

10 DOBRÝCH DŮVODŮ, PROČ NAVŠTÍVIT... KAMPÁNII

Oblast kolem Neapolského zálivu nazývali staří Římané Campania Felix neboli šťastná krajina a měli pro to jistojistě řadu důvodů. Kromě přírodních krás má Kampánie neobyčejné bohatství plodů země a moře. A pozoruhodné umělecké památky.

- 1 Amalfitánské pobřeží
- 2 Mys Capo Palinuro
- 3 Portál chrámu v Paestum



2



3



Má cesta začíná v Neapoli, dále se spustím po Sorrentském a Amalfitánském pobřeží až dolů na jih Kampánie, do Cilentského národního parku, kde se lidé dožívají nejvyššího věku na světě díky tomu, jak jí a žijí, což stojí za inspiraci! A na každém kroku, jako to již v Itálii chodí, mě čeká pohostinnost a vynikající kuchyně.

1 RUŠNÁ, PESTRÁ A EXOTICKÁ NEAPOL

Do Neapole přijíždím časně ráno, město se právě probouzí, ale bary jsou již otevřené, obchodníci zametají před obchody a leští výlohy, rybáři v přístavu Mergellina vytahují na břeh ryby a auta jezdí velmi svižně, za hojného doprovodu klaksonů. Nemohu začít jinak než pravým espresso po neapolsku – tedy velmi stretto (cca půl centimetru silné voňavé a již oslazené kávy bez cukru, pokud o něj nepožádáte) a sfogliatellou – taštičkou z křupavého listového těsta s náplní z ricotty a kandované kůry z místních jedinečných citrónů. Ty ostatně visí všude kolem v bohatých hroznech jako dekorace. Poté se pustím historickými ulicemi staré Neapole. Od rušné nákupní Via Toledo se kolmo do kopce šplhají úzké uličky Quartieri Spagnoli – chudé Španělské čtvrti nechvalně proslulé životem plným sociálních zádrhelů. Ale i vynikajícími restauracemi a pizzeriemi, kam chodí na jídlo i politici a dobře postavení lidé. Tato část města stojí nepochybně za návštěvu, nejlépe ovšem bez šperků a fotoaparátů kolem krku. Dál přes Piazza Dante se dostanu na Via Tribunali a kolmou uličkou Via San Gregorio Armeno na další historickou tepnu Via San Biagio neboli Spaccanapoli (tj. půlící Neapol). Vetešnické obchody jako ze starých časů tu přetékají vším možným, místní překupníci jsou totiž (jak se patří po neapolsku) mistři fantazie a přizpůsobivosti situaci. Ve Spaccanapoli se dá prodat (či koupit) takřka cokoliv, dokonce i zastavené zlato. Krámky ve Via San Gregorio se honosí pulty plnými figurek do betléma – významná neapolská tradice, nejen v době Vánoc. Rušné, pestré a exotické město je pitoreskní a honosné zároveň. Zatímco na svazích města nad mořem se honosí vily a paláce s nezapomenutelným výhledem na Neapolský záliv s Vesuvem, ulice Neapole vřou životem a gestikulací jejích obyvatel. Prozpěvují si při jakékoliv činnosti a všichni mají jedno společné: jídlo je pro ně svaté a v poledne či večer sedí nejspíš u prostřeného stolu v početné společnosti rodiny či přátel.

2 PRAVÁ PIZZA NAPOLETANA

Neapol proslulá svou kuchyní je kolébkou legendární pizzy. Návštěvu pravé neapolské pizzerie nemohu proto vynechat. Rodilý Neapoltánek považuje za pravou pizzu jen Marinara a Margheritu. Historicky starší je Marinara pojmenovaná podle námořníků, kteří si ji připravovali na lodích plujících z Egypta (odkud pochází také její těsto) do Neapole již od konce 18. století: s rajčaty, oreganem a česnekem. Proslulá Margherita vznikla až o sto let později, na počest královny Margheritty Savojské, když navštívila Neapol. Pizzu v národních barvách pro ni upekli pizzaiolo Esposito – s rajčaty, bazalkou a mozzarellou. Tajemstvím jedinečnosti pizzy napoletana jsou tři: ingredience (mouka z kampánské pšenice, neapolská voda do těsta, rajčátka vyrostlá na sopečné půdě, mozzarella z mléka místních krav či buvolů), správná pec na dřevo a mistrovská ruka pizzaiola.

Tip Podle pravých neapolských zásad pečou pizzu v peci vyrobené v Neapoli v pražské pizzerii **Ambiente Pizza Nuova**. Zdejší pizza nese dokonce označení **Pizza verace (pravá pizza)**, kterou uděluje světová asociace neapolských pizz.

Těsto je vláčné, na okrajích nadýchané a na jazyku se jen rozplývá. Snad nejautentičtější ze všech pizzerií je Da Michele (www.damichele.net): jednoduchý interiér, starodávné mramorové stolky a jen dva druhy pizzy – Marinara a Margherita. Stojí kolem 3 eur chutnají vskutku skvěle! Typická pro Neapol je také pizza frita – plněná pizza usmažená v kotli s vroucím olejem, plněná nejlépe rajčaty, sýrem provola, riccotou a vepřovými škvarky. Dám si ji v pizzerii Di Matteo na Via Tribunali 94 – je velmi sytá, ale stojí za to!

3 POMPEJE – ZANIKLÉ MĚSTO OBCHODU, HODOVÁNÍ I HRÁČKY

K Neapoli patří výlet do Pompejí. Výbuch sopky Vesuv v roce 79 n.l. měl pro letovisko římských patriciů a významný obchodní přístav tragické následky, ale i jednu výhodu: lávový popel zakonzervoval podobu města, které je dodnes jedinečným svědectvím o tom, jak se v té době žilo. Obchod s olivovým olejem, vínem a rybami učinil z Pompejí významné obchodní středisko, které poskytovalo i mnohá po-

těšení, a nejen kulinařská! Panuje názor, že nevázaný a požívačný život zdejších obyvatel přivolał za trest pohromu v podobě ničivého výbuchu sopky – podle všeho se tady žilo na plné obrátky ve dne v noci. Při procházce velkolepými vykopávkami antického města narážím na nárožích ulic mimo jiné i na dodnes zachovalé pozůstatky tehdejších bufetů. „V amforách zapuštěných do země s hrdly končícími na pultě se uchovávaly speciální pompejské rybí omáčky, které se podávaly ve dne, a samozřejmě také víno,“ vysvětluje mi průvodkyně. „Zázemí těchto historických fast food však nelenilo ani po západu slunce – pod rouškou noci se přeměnilo v místo dostaveníček obchodníků se svolnými ženami ze všech končin římského impéria,“ dodává s potutelným úsměvem. O životním stylu a blahobytu Pompejanů napovídají ruiny výstavných patrových domů s atriem, několika ložnicemi, jídelnou a kuchyní. V kuchyni pracovali pouze otroci, pokrmy podávali pánům domu a jejich hostům, hodujícím na lehátkách v pololeže. „Podávala se vařená masa, především jehněčí a vepřové, zelenina jako artyčoky, špenát či zelí, koryši, kozí sýry, rybí omáčky gastrum, olivový olej a pečivo. A připíjelo se víno s medem jako aperitiv nebo víno ředěné vodou k jídlu,“ říká průvodce. Pomyslím si, jaký kus cesty urazila od té doby místní gastronomie.

4 O SOLE MIO V SORRENTU

Cesta směrem na jih od Neapole po pobřeží neapolského zálivu je nádhernou přehlídkou scenerií – před mými zraky defilují Vesuv, ostrovy Ischia, Procida a konečně i Capri... Autobus se šplhá dál serpentinami nad mořem až do Sorrenta, letoviska na lávových terasách nad zálivem. Prohlídku začnu obědem v Circolo dei Forestieri (www.circolodeiforestieri.com) neboli v Klubu cizinců. „Má být místem setkávání Sorentanů s návštěvníky z ciziny kolem prostřeného stolu,“ říká mi člen klubu Nino Miniero. A skutečně to funguje – společnost je tu rozmanitá, mluví se tu mnoha jazyky a nechybí ani místní. Na terase s úchvatnou vyhlídkou na Vesuv mě čeká ochutnávka napříč místními delikatesami: gratinované krevety na listu citronovníku, grilované lilky a salát z chobotnice, marinované rybičky bianchetti, chobotničky s hráškem, plněné chobotničky po sorentsku, těstoviny pacheri s chobotnicí a rajčaty... A navrch grandiózní dezerty – sametová





- 1 **Přístav Salerno**
- 2 **Historický fast food v Pompejích**
- 3 **Rybí trh v Neapoli**
- 4 **Objevují divoký chřest – je právě jeho sezóna**
- 5 **Úroda sopečné půdy**
- 6 **Nezapomenutelný výhled na Neapol s Vesuvem**
- 7 **Neapol je kolébku legendární pizzy**
- 8 **Antický chrám v Paestum**
- 9 **Ochutnávka cilentských specialit**
- 10 **Panensky silná příroda hornatého vnitrozemí**

Delizia di limone s citronovým krémem z mascarpone, čokoládový dort Caprese a ricotta s nakládanými hruškami. Zakončím stopkou typického citronového likéru Limoncello a silným espressem pro vzpruhu. Po opulentních hodech se vydáme na prohlídku města v historickém vláčku, výklad ze sluchátek je provázen největšími italskými šlágry, mezi nimiž se dozvídáme i důležité skutečnosti: v nádherném Hotelu Excelsior, postaveném na útesu nad mořem a dodnes propojeném s římskými láznemi císaře Augusta, pobývali Verdi a Wagner. Na hlavním sorrentském náměstí Piazza Tasso, pojmenovaném po vzpurném básníkovi, je Hotel Imperial, kde se zdržovali a tvořili Ibsen, Byron i Shelley... V Muzeu Coreale jsou k vidění především tradiční sorentské výrobky z keramiky a typické dřevěné intarzie. K projížďce patří i zastávka na vyhlídce Belvedere, s pohledem na stříbrazlatomodrou hladinu moře v odpoledním slunci, na úpatí města nad mořem. O sole mio... ze sluchátek je vskutku na místě. Po projížďce zchladím své rozpálené emoce osvěžující zmrzlinou limone noci (citronová s ořechy), kterou nabízí pohotový číšník v stánku na ulici. Chuť přeladných citrónů a vlašských ořechů je sorrentskou tečkou jaksepatří.

5 CILENTO – KLÍČ K VYSOKÉMU VĚKU

Nejjiznější cíp Kampánie zaujímá přírodní rezervace Parco nazionale del Cilento. Příroda je tady doslova panensky silná: hornaté vnitrozemí se svažuje k moři a je hustě porostlé olivovníky a listnatými stromy, na šfavnatých loukách se pasou černí buvolí, řeky jsou průzračné a vzduch svěží. Po svazích jsou roztroušené starobylé kamenné domy, hustota osídlení není velká a místní o sobě žertem říkají, že i oni jsou chráněným druhem... Každopádně se dožívají nejvyššího věku na světě, což zaujalo amerického odborníka na výživu profesora Ancela Key. Rozhodl se přijít věci na kloub a výsledkem jeho pátrání byla definice středomediteránní diety. Cilento bylo prohlášeno za místo, kde se dodnes dieta mediterranea vyskytuje ve své nejčistší podobě.

6 ZHRZENÝ KORMIDELNÍK A VÁŠNÍ VÝ ŠÉFKUCHAŘ V PALINURO

Podél břehů Cilenta se plavil v dávných dobách i hrdina Eneus, jehož kormidelník Palinuro se nechal zlákat zpěvem Sirény,

vrhnul se střemhlav do moře a zahynul. Legendu připomíná jméno rybářské osady Palinura, dnes městečka s četnými hotelovými kapacitami. Na terase hotelu Gabbiano, jednoho vůbec z prvních hotelů v oblasti a doslova vestavěného do skály, si dávám aperitiv při západu slunce nad mořem. „Krása přírody a kvalita života se nám tady zdá samozřejmá, ale sotva se odtud vzdálíme, tak víme, že to tak není. Prostě tu máme vzácná privilegia,“ říká mi paní Rosa Cernelli, advokátka a žena majitele. Na večeri mi doporučí Tavernu del Porto (www.tavernadelporto.com), na pláži hned u rybářského přístavu. Vaří tu charismatický Sergio Serva, výborný kuchař a pozoruhodný hostitel. Uvařil vše, co ten den vylovili z moře rybáři. Ti loví ve dne blízko břehu s malou lodí zvanou paranza a v noci na širém moři na lodi lamparata (s lampou). Na talíři defilují marinované ančovičky, plněné chobotničky, smažené ančovičky plněné rajčaty, parmezánem a strouhankou v doprovodu typické cilentské polenty z cizrny. Dále rizoto s plody moře a konečně frittomisto – směs smažených azurových ryb všeho druhu. Kvalita surovin je neuvěřitelná – čistota chráněné oblasti Cilento je znát i na jazyku! Místní bard Angelo Loya k tomu hraje na kytaru a zpívá v původním cilentském nářečí písně, které jsou dlouhými příběhy ze života místních. Mezitím přistává na stole předlouhý tác, spíš dlouhé prkno, plné právě upečených horkých sfogliatelle – krásně voní a chutnají báječně.

7 DIETA, KTERÁ NEBOLÍ

O kus dál směrem na jih za mysem Capo Palinuro je Marina di Camerota, malé přímořské letovisko obklopené krásnými oblázkovými plážemi. Přímo na náměstí v přístavu mě čeká milé uvítání – renomovaný sommeliér a výrobce olivového oleje Raffaele Soriero mě vede na ochutnávku do taverny Al vecchio Frantoio. „Královská rodina Bourbonů dala vysázet v Cilentu spoustu olivovníků, jejichž olivy sloužily k přípravě oleje do lamp,“ dozvídám se během degustace. „Když byl později objeven jako svítidlo velrybí tuk, zůstaly olivovníky ležet ladem, a teprve poměrně nedávno jsme začali olivovníky obdělávat,“ pokračuje Raffaele. „Jsou to někdy i tisícileté stromy, proslulý druh oliv pisciotana dává velmi delikátní a speciální olivový olej,“ zdůrazňuje a nalévá mi na talířek olej vlastní produkce. „Rozhodující je kvalita půdy



1



2



3

- 1 **Přístav Amalfi**
- 2 **Rybářský úlovek**
- 3 **Fenyklový likér Finocchietto**
- 4 **Zahrady královské rezidence Caserta**
- 5 **Marina di Camerota je obklopena krásnými oblázkovými plážemi**



4



5

a slunce, náš olej nemá nikdy kyselost vyšší než 0,8°," dodává, zatímco převaluji na jazyku chléb namočený v olivovém oleji čisté chuti a vůně. Poté objevuji pikantně nahořklou chuť divokého chřestu, připraveného jako frittata (vaječná omeleta) – je totiž právě jeho sezona! Nenechám ležet ladem ani plněné lilky, dušené kapustové listy připravené s divokým fenyklem, lahodnou kaši maracucciata (drobnozrnný druh luštěniny, který se pěstuje pouze v této oblasti) či grilované nakládané papriky... Vynikající chuť cilentských lahůdek se snoubí s místním šumivým Prosecco Selim De Concilis. Je mi nad slunce jasné, že středomořská dieta po cilentsku vůbec nebolí, ba naopak!

8 LODÍ ZA PASTÝŘEM

Po ochutnávce nasedáme na loď, kterou řídí kapitán Gianni s tváří ostříleného mořského vlka. Upozorňuje na saracénské věže, ukazuje mi Monte Luna, horu, nad níž vychází měsíc, míjíme vápencové skály porostlé sporadicky středomořním porostem macchia mediteranea intenzivní vůně. Jeskyním s azurově modrou vodou v místech, kde vyvěrají chladné sladkovodní podmořské prameny, se říká Freschi (tj. chladné) a slouží pro rybáře jako lednice k úschově ulovených ryb. V jedné ze zátok s bílou oblázkovou pláží čeká překvapení – zastávka u pastýře: pastore Serafino nás vítá v prostém z prken sbitém přístřeší s kuchyňkou. Kolem se přežene stádo ovcí a začne šplhat vzhůru na svahy pod vedením jednoho z pomocníků, zatímco mi Serafino nese na ochutnání své vynikající ovčí sýry opravdové domácí chuti. Než nastoupíme znovu na loď, neodolám a vykoupu se v křišťálově čisté vodě. Při plavbě nám zůstávají za zády v dálce se rýsující pobřeží Kalábrie a Basilicaty.

9 AZUROVÉ RYBY A MERENGA U PEPEHO

Cilentské hodování vrcholí u Pepeho (www.villaggiadapepe.it). Šéfkuchař Giuseppe Russo s poctivou tváří mě zdraví před dveřmi do kuchyně. „Mým přáním je nabídnout našim hostům jednoduché a původní chutě. Vše, z čeho vařím, si obstarám osobně, od ryb až po zeleninu,“ říká a usmívá se očima. Během večeře se jeho přání vyplňuje, chuť místních pokrmů je vskutku čistota sama. Po předkrmu z ančoviček, tuňáka a krevet, vonících čerstvostí se podávají těstoviny sedanini s jemnou omáčkou na bázi tresky merluzzo, jako druhý chod vynikající pečený zubatec dentice a fritovaná směs mořských plodů. Sladkou tečkou je polomražený smetanový krém semifredo a plněné cilentské říčky s muškátovým vínem. A jako digestiv fenyklový likér Finocchietto.

Zatímco hodujeme, vyhrává místní kapela italské šlágru šedesátých let i jihoamerickou merengu. Tu si zatančím s námořníkem, který mi prozradí, že vzhledem k silné emigrační vlně na přelomu minulého století se polovina místních obyvatel narodila ve Venezuele... tak proto tady tančí merengu! Nicméně spousta emigrantů či jejich dětí se zase vrátila do ráje jménem Cilento, kde se dožívají nejvyššího průměrného věku na světě.

10 ÚPLNĚ NEJČERSTVĚJŠÍ MOZZARELLA DI BUFALA

Oblast Caserta je proslulá nejen velkolepým loveckým zámekem neapolských králů, ale i buvolí mozzarellou. Mozzarella di Bufala DOC je ochranná známka pro bělostnou královnu sýrů. Jejím vyhlášeným místem původu je i kampánská Caserta. Sýr se připravuje z buvolího mléka ve spoustě malých sýráren, v jedné z nich zasvětim večer tomuto magic-kému představení: kolem 11 hodiny večer se již z buvolího mléka po přidání syřidla vysrážela sýrová hmota, která se ždímá na speciálním lisu, aby se zbavila přebytečné tekutiny. Následně putuje hmota do dřevěné kádě, kde se zalije vroucí vodou. V tu chvíli začíná zázračný proces tažení (tj. mozzare – odtud jméno mozzarella) sýrové hmoty. Hmotu, která se táhne, sýraři velmi hbitě dělí na bochánky nebo na pruhy, které splétají do cůpků a ty se vhažují okamžitě do slané vody – a je hotovo! Sýrař mi vtiskne do ruky ještě vlažný bochánek – slastně válím na jazyku šfavnatou hmotu, sotva kdy ochutnám ještě čerstvější mozzarellu! Hotové porce se balí do sáčků se slanou vodou. „Ty hned brzy ráno rozvezeme do obchodů. Dobrou mozzarellu di bufala je dobře sníst do 24 hodin bez uskladnění v lednici, jedině tak si zachová svou původní chuť a pružnou vlahou konzistenci,“ říká mi sýrař. „Nejpozději by se měla jíst do 48 hodin, po vyjmutí z lednice je důležité ji nechat alespoň 10 minut odpočinout při pokojové teplotě,“ dodává a dává mi na cestu čerstvý balíček mozzarely. „Vychutnejte ji samotnou, bez oleje, pepře či soli, jen tak ucítíte její pravou chuť,“ radí mi, „olivový olej a bazalku si dejte jen na rajčata vedle,“ připomíná ještě. Poslechnu ho hned příští den v již Praze, a vzpomínám přítom na Campania Felix.

TEXT MONIKA MICHÁLKOVÁ
www.chuteacesty.cz

FOTO AUTORKA, DE AGOSTINI, ARCHIV ENIT
Rubriku podpořila Italská národní turistická agentura



Co možná nevíte

DIETA MEDITERRANEA

Pojem středozevní diety formuloval poprvé americký vědec Ancel Keys. Jako poradce pro racionální stravování vojáků v americké armádě během druhé světové války při svých dietologických výzkumech zjistil, že lidé žijící ve Středomoří umírají mnohem méně na onemocnění srdečních tepen a že se všeobecně dožívají vyššího věku. Za místo výzkumu stravování středozevní oblasti si zvolil právě Cilento na jihu Kampánie, kde se obyvatelé dožívají nejvyššího průměrného věku na světě. Na základě svých studií pak definoval středozevní dietu.

CO ZJISTIL ANCEL KEYS?
Základní principy tradiční životospřávy obyvatel Středomoří, resp.

jižní Itálie, jsou prosté: stravování z místních zdrojů a sezónní úrody, pokrmy připravované bez dlouhé tepelné úpravy a jednoduše, omezené používání koření, zachování jemné chuti, podtržení čerstvosti a kvality.

Ve stravě převažuje zelenina, luštěniny a obilniny (těstoviny, chléb, piz-za), více ryb než masa, olivový olej více než živočišné tuky (jako máslo), mléčné výrobky, sýry a uzeniny jsou spíše mimořádným pokrmem.

V listopadu 2010 byla středozevní dieta (Dieta Mediterranea) zapsána na seznam nehmotného kulturního bohatství lidstva, které vyhláshuje UNESCO.

Praktické rady o oblasti Kampánie najdete na www.incampania.com

POZORUHDNÉ PAMĚTIHDNOSTI V OBLASTI Archeologická zóna Pompeje a Ercolanum, Archeologické muzeum v Neapoli, Komplex antických chrámů Paestum, královská rezidence v Caserta

SPECIALITY OBLASTI KAMPÁNIE jsou v Praze k dostání v obchodech s italskými lahůdkami WineFood nebo v MAKRO Cash&Carry ČR.

KVALITNÍ VÍNA KAMPÁNIE má v nabídce VinoDiVino, WineFood, Markuzzi

POZVÁNKA NA ITALSKÝ FARMÁŘSKÝ TRH

Gusto di Cilento – Chuť Cilenta 25. a 26. května v Praze



V květnu 2012 přijedou do Prahy se svými produkty farmáři z Cilenta! Dvoudenní farmářský trh bude jedinečnou příležitostí ochutnat v Praze zeleninu, ovoce, sýry a jiné typické produkty úrodného kraje Cilento v italské Kampánii: artyčoky, fenykl, bílé fíky, citrusy, buvolí mozzarellu, ricottu, speciální uzeniny, chléb, olivy a olivový olej, ančovičky a mnohem víc. Cilentské farmáře doprovodí i hudebníci z rodného kraje.

Přijďte ochutnat Cilento na náměstí Jiřího z Poděbrad v pátek a sobotu 25. a 26. 5. 2012 od 8.00 do 21.00 hodin. Akci pořádá Archetyp ve spolupráci s Městskou částí Praha 3 a italskou organizací Sistema Cilento.