



Thai
SELECT

THAI CUISINE

AWARDED BY MINISTRY OF COMMERCE
THAILAND





Obsah



Slovo úvodem	6
Exotická, zdravá, delikátní thajská kuchyně a značka Thai Select	9
6 zajímavých faktů o thajské kuchyni	10
6 autentických thajských receptů, které můžete uvařit doma i Vy	13
Pad Thai Goong Sod	
Tom Kha Gai	
Massaman Gai	
Som tum	
Gaeng Kiew Wan Goong	
Tom Yum Goong	
5 restaurací v Česku a Slovensku, které ocenění Thai Select již získaly	27
Jak získat ekologickou zátku na víno	32



Slovo úvodem



Děkujeme za stažení tohoto e-booku.

Připravili jsme pro vás krátké představení thajské kuchyně a českých restaurací, které ji nabízejí v autentické formě.

Z této příručky se dozvíte, co logo Thai Select znamená a následně máte možnost si přečíst šest zajímavých faktů o thajské kuchyni.

Naučíte se vařit thajské pokrmy

V další kapitole se naučíte vařit šest klasických thajských jídel. V závěru této elektronické příručky vám prozradíme, jak získat thajský dárek, který jsme pro vás v rámci představení značky Thai Select připravili.

Věříme, že se vám tato příručka bude líbit a obohatí vás v poznání exotické a výtečné thajské kuchyně.

Thai Trade Center Prague





Exotická, zdravá, delikátní thajská kuchyně a značka Thai Select



Thajská kuchyně patří mezi světově nejoblíbenější kulinářské kreaace. Thajská jídla jsou známá vyváženou kombinací chutí a vůní, ať už se jedná o aromatické thajské curry, ostrou polévku, výrazný salát či sladký dezert, kombinace protichůdných a vzájemně se doplňujících chutí tvoří harmonické spojení, na které po prvním ochutnání nikdy nezapomenete. Bylinky a koření jsou bezesporu duší thajských jídel, neboť jim dodávají oslňující paletu delikátních a exotických chutí, díky kterým je thajská kuchyně tak výrazná. Thajská kuchyně používá nejen chilli papričky, ale také česnek, citronovou trávu, bazalku, mátu a další bylinky.



Ocenění authenticity

Pokud budete chtít ochutnat autentickou thajskou kuchyni, hledejte logo Thai Select. Jedná se o ocenění, které je udělováno thajským Ministerstvem obchodu autentickým thajským restauracím po celém světě. Další možností je vychutnat si thajskou kuchyni v pohodlí Vašeho domova. Jednoduše vyzkoušejte recepty z řady Thai Select a připravte vynikající thajská jídla plná zábavných a výrazných chutí pro svou rodinu či přátele.

Chcete-li ochutnat opravdu autentickou thajskou kuchyni, hledejte logo Thai Select

Certifikace Thai Select určuje thajské restaurace, které nabízejí na svých jídelních lístcích minimálně 60 % autentických thajských jídel a zároveň používají stejné nebo podobné kuchařské postupy a ingredience jako v Thajsku. Certifikace však nehodnotí jídlo ani kvalitu restaurace, zaměřuje se pouze na autenticitu připravených thajských pokrmů.

Označení Thai Select odpovídá úrovni tří až čtyř hvězdiček. Je udělováno restauracím se stupněm authenticity 75 – 89 %. Tyto restaurace podávají velmi dobré autentické thajské jídlo. Celkově se restaurace s tímto označením vyznačují velmi dobrou úrovní gastronomie.

6 zajímavých faktů o thajské kuchyni



①

Thajci se o jídla dělí s ostatními spolustolovníky

V Thajsku je stolování odlišné od našeho. Thajci tradičně objednají či uvaří mnoho různých pokrmů, které se navzájem doplňují a všichni se následně o jednotlivá jídla dělí. Pokud se zúčastníte jídla s Thajci, tak si vždy nadejte maximálně 1 – 2 lžíce na váš talíř. Pokud byste si nandali výrazně víc, tak by vás mohli považovat za chamtivce.



②

Thajská kuchyně je kořeněná, ale obsahuje i nepálivá jídla

Pokud nemáte rádi pálivé jídlo, tak se nemusíte bát. Mnoho cizinců si myslí, že thajské jídlo musí být vždy velmi pálivé. To ale není pravda. Existuje mnoho jemných jídel. A navíc většina jídel, které v Thajsku seženete, je dělána na objednávku, takže vždy lze říct, že chcete nepálivou variantu pokrmu.



③

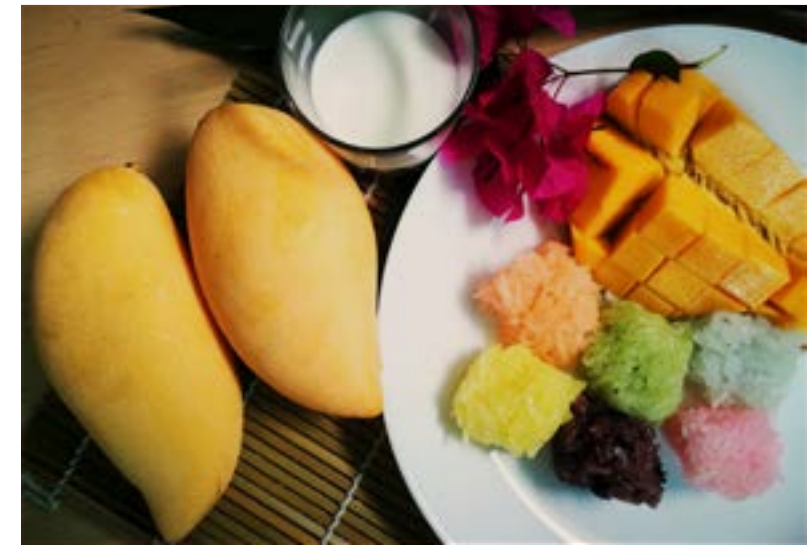
Mix různých chutí

Jídlo je základem thajské kultury. Je dokonalým mixem 4 až 6 různých hlavních chutí. Obvykle se uvádí, že unikátní thajská chuť vzniká kombinací slané, sladké, kyselé a samozřejmě pikantní či chcete-li pálivé chuti.

④

Thajské dezerty jsou jedinečné

Ačkoliv je Thajsko ve světě známé především krásnými tropickými plážemi a úchvatnými buddhistickými památkami, tak je dobré vědět, že thajská kuchyně také vyniká vynikajícími dezerty. Oproti evropským chutím jsou thajské tradiční dezerty zdravé, ale také chutné.



⑤

Každý thajský region má svá kulinářská specifika

Každý thajský region má svá místní specifika, která se týkají i lokální kuchyně. Například na severu vaří méně pálivá jídla než na jihu Thajska. Jih Thajska je odlišný od centrální kuchyně atd. Je zkrátka dobré vědět, že Thajsko je země mnoha chutí. Po prvotním ochutnání thajských jídel neváhejte prozkoumávat thajské chutě dál. Budete mít stále co objevovat.



⑥

Thajci nejí hůlkami, ale lžící a vidličkou

Málokdo ví, že jídelní hůlky se v thajské kultuře obvykle nepoužívají. Hůlkami se jí pouze některá nudlová jídla. Pokud tedy nedostanete k jídlu hůlky, tak se nemusíte bát, že na ně zapomenuli. Nůž jako součást příboru v Thajsku nehledejte. Thajci tradičně jí vidličkou a lžící.





6 autentických thajských receptů, které může uvařit doma i Vy



V následující kapitole nám dovoluňte představit 6 autentických thajských receptů, které si můžete doma uvařit i Vy. Vybrali jsme pro vás 6 jednoduchých a tradičních thajských jídel. Suroviny můžete sehnat v asijských potravinách nebo v pražské asijské tržnici Sapa.



Pad Thai Goong Sod



Tom Kha Gai



Massaman Gai



Som Tum



Gaeng Kiew Wan Goong



Tom Yum Goong

Pad Thai Goong Sod

Tradiční thajské smažené nudle s krevetami



Příprava
15 minut



Vaření
10 minut



Celkem
25 minut



Stupeň pálivosti
● ○ ○ ○ ○ ○

Suroviny (na 1 porci)

- 5 vyloupaných thajských krevet
- 1 lžička nasekaného česneku
- ½ lžičky sušených chilli papriček
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 2 lžíce rybí omáčky
- 1 lžíce tamarindové šťávy
- 1 lžíce jemně nakrájené šalotky / cibule
- 1 lžíce pražených burských oříšků
- 50 g palmového nebo hnědého cukru
- 10 g sušených krevet
- 50 g tofu nakrájeného na tenké plátky
- 150 g úzkých rýžových nudlí
- 100 g sójových klíčků
- 20 g nasekané pažitky nebo jarní cibulky
- 1 vejce
- ¼ limetky

Postup

- 1 Rýžové nudle namočíme na 5 minut do teplé vody, aby změkly.
- 2 Zahřejeme v pánvi 1 lžici oleje, osmahneme česnek, šalotku, přidáme nudle a dle potřeby trochu vody, až nudle změknou.
- 3 Přidáme rybí omáčku, palmový cukr, sušené chilli papričky a tamarindovou šťávu. Pečlivě mícháme, aby se nudle neslepily.
- 4 Zahřejeme další lžici oleje a přidáme tofu, krevety a sušené krevety. Promícháme s nudlemi a smažíme do změknutí. Po usmažení přesuneme k okraji pánve. Na uvolněném místě v pánvi zahřejeme zbylou lžici oleje.
- 5 Rozklepneme do pánve vejce a usmažíme tenkou omeletu. Promícháme s nudlemi a přidáme pažitku nebo jarní cibulku a sójové klíčky. Servírujeme posypané arašídy, dochutíme limetkovou šťávou a dozdobíme čerstvou pažitkou a sójovými klíčky.

Doporučení

Olej přidáváme postupně. Během vaření stále kontrolujeme nudle, aby zůstaly pevné a suché, dle potřeby přidáme olej. Nebo pokapeme vodou.





Tom Kha Gai

Kuřecí polévka s kokosovým mlékem



Příprava
10 minut



Vaření
20 minut



Celkem
30 minut



Stupeň pálivosti
●●○○○○

Suroviny (na 1 porci)

- 150 g kuřecího masa nakrájeného na kousky
- 50 g kořene galangán nakrájeného na tenké plátky
- 100 g citrónové trávy na tenké proužky
- 100 g stébloých hub nebo žampionů
- 250 g kokosového mléka
- 100 g kuřecího vývaru
- 3 polévkové lžíce limetkové šťávy
- 3 polévkové lžíce rybí omáčky
- 2 nasekané limetkové listy
- 1 – 2 červené chilli papričky – nakrájené
- 3 listy koriandru

Postup

- 1 V hrnci pozvolna přivedeme k varu kuřecí vývar a kokosové mléko. Přidáme galangán, citronovou travu, kuřecí maso a houby. Až se polévka začne opět vařit, dochutíme rybí omáčkou.
- 2 Počkáme, až bude hotové kuřecí maso a pak přidáme limetové listy a chilli papričky. Odstavíme hrnec a z ohně přelijeme limetovou šťávu.
- 3 Ozdobíme lístky koriandru.

Doporučení

Vaříme po celou dobu při mírné teplotě. Při vysoké teplotě by se z kokosového mléka oddělil olej. Limetová šťáva je aromatictější, když ji přidáme po odstavení hrnce z ohně. Pro jemnější chuť přidáme méně chilli papriček.

Massaman Gai

Massaman kari s kuřecím masem a bramborami



Příprava
15 minut



Vaření
30 minut



Celkem
45 minut



Stupeň pálivosti
●●○○○○

Suroviny (na 2 porce)

250 g kuřecího masa

80 g Massaman kari pasty

100 g kokosového krému

300 g kokosového mléka

250 g kuřecího vývaru

50 g pražených burských oříšků

200 brambor nakrájených na větší kousky

100 g cibule nakrájené na větší kousky

30 g palmového či hnědého cukru

2 lžice tamarindové šťávy

1 lžice rybí omáčky

Postup

- 1 Na mírném ohni zahříváme v pánvi kokosový krém, dokud se neoddělí olej. Pak přidáme kari pastu a vaříme do té doby, až omáčka ztmavne a uvolní se aroma.
- 2 Kokosové mléko rozdělíme na 2 stejné dávky. První dávku vlijeme do hrnce a na mírném plameni vaříme tak dlouho, až se většina tekutiny odpaří a směs začne být sušší. Pak přidáme kuřecí maso a zbylé kokosové mléko.
- 3 Přilijeme kuřecí vývar a pomalu přivedeme k varu.
- 4 Přidáme burské oříšky, brambory a na mírném ohni vaříme do změknutí kuřecího masa.
- 5 Jakmile jsou brambory uvařené, dochutíme rybí omáčkou, palmovým cukrem a tamarindovou šťávou. Přidáme cibuli a vaříme do zhoustnutí omáčky. Servírujeme v misce.

Doporučení

Na přípravu tamarindové šťávy použijeme 1 díl tamarindu na 3 až 3,5 dílu vody. Různé druhy instantních tamarindových šťáv mají různé příchutě a stupně kyselosti.





Som Tum

Salát ze zelené papáji



Příprava
20 minut



Vaření
5 minut



Celkem
25 minut



Stupeň pálivosti
●●○○○○

Suroviny (na 1 porci)

200 g zelené papáji nasekané na dlouhé tenké nudličky

4 stroužky česneku

40 g rozpůlených cherry rajčátek

30 g dlouhých zelených fazolí nakrájených na 3 cm kousky

2 lžíce pražených burských ořechů

1 lžíce rybí omáčky

1,5 lžíce limetové šťávy

10 g sušených krevet

20 g palmového nebo hnědého cukru

2 stonky vodního špenátu

¼ zelí nasekaného na větší kousky

Postup

- 1 V hmoždíři nahrubo rozdrťme česnek a chilli papričky. Přidáme zelené fazolky, burské oříšky a sušené krevety. Opět směs nahrubo podrtíme. Dochutíme palmovým cukrem, rybí omáčkou a limetovou šťávou. Přidáme zelenou papáju, podrtíme a promícháme. Přidáme půlky cherry rajčátek.

- Podáváme se zelím, zelenými fazolkami a dozdobíme vodním špenátem.

Doporučení

Abychom udrželi papáju čerstvou, očistíme ji a ponoříme na 30 minut do vody, až poté oloupeme. Pokud nám zbyde nastrouhaná papája, nejlépe ji uchováme v ledničce. Pokud nemáme hmoždíř, můžeme použít mísu. V případě alergie na burské oříšky je možné použít drcené mandle či kešu oříšky. Som Tum většinou podáváme s grilovaným kuřetem a bílou lepkavou rýží.

Gaeng Kiew Wan Goong

Zelené kari s krevetami



Příprava
10 minut



Vaření
25 minut



Celkem
35 minut



Stupeň pálivosti
●●●○○○

Suroviny (na 2 porce)

- 8 vyloupaných thajských krevet
- 100 g nakrájeného lilku
- 100 g kokosového krému
- 500 g kokosového mléka
- 40 g zelené kari pasty
- 20 g palmového či hnědého cukru
- 2 lžíce rybí omáčky
- 2 chilli papričky nakrájené na plátky
- 4 g lístků thajské bazalky
- 2 nasekané limetkové listy

Postup

- 1 Na mírném ohni zahříváme v pánvi kokosový krém, dokud se neoddělí olej. Pak přidáme kari pastu a mícháme do jejího rozpuštění.
- 2 Přidáme krevety (popř. maso). Jakmile jsou hotové, přelijeme do hrnce a přidáme kokosové mléko. Přivedeme k varu.
- 3 Přidáme nakrájený lilek. A dochutíme rybí omáčkou a palmovým cukrem. Lilek bude hotový, jakmile se omáčka začne vařit.
- 4 Na závěr přisypeme nakrájené chilli papričky, limetové listy a bazalku. Podáváme v misce. Většinou servírujeme s jasmínovou rýží.

Doporučení

Krevety můžeme nahradit kuřecím, vepřovým či hovězím masem. Aby lilek nezhnědl, nakrájíme ho a ponoříme do osolené vody. Do kari omáčky jej přidáme, až začne vřít.





Tom Yum Goong

Ostrá polévka s chilli pastou a krevetami



Příprava
20 minut



Vaření
20 minut



Celkem
40 minut



Stupeň pálivosti
●●●○○○

Suroviny (na 1 porci)

- 3 vyloupané thajské krevety
- 100 g stéblových hub nebo žampionů
- 100 g citrónové trávy na kousky
- 2 g kořene koriandru
- 3 nasekané limetové listy
- 300 g vývaru
- 1 – 2 červené chilli papričky – nakrájené
- 2 polévkové lžíce limetové šťávy
- 2 polévkové lžíce rybí omáčky
- 5 listů koriandru
- 1 lžíce chilli pasty
- 100 g kokosového mléka

Postup

- 1 V hrnci pozvolna přivedeme k varu vývar, citrónovou travu a kořen koriandru. Necháme několik minut povařit.
- 2 Pomocí sítka vyjmeme ingredience. Vývar přivedeme znovu k varu a přidáme stéblové houby či žampiony.
- 3 Přidáme krevety. Až se polévka začne opět vařit, dochutíme rybí omáčkou a limetovými listy.
- 4 Přidáme limetovou šťávu a chilli papričky. Polévku Tom Yum Goong podáváme v misce. Zdobíme listy koriandru. Můžeme také dochutit chilli pastou a kokosovým mlékem.

Doporučení

Aroma z rybí omáčky se uvolní pouze tehdy, když ji přidáme do vařící se polévky. Limetová šťáva je aromatictější, když ji přidáme po odstavení hrnce z ohně.



5 restaurací v Česku a Slovensku, které ocenění Thai Select již získaly



V Česku se nyní (květen 2020) nachází 5 restaurací, které získaly ocenění Thai Select. Na Slovensku je momentálně jedna restaurace, která ocenění získala. V následujícím výčtu vám představíme restaurace, které můžete navštívit.



Zebra Asian noodle bar



Lemon Leaf



Erawan



RattanaKosin



Noi



Zebra Asian noodle bar

📍 Melantrichova 504/5
110 00 Praha 1 - Staré Město

Naše restaurace nabízí moderní asijské pokrmy. Používáme výhradně čerstvé suroviny prvotřídní kvality. Připravujeme pokrmy inspirované zejména čínskou, japonskou, thajskou a vietnamskou kuchyní a klademe důraz na kombinaci jedinečné chuti a vzhledu jídel, které uspokojí snad všechny návštěvníky.

Naše ingredience jsou čerstvé a zpracované popořadě - postupné servírování podporuje ochutnávání pokrmů ve skupině návštěvníků. Tak přijďte posedět v naší restauraci nebo na útulné terase a nechte se rozmazlovat naší milou obsluhou a vydejte se na výlet na dálný východ.



Lemon Leaf

📍 Myslíkova 260
120 00 Praha 2 - Nové Město

Thajská kuchyně je oblíbená zejména díky své rozmanitosti a pestrosti chutí. Je kombinací aromatických složek koření s pikantním nádechem. V pokrmech se mísí indická, čínská, malajská kuchyně se všemi druhy chutí (slané, sladké, pálivé) a stává se tím jednou z nejoblíbenějších kuchyní na světě.

Proč k nám?

Jsme na trhu již 16 let. Za tu dobu jste nás naučili, co máte rádi, co vám chutná, jaké prostředí vám vyhovuje a my se to snažíme každý den plnit. Jen díky vám patříme k nejoblíbenějším thajským restauracím v Praze.

Naše speciality

Široká nabídka thajských curry
Laab Kai na isánský způsob

Erawan

📍 Štupartská 598
110 00 Praha 1 - Staré Město

Nápad otevřít autentickou thajskou restauraci vznikl v myslích dvou bratrů z Moravy – Aleše a Milana Bláhových. Nejprve měli vizi a zkušenosti s gastronomií, nechyběla jim ale také znalost thajské kultury. Oběma chyběla ale opravdu dobrá thajská restaurace v Praze. Po dlouhém období snažení se restaurace Erawan otevřela. Nachází se v centru Prahy a její interiér zdobí designové prvky dovezené z Thajska. V kuchyni vaří thajský kuchař. Spolupracujeme také s thajskou ambasádou a obdrželi jsme certifikaci Thai Select.

Naše speciality

Phanaeng Phed
Pad Thai kung
Mango sticky rice



RattanaKosin

📍 Štefánikova 18/25
150 00 Praha 5 – Smíchov

Thajská restaurace “Rattanakosin” Štefánikova 18/25 se nachází v paláci Austria v centru Prahy.

Nabízíme tradiční pokrmy thajské kuchyně v kombinaci s moderní a atraktivní gastronomií. Odborně proškolený personál vám rád poradí při výběru specialit.

Thajsko je proslulé svou báječnou rozmanitou kuchyní. Proto pokrmy pro vás připravuje thajský šéfkuchař Phakhin Kosin a spolu s celým týmem se budeme snažit vyhovět vašim přáním. Své místo si u nás najdou jak milovníci piva a dobrého jídla, tak rodiny s malými dětmi.





Noi

19, Újezd 409
118 00 Praha 1 - Malá Strana

Nezáleží na tom, jakou máte náladu. NOI je vždy správnou volbou pro zpestření Vašeho dne. Navrženo exkluzivně pro ty, kteří hledají kombinaci zdravé thajské kuchyně, harmonie a pohody. Přímě v srdci Prahy – na Malé Straně. Thajské menu je připraveno šéfkuchařkou Nathaya Kaewphoopha a jejím týmem.





Získejte ekologickou zátku na víno z Thajska



Chcete získat ekologický dárek? V rámci této Thai Select kampaně jsme pro vás připravili ekologický dárek z Thajska. Ekologickou zátku na víno z thajské přírodní gumy.

Podmínky k získání dárku jsou jednoduché. Každá pražská restaurace zmíněná v této příručce bude mít k dispozici 50 ks těchto zátek na víno od 1. 6. 2020.

Jediné, co musíte udělat, je prokázat se tímto e-bookem a být dostatečně rychlí.

Jeden člověk může získat maximálně jednu zátku. Akce platí do rozdání zásob. Pokud vás zajímá, jak tato zátku funguje, můžete si více přečíst na webu parastory.com

Od 1. 6. 2020 do rozdání zásob

Inovativní a designový produkt



Zátka TREE-IN-ONE je vyrobená ze 100 % přírodní thajské gumy. Značka PARA ji vyrobila s cílem podpořit lokální surovinu a vyrobit inovativní a designový produkt způsobem, který je šetrný k životnímu prostředí. Koncept celé zátky tkví v tom, že můžete díky jejímu použití vytvořit pro vaši prázdnou láhev od vína novou roli. Můžete ale také díky ní snadno víno uchovávat nebo do láhve nalít novou tekutinu. Celý produkt získáte v ekologickém balení bez lepených spojů. Koncept obalu je také v duchu zero waste. Tento produkt není pouze zátku, ale může být také trychtýřem a snadno se víno či jiná tekutina v lahvi díky ní nalévá.

Více se o této značce dozvíte na webu: parastory.com

Office of Commercial Affairs
(Thai Trade Center)
Holečkova 29 150 95 Praha 5 - Smíchov
info@thaitradeprague.cz
www.ThaiTradePrague.cz

