

4. Els aliments

els àpats

esmorzar
dinar

životospráva

snídat
obědvat

berenar
sopar

svačit
večeřet

Ilocs on menjar

Podem menjar

a casa

en un restaurant

en el menjador de l'empresa

en el menjador de l'escola o la universitat

en un bar

en una cafeteria

Můžeme jíst

doma

v restauraci

v závodní jídelně

ve školní jídelně

v hospodě

v kavárně

el menú típic (Veieu el text 3)

els entrants

el primer plat

el segon plat

les postres

el pa, el vi i l'agua

el cafè

typická každodenní nabídka

předkrm

první chod

druhý chod

dezert

chléb, víno a voda

káva

Tipus d'aliments

La carn

magra

amb greix

de vaca – vacuna – de res

de porc

de vedella

de xai

maso

libový

tlustý, tučný

hovězí

vepřové

telecí

jehněčí

de be	<i>skopové</i>
el garrí	<i>sele</i>
la carn de caça – de pèl	<i>zvěřina</i>
la llebre	<i>zajíc</i>
el conill	<i>králík</i>
el cérvol	<i>jelen</i>
el cabirol	<i>srnec</i>
el faisà	<i>bažant</i>
la perdiu	<i>koroptev</i>
el senglar	<i>divočák</i>
l'ós	<i>medvěd</i>
la carn de ploma – les aus	<i>drůbeží</i>
la gallina (l'ou)	<i>slepice (vejce)</i>
el pollastre	<i>kuře</i>
el gall	<i>kohout</i>
l'oca	<i>husa</i>
l'ànec	<i>kachna</i>
el gall d'indi	<i>krocán, krůta</i>
el llom	<i>svíčková</i>
el braó de porc	<i>kolenó</i>
el pernil	<i>kýta</i>
el filet arrebossat	<i>obalovaný řízek</i>
el peix i el marisc	
el peix	<i>ryba</i>
la tonyina	<i>tuňák</i>
el bacallà	<i>treska</i>
el lluç	<i>merlan</i>
el verat	<i>makrela</i>
la sardina	<i>sardinka</i>
l'arengada	<i>sled</i>
la balena	<i>velryba</i>

el tauró	<i>žralok</i>
la truita	<i>pstruh</i>
la carpa	<i>kapr</i>
la perca	<i>okoun</i>
el lluç de riu	<i>štika</i>
l'anguila	<i>úhoř</i>
el peix de riu	<i>sladkovodní ryba</i>
el peix de mar	<i>mořská ryba</i>
el marisc	<i>jedlí mlži, korýši</i>
el calamar	<i>kalamáry</i>
el cranc	<i>rak</i>
el cargol	<i>hlemýžď</i>
la llagosta	<i>humr</i>
les ostres	<i>ústřice</i>
el pop	<i>chobotnice</i>
la gamba	<i>kreveta</i>
els embotits	<i>uzeniny</i>
la salsitxa	<i>párek, vuřt</i>
la llonganissa	<i>salám</i>
el pernil	<i>šunka</i>
la botifarra	<i>klobása</i>
el xoriço	<i>paprikový salám</i>
la botifarra negra	<i>jelito</i>
la cansalada	<i>slanina</i>
la carn fumada	<i>uzené maso</i>
les verdures i les llegums	<i>zelenina a luštěniny</i>
el llegum	<i>luštěnina</i>
el vegetal	<i>rostlina, plodina</i>
la patata	<i>brambora</i>
el fesol	<i>fazole</i>
el pèsols	<i>hrách</i>

la llentia	<i>čočka</i>
el pebrot	<i>paprika</i>
el pebrot vermell	<i>červená paprika</i>
verd	<i>zelená paprika</i>
dolç	<i>sladká paprika</i>
l'all	<i>česnek</i>
gra d'all	<i>stroužek česneku</i>
la ceba	<i>cibule</i>
l'api	<i>celer</i>
el porro	<i>porek</i>
el rave	<i>ředkev</i>
el rave picant	<i>křen</i>
la pastanaga	<i>mrkev</i>
el julivert	<i>petržel</i>
l'oliva verda	<i>zelená oliva</i>
negra	<i>tmavá oliva</i>
olives farcides	<i>plněné olivy</i>
la coliflor	<i>květák</i>
el colinap	<i>kedlubna</i>
la col de Brussel·les	<i>červené zelí</i>
l'enciam	<i>hlávkový salát</i>
l'amanida	<i>salát</i>
l'espinaç	<i>špenát</i>
l'espàrrec	<i>chřest</i>
el tomàquet	<i>rajče</i>
el bolet	<i>houba</i>
el xampinyó	<i>žampion</i>
els bolets comestibles	<i>jedlé houby</i>
els bolets verinosos	<i>jedovaté houby</i>
el cogombre	<i>salátová okurka</i>
el cogombre en adob	<i>nakládaná okurka</i>
el cogombre en vinagre	<i>kyselá okurka</i>
la fava	

els cigrons	<i>boby</i>
l'albergínia	<i>lilek</i>
la carxofa	<i>artyčok</i>
les fruites	<i>ovoce</i>
l'arbre fruiter	<i>ovocný strom</i>
el fruit	<i>plod</i>
les parts d'un fruit:	<i>části plodu:</i>
la cua	<i>stopka</i>
el gra	<i>pecka, jádro</i>
la llavor	<i>semínko, jádro</i>
la poma	<i>jablko</i>
la pera	<i>hruška</i>
la cirera	<i>třešně</i>
la guinda	<i>višně</i>
la pruna	<i>švestka</i>
la melmelada	<i>povidla</i>
l'albercoc	<i>meruňka</i>
el préssec	<i>broskev</i>
la castanya	<i>kaštan</i>
la maduixa	<i>jahoda</i>
el gerd	<i>malina</i>
la móra	<i>ostružina</i>
la grosella	<i>rybíz</i>
el raïm	<i>hrozen vína</i>
la nou	<i>ořech</i>
la magrana	<i>granátové jablko</i>
el coco	<i>kokosový ořech</i>
l'avellana	<i>lískový ořech</i>
l'ametlla	<i>mandle</i>
ametlles torrades	<i>pražené mandle</i>
el plàtan	<i>banan</i>
la taronja	<i>pomeranč</i>

la llimona	<i>citron</i>
la mandarina	<i>mandarinka</i>
la figa	<i>fik</i>
el dàtil	<i>datel</i>
l'aranja	<i>grapefruit</i>
la pansa	<i>rozinka</i>
la síndria	<i>meloun (červený)</i>
el meló	<i>meloun (žlutý)</i>
la pinya	<i>ananas</i>
els farinacis	<i>moučné výrobky</i>
el pa blanc	<i>bílý chléb</i>
integral	<i>celozrnný</i>
negre	<i>černý</i>
casolà	<i>domácí</i>
pa dur i tendre	<i>tvrdý a měkký chléb</i>
enriquit	<i>obohacený</i>
ratllat	<i>strouhanka</i>
torrat – la torrada	<i>tostovaný chléb – topinka</i>
la crosta	<i>kůrka</i>
la llesca	<i>krajíc (chleba)</i>
el panet	<i>rohlík, houska</i>
el pa de pessic	<i>babovka</i>
el bunyol	<i>koblíh</i>
el pastisset	<i>koláč</i>
el pastís	<i>dort</i>
la barra de pa	<i>veka</i>
la neula	<i>trubička</i>
el bunyol farcit	<i>buchta</i>
els làctics	<i>mléčné výrobky</i>
la llet quallada – agra	<i>kyselá mléko</i>
condensada	<i>kondenzované</i>

en pols	<i>sušené</i>
desnatada	<i>odtučněné mléko</i>
semidesnatada	<i>polotučné</i>
sencera	<i>plnotučné</i>
fresca	<i>čerstvé</i>
materna	<i>mateřské</i>
la crema de llet	<i>šlehačka</i>
el formatge	<i>sýr</i>
d'ovella	<i>ovčí</i>
de cabra	<i>kozí</i>
de vaca	<i>kravský</i>
fresc	<i>čersvý</i>
per untar	<i>tavený</i>
fumat	<i>uzený</i>
el mató	<i>tvaroh</i>
la mantega	<i>máslo</i>
el iogurt	<i>jogurt</i>

la pasta

els espaguetis	<i>těstoviny</i>
els fideus	<i>špagety</i>
els macarrons	<i>nudle</i>
la farina	<i>makarony</i>
la farina de blat de moro	<i>mouka</i>
de patata	<i>kukuřičná mouka</i>
de sègol	<i>bramborová</i>
de blat	<i>žitná</i>
la sèmola	<i>pšeničná</i>
la sal	<i>krupice</i>
el sucre en pols	<i>sůl</i>
el terròs de sucre	<i>práškový cukr</i>
el llard de porc	<i>kostka cukru</i>
la margarina	<i>vepřové sádlo</i>
	<i>margarin</i>

el greix
l'oli d'oliva
d'ametlles
de girasol
el llevat

lůj, tuk, sádlo
olivový olej
mandlový
slunečnicový
droždí, kvasnice

las espècies, els condiments

la canyella
el clavell
la vainilla
la nou moscada
el safrà
el comí
el llorer
el marduix
el julivert
el pebre negre
el pebre vermell
la farigola
la mostassa
el vinagre
el puré de tomàquets
el quètxup
el xili
l'orenga

koření
skořice
hřebíček
vanilka
muškátový oříšek
šafrán
kmín
bobkový list
majoránka
petržel
pepř
mletá paprika
tymián
hořčice
ocet
rajský protlak
kečup
čile
oregán

les begudes

la carta de begudes
el cafè amb llet
sol
tallat
caputxino
gelat

nápoje
nápojový lístek
bílá káva
černá káva
káva s mlékem
capučino
ledová káva

carregat	<i>silná káva</i>
aigualit	<i>slabá káva</i>
descafeïnat	<i>káva bez kofeïnu</i>
de malta	<i>melta</i>
la infusió	<i>bylinkový čaj</i>
el té xinès	<i>čínský čaj</i>
la tassa de té, de cafè	<i>šálek čaje, kávy</i>
el refresc	<i>občerstvující nápoj, nealkoholický nápoj</i>
el suc de fruita (amb gel)	<i>ovocná šťáva (s ledem)</i>
l'aigua mineral	<i>minerální voda</i>
l'agua gasosa	<i>sodovka</i>
la llimonada	<i>limonáda</i>
la taronjada	<i>oranžáda</i>
la sidra	<i>jablečný mošt</i>
la beguda alcohòlica	<i>alkoholický nápoj</i>
l'aiguardent	<i>pálenka, kořalka</i>
el licor	<i>likér</i>
el vi blanc	<i>bílé víno</i>
el vi negre	<i>červené víno</i>
escumós	<i>šumivé</i>
de taula	<i>stolní</i>
de missa	<i>mešní</i>
el cava	<i>katalánský šampus</i>
el xerès	<i>sherry</i>
la cervesa	<i>pivo</i>
emborratxar-se	<i>opít se</i>
embriac, borratxo	<i>opilec</i>

altre vocabulari propi de la cuina *Jiná slova spojená s kuchyní*

(Veieu també el capítol dedicat a la casa – la cuina)

cuinar – cuire	<i>vařit</i>
cuinar al forn	<i>upéci v troubě</i>
a foc lent	<i>vařit na mírném ohni</i>
bullir	<i>vřít, vařit, povařit</i>
fer bullir	<i>dát vařit</i>
rostir	<i>péci</i>
fregir	<i>smažit</i>
estofar	<i>dusit</i>
enganxar-se	<i>připálit se (ke dnu nádoby)</i>
remenar	<i>míchat</i>
cobrir – tapar	<i>přikrýt</i>
desossar	<i>vykostit</i>
estovar	<i>změknout</i>
tallar a bocins	<i>nakrájet na kousky</i>
rostit	<i>grilovaný; pečený</i>
patates fregides	<i>hranolky</i>
picar	<i>nakrájet nadrobno</i>
carn picada	<i>sekaná</i>
oldre	<i>umlít</i>
mòlt	<i>mletý</i>
remullar	<i>namočit</i>
arrebossar	<i>obalit (řízec na smažení)</i>
batre un ou	<i>rozšlehat vejce</i>
condimentar	<i>okořenit, ochutit</i>
afegir altres ingredients	<i>přidat další přísady</i>
pelar	<i>(o)loupat</i>
pelar patates	<i>oškrabat, okroužit brambory</i>
colar	<i>cedit, procedit</i>
mesurar	<i>měřit, odměřit</i>
pesar	<i>vážit, odvážit (něco)</i>

barrejar	<i>smíchat těsto</i>
batre	<i>šlehat, rozšlehat</i>
desfer, diluir	<i>rozpustit</i>
ratllar	<i>nastrouhat</i>
empolsar	<i>posypat</i>
untar	<i>namazat</i>
refredar	<i>zchladit</i>
escalfar	<i>ohřát</i>
conservar	<i>konzervovat</i>
adobar	<i>nakládat zeleninu</i>
congelar	<i>zmrazit</i>
parar taula	<i>prostřít stůl</i>
les estovalles	<i>ubrus</i>
el tovalló de paper	<i>papírový ubrousek</i>
de tela	<i>látkový ubrousek</i>
els coberts	<i>příbor</i>
la cullera	<i>lžíce</i>
la forquilla	<i>vidlička</i>
el ganivet	<i>nůž</i>
el got	<i>sklenice</i>
l'ampolla	<i>láhev</i>
el plat	<i>talíř</i>

Frases fetes:

Tallar el bacallà

Venir de l'hort

Quan no són figues són raïms

Menjar en un mateix plat

Treure faves d'olla

Amb temps i palla maduren les nespres

A la taula d'en Bernat, qui no hi és no hi és comptat

No poder dir fava

No diguis blat que no sigui al sac i encara ben lligat

Per la Candelera, ous a la carrera
Fer el préssec
Fer pits i llonzes
Fer escudella
Fer figa
Donar bou i arròs
Donar carbassa
Donar la llauna
Donar peixet
Donar pa i peres
Ser un somiatruites
Ser figues d'un altre paner
Haver menjat llengua
Posar més pa que formatge
Haver begut oli
Haver inventat la sopa d'all

Text 1

Recepta de truita de patates amb ceba

Ingredients per a 4 persones

5 ous
200 g de patates
100 g de cebes
1 dl d'oli
sal

Preparació: 15 minuts
Temps de cocció: 30 minuts

Preparació

1. Peleu les patates i talleu-les en rodanxes ben fines. Poseu la paella al foc amb l'oli, i un cop calent tireu-hi les patates i aneu-les saltant fins que s'estovin i quedin una mica rosses. Escorreu-les de l'oli i reserveu-les. Talleu la ceba a tires molt fines i sofregiu-la lleugerament a la paella. Un cop cuita, escorreu una mica l'oli de la paella. Bateu els ous amb un pessic de sal, barregeu-los amb la ceba i les patates i tireu-ho a la paella.
2. Coeu la truita i gireu-la perquè es cogui per l'altre costat. La podeu servir freda o calenta.

Bon profit!

Text 2

Els pèsols

Creiem que hem descobert el perquè de la dita popular “ser eixerit o eixerida com un pèsol”. Aquestes petites verdures lleguminoses són plenes de vitamines que són específiques per al bon funcionament del sistema nerviós i que, fins i tot, ens poden ajudar a superar el nerviosisme i a mantenir un estat d'ànim més positiu.

Els pèsols pertanyen a la família de les lleguminoses, però des del punt de vista nutricional els que són frescos s'assemblen més a una verdura. Per tant, podríem dir que són les dues coses alhora. Els pèsols frescos de temporada (de març a maig) són una autèntica meravella per al paladar que val la pena aprofitar també, perquè són molt rics nutritivament. Els pèsols

destaquen per un contingut alt en vitamines del grup B, vitamina C, proteïnes fàcilment digeribles, hidrats de carboni d'assimilació lenta i minerals com el calci, el ferro, el potassi.

Propietats nutricionals:

Els pèsols són dels aliments més rics en vitamines del grup B. Les vitamines del grup B són hidrosolubles, és a dir, es dissolen en l'aigua i, per tant, són fàcils d'eliminar per l'orina; per això convé prendre'n diàriament, perquè no tenim capacitat d'emmagatzemar-les. A continuació expliquem la importància que tenen aquestes vitamines:

La vitamina B1 és necessària perquè les fibres nervioses es nodreixin de glucosa adequadament. Una deficiència provoca la degradació de les fibres nervioses i produeix símptomes desagradables, com la falta de coordinació, la sensació de formigueig a les cames, mans o peus. També són rics en vitamina B3, que, juntament amb les altres vitamines que contenen del grup B (la B1, la B2 i la B6), contribueix a regular processos metabòlics que són essencials perquè arribin els nutrients al sistema nerviós. A més, contenen quantitats importants de vitamina B9, la deficiència de la qual és responsable de l'aparició de símptomes de depressió o de mal humor.

Efecte sobre l'organisme:

Ajuden a millorar la circulació sanguínia i redueixen el colesterol: els pèsols contenen substàncies amb propietats vasodilatadores. A més, el tipus de fibra soluble que contenen reté part del colesterol LDL (el que anomenem dolent) i evita que sigui absorbit per l'intestí i que passi a la sang. El consum de llegums rebaixa la taxa de colesterol en sang. En un estudi fet amb 10.000 persones i publicat a Archives of internal medicine el 2001, el risc de malaltia cardiovascular en persones que consumien llegums almenys quatre cops per setmana es reduïa un 22%.

Montse Reus. Els pèsols. In: <http://www.etselquemenges.cat/rebot/els-pesols#sthash.bYrFvlgp.dpuf>, datum uveřejnění 24. května 2014.

Text 3

MENÚ DIARI

Es serveix dies no festius, de dilluns a dissabte a dinar i les nits de dimecres i dijous (excepte dimarts, ja que estem tancats per descans)

primers

Amanida tèbia de rovellons amb nous i codonyat

Torrada de ceba confitada, bacon, i formatge

Cigrons, espinacs i bacallà

Crema de bajoques amb guarnició

segons

Arròs de galeres

Hamburguesa de carn estil “el parc”

Bonítol a la planxa amb formatge fresc i sèsam

Sushi variat

postres

Granissat de mojito

Batut de meló i menta

Braç de gitano de xocolata

Gelats variats casolans

1 beguda, aigua i postre o cafè inclosos
Dimecres nit i dijous nit suplement nocturn 2€ Dissabte a dinar suplement cap de setmana 2€

SUPLEMENTS

Refrescs sense alcohol / copa de cava / cervesa d'ampolla – 1€
Consumició extra abans o després de l'àpat (aperitiu-cafè extra; xupito) – 1€
Si volen poden escullir 2 segons plants (1 de 1r i 1 de 2n) – 2€

Activitats:

Hi ha alguna cosa com la xocolata, els pastissos, els caramels, les pipes... que t'agraden molt i no resisteixes la temptació de menjar-ne?

Quins són els plats que t'agraden més i quins són els que no t'agraden gens?

Què acostumes a prendre per esmorzar? Acostumes a berenar?

Prop de casa teva hi ha restaurants amb cuina pròpia, d'altres països?

Quins són i on són?

Pots explicar què menjaven normalment els teus avantpassats?

Saps històries de persones que es van intoxicar amb algun menjar, com bolets, productes en mal estat, etc.?

Recordes alguna anècdota referida al fet de menjar?

Explica'ns alguna recepta interessant.

Explica com es fa una melmelada, o una confitura, o una conserva...

Explica com et van educar els pares respecte del fet de menjar. Explica què feien i per què ho feien.

Imagina com et comportaries ara amb el menjar si els teus pares s'haguessin comportat d'una altra manera.

Què aconsellaries a una persona grassa que volgués aprimar-se? Quines coses hauria de fer?