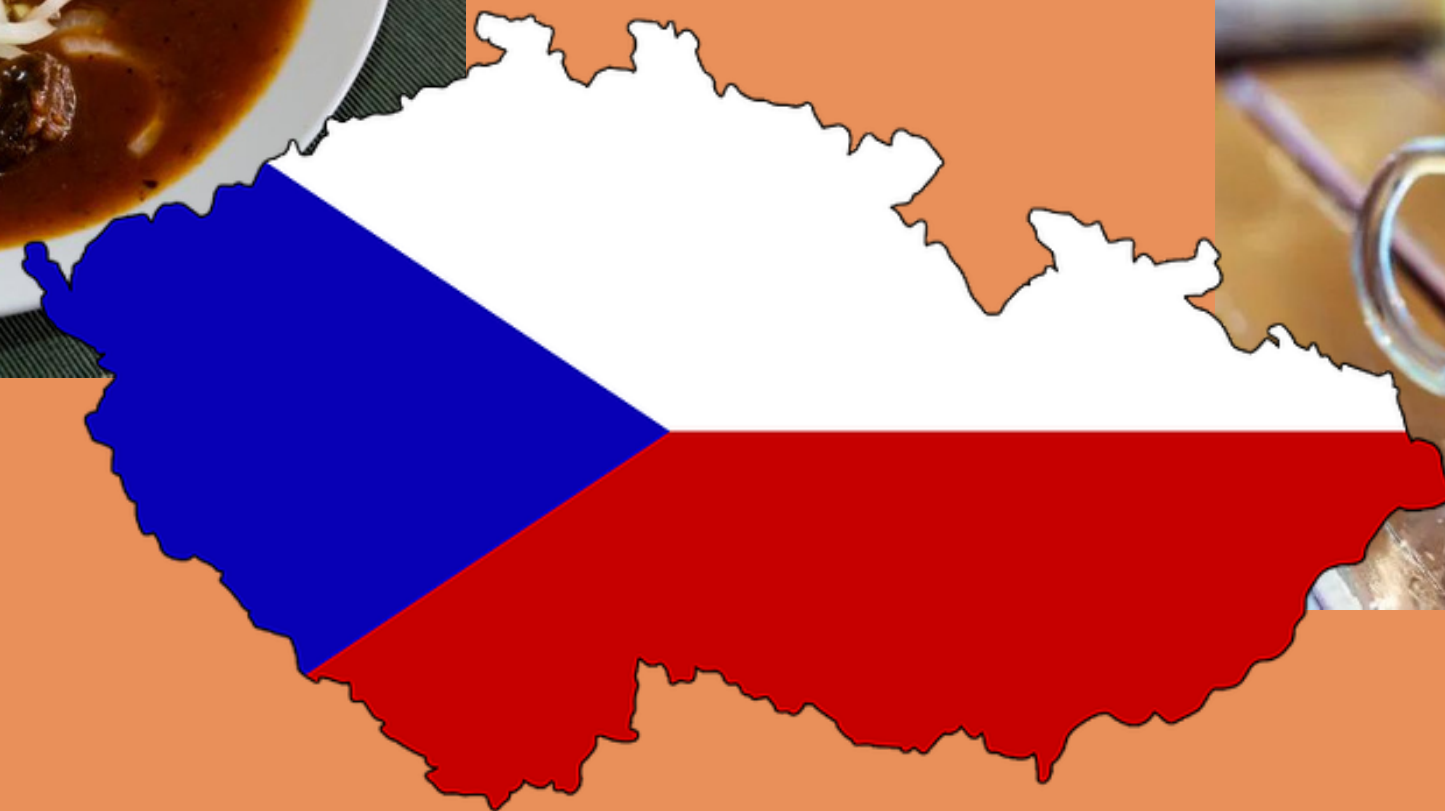
Typowe składniki



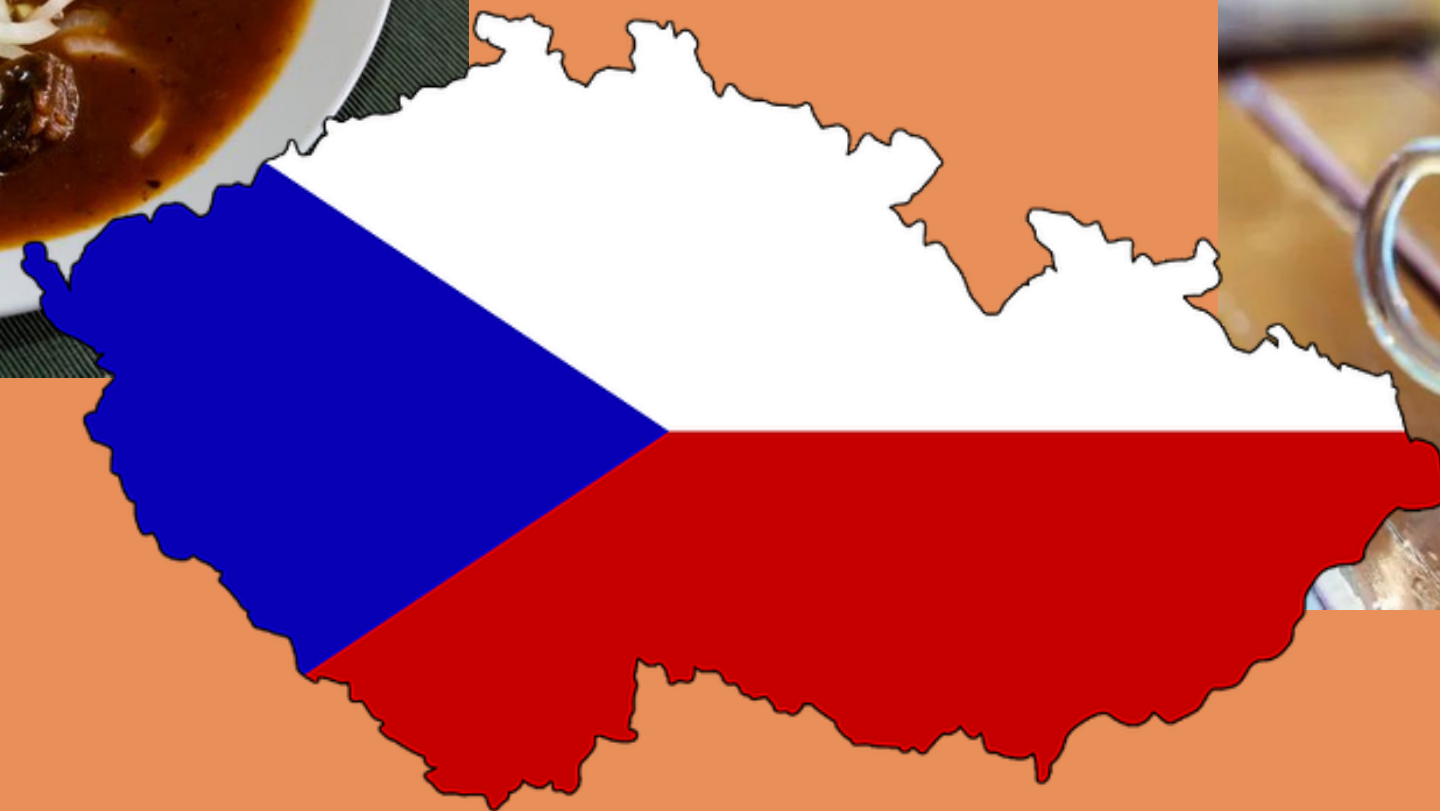
**W CZESKIEJ KUCHNI NAJCZĘŚCIEJ
UŻYWANYMI SKŁADNIKAMI SĄ:**

karp hodowlany, pstrąg, wieprzowina, drób,
dziczyzna, szynki, kiełbasy, ziemniaki, frytki,
knedle, kiszona kapusta, kapusta biała i
czerwona, czosnek, soczewica, grzyby

The most popular dishes of Czech cuisine



Najpopularniejsze dania kuchni Czeskiej





NUMBER 1 FRIED CHEESE

It is the most popular meatless dish - breaded and fried cheese, served with french fries and tartar sauce.

SMAŽENÝ SÝR

Jest to najpopularniejsze danie bezmięsne - panierowany i smažený ser, podawany z frytkami i sosem tatarskim.

NUMER 1 SMAŻONY SER



NUMBER 2 SIRLOIN IN CREAM SAUCE

A sauce made of mixed vegetables and cream, served with roast beef, dumplings, whipped cream and cranberries

SVÍČKOVÁ

NUMER 2 POLĘDWICA W SOSIE ŚMIETANOWYM

Sos z miksowanej włoszczyzny i śmietany, który podaje się z pieczenią wołową, knedlikami, bitą śmietaną oraz żurawiną



NUMBER 3
PORK, DUMPLINGS,
AND SAUERKRAUT

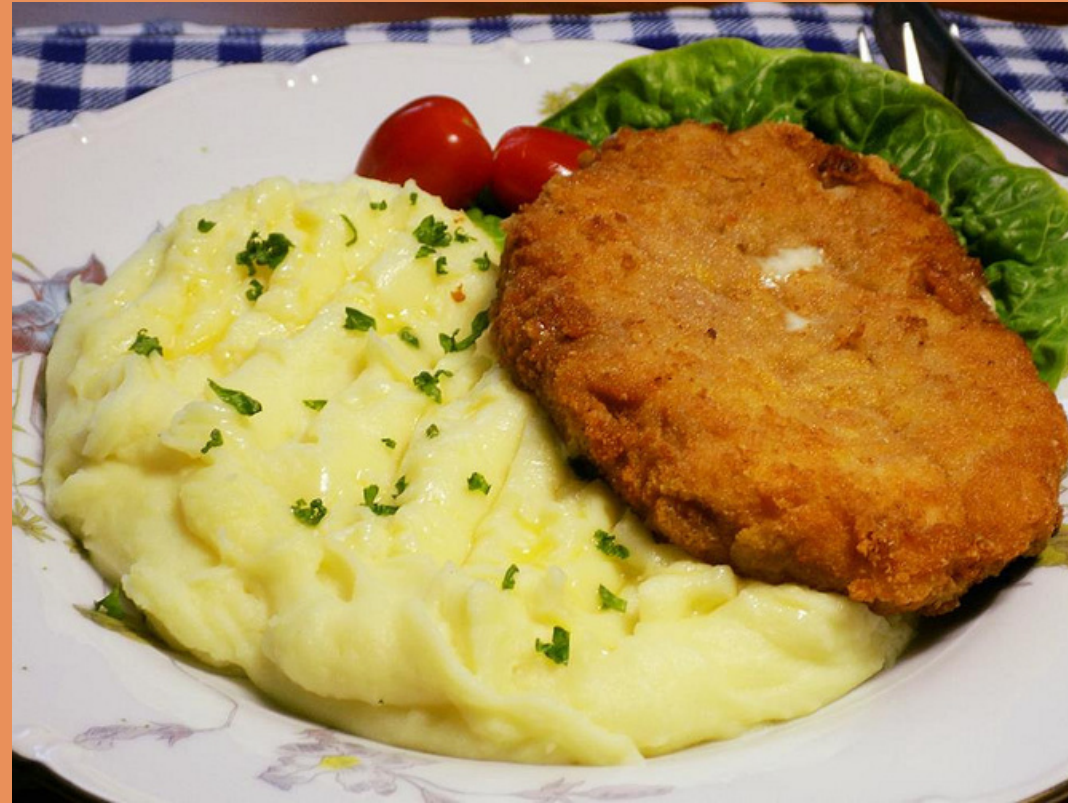
Classical dish that contains slices of dumplings with roasted pork and boiled cabbage

VEPŘO KNEDLO
ZELO

NUMER 3
WIEPRZOWINA, PIEROGI
I KAPUSTA KISZONA

Klasyczne danie z plastrów knedli z pieczonym mięsem wieprzowym oraz gotowaną kapustą





NUMBER 4 SCHNITZEL

A dish from Austrian cuisine which also got to the Czech cuisine. Breaded pork chop served with cold potato salad

VEPŘOVÝ ŘÍZEK

Danie z kuchni austriackiej, które przeniknęło do kuchni czeskiej – kotlet schabowy w panierce podawany z sałatką ziemniaczaną na zimno

NUMER 4 SZNYCEL



NUMBER 5 WILD BOAR STEW

A part of hunting culture, not much spicy boar stew served with dumplings

KANČÍ GULÁŠ

NUMER 5 GULASZ Z DZIKA

Element kultury myśliwskiej, mało pikantny gulasz z dzika podawany z knedlikami



NUMBER 6 FRUIT DUMPLINGS

Fruit dumplings with blueberries,
plums and apricots – favourite
summer delicacy

OVOCNE KNEDLIKY

NUMER 6 OWOCOWE KNEDLE

Owocowe knedle z jagodami,
śliwkami i morelami – ulubiony
letni przysmak



NUMBER 6 GARLIC SOUP

Garlic soup with ham, cheese and toast makes an inconspicuous dish that can be very filling

ČESNEKOVÁ POLÉVKA

NUMER 6 ZUPA CZOSNOWA

Zupa czosnkowa z dodatkiem szynki, żółtego sera oraz grzanek czyni niepozorne danie, którym da się bardzo nasycić

Czech's eating habits

BREAKFAST

Rohliky - oblong wheat rolls, which are not cut across, but covered with butter and wrapped with cheese, ham or meat

DINNER

Hotovsky - a choice of usually 2-5 meals with soup, that are already ready and can be served within minutes

SUPPER

Eaten warm, although other people limit themselves to breads with cold meats and cheeses

ŚNIADANIE

Rohliky - podłużne pszenne bułki, których nie kroi się w poprzek, ale smaruje po wierzchu masłem i okłada serem, szynką lub mięsem

OBIAD

Hotovky - wybór zazwyczaj 2-5 posiłków z zupą, które są już gotowe i mogą być podane w ciągu kilku minut

KOLACJA

Jedzone na ciepło, choć inni ograniczają się do pieczywa z wędlinami i serami

Is it actually healthy?

CZECH CUISINE IS TASTY AND DEFINITELY VERY FILLING, FOR WHICH IT IS ALSO NOT ONE OF THE HEALTHIEST.

Czy jest zdrowa?

CZESKA KUCHNIA JEST SMACZNA I ZDECYDOWANIE BARDZO SYCĄCA, ZA CO RÓWNIEŻ NIE JEST TĄ JEDNĄ Z NAJZDROWSZYCH.

Thank you for
watching

Dziękujemy za uwagę



EDYTA MATOGA,
KATARZYNA PLICHTOWICZ