



vajíčka

Velikonoce

čočka * jarní cibulka * detox * čokoláda

ITALIE



EXKLUZIVNĚ VE SKUPINĚ JIP

Představujeme Vám řadu nejvyšší kvality sicilských extra panenských olivových olejů.



Sklizň oliv probíhá ručně v prvních 14 dnech měsíce října. Zpracovávají se výhradně zelené olivy.



Do 8 hod. po sklizni probíhá lisování za studena.



Orange
condimento con
olio extra vergine
di oliva alle
Arance di Sicilia
40715055

Dresink vyrobený
ze 100% italských
oliv Cerasuola.
Nezaměnitelná vůně
oliv a pomerančů.
Ideální pro ochucení
salátů.

LimOlí
condimento con
olio extra vergine
di oliva al
Limonde di Sicilia
40515531

Dresink vyrobený
ze 100% italských
oliv Cerasuola.
Nezaměnitelná vůně
oliv a citrónů.
Ideální pro ochucení
salátů.

**Francesco
Barbara**

Zástupce již
3. generace
zabývající se
výrobou těchto
exklusivních
olejů.



V nabídce také: **Peperoli** condimento con olio extra vergine
di oliva al Peperoncino **40715054**

Dresink vyrobený ze 100% italských oliv Cerasuola a šťávy z nejlepších sicilských
chilli papriček. Nezaměnitelná vůně oliv a chilli dává tomuto produktu jedinečné
slunce a půdu ze Sicílie. Ideální pro ochucení salátů.



Milí čtenáři,

cítíte ten závan čerstvé energie díky prvním paprskům slunce? Chcete na jaře vypadat dobře? Začněte od jídla a zbavte se všeho, co Vás tíží, znepokojuje, blokuje či obtěžuje. Ať už jsou to kila navíc, nedostatek času, pohybu, či málo lásky k sobě samým. Nezapomínejme, že nejdůležitější a nejpevnější vztah máme mít sami se sebou. Pokud tomu tak bude, poznají to i naši blízcí. Když si v sobě uděláme jarní úklid, zaručeně se pak bude zrcadlit i v našich činech. A proto na sobě pracujte, hýčkejte se a rozmazlujte – i tohle vše lze dělat „zdravě“. Jak na to? To se dozvíte v našem jarním magazínu, připravili jsme pro Vás nejen recepty, rady a tipy, ale také sváteční radosti, díky nimž se Vám bude spokojeně žít. Jaro je zkrátka pestrobarevné! Začněte listovat a inspirujte se vším, co je Vašemu srdci nejbližší.

Přejeme Vám krásné jarní dny
Tým JIP Gastro Magazín



Gastro MAGAZÍN, čtvrtletní periodikum zaměřené na kvalitní gastronomii, nové trendy, zboží a vyhlášené podniky v ČR.

REDAKCE

JIP GastroMagazín připravil tým JIP východočeská ve spolupráci s GastroStudiem JIP

Publisher: Michal Lelek

Šéfredaktor: Jana Fikotová

Artdirector: Petra Králová

Korektorka: Soňa Mrázová

Vydavatel:

JIP Východočeská, a.s., Hradištská 407, 533 52 Staré Hradiště

Dále vydáváme: www.jip-potraviny.cz/katalogy

Kontakt: marketing@jip-napoje.cz

www.jip-potraviny.cz, www.jip-gastrostudio.cz

Najdete nás na Facebooku www.facebook.com/jip.potraviny

Členové silné velkoobchodní skupiny JIP:





46



36



60



68

TOMAS
LORENZ



32



9



OBSAH GastroMAGAZÍN

- 6 **Už to pučí, už to kvete**
jaro je tu!
- 8 **Volání jara**
tradice a sváteční dobroty
- 9 **Dobroty nejen na Velikonoce**
tradiční i netradiční recepty
- 24 **Vajíčka**
zlatý důl na vitamin D
- 32 **Miroslav Etzler**
Miluju vaření, ale musím se
v jídle hlídat
- 36 **Čočka**
zázrak pro tělo
- 42 **Jarní cibulka**
zelený zázrak a posel jara
- 46 **Lejla Abbasová**
Dokázala bych si představit
mít víc dětí
- 50 **Detox**
očistíte tělo i ducha
- 60 **Čokoláda**
lék a afrodiziakum
- 68 **Představujeme**
vinaře





Už to pučí, už to kvete

Procházky, slunce, ptáci a dobrá nálada. Na příchod jara se snad těší každý člověk. Začíná totiž ideální teplota a dny se prodlužují.

Dny jsou delší a teplejší a na stromech se objevují pupeny, rostliny začínají klíčit. Astronomické jaro začíná na severu jarní rovnodenností, která je mezi 19. - 21. březnem. Ve stejnou dobu je na jižní polokouli astronomický podzim. Na celé zeměkouli den i noc trvá 12 hodin. Meteorologické jaro začíná 1. března a končí 31. května.

Jarní rovnodennost

V Česku a na celé severní polokouli nastává 19. až 21. března, a to v momentě, kdy střed obrazu Slunce na světové sféře prochází jarním bodem (jeden ze dvou průsečíků ekliptiky s rovníkem). Jedná se o přechod z astronomické zimy do jara. Jarní rovnodennost nastává nejčastěji 20. března. Dříve tomu bylo i 21. března, avšak v nejbližší době nás to čeká až v roce 2102 a 19. března se jarní rovnodennost vyskytuje pouze velmi vzácně, nyní nejbližší až v roce 2048.

Počasí jako na koupacce.

Je pravda, že počasí je na jaře různé. Jednou je teploměr na dvaceti stupních, pak zase klesne k nule. S tím proto přichází únava či nemoc. Je dobré proti neduhům bojovat bylinkami. Očistěte proto tělo od škodlivin, kterými se zaneslo. Přes zimní měsíce se totiž stravujeme jinak než v ostatních ročních obdobích a na jaře se podobáme mírně navršenému odpadkovému koši s nestrávenými zbytky a jedy. V zimě máme totiž sklony konzumovat více sladkostí a tučných jídel.



PŘIPRAVILA: Jana FIKOTOVÁ

Jarní půst

Ne všichni se chtějí dobrovolně trápit hladem, proto je v tomto případě nejlepší pít kúru bylinných čajů. Ta by měla trvat nejméně 6 týdnů. Je dobré z jídelníčku vyloučit těžko stravitelná jídla, jako je maso, tuky, vejce, tučné sýry a tučné mléčné výrobky. Základem všeho je mít čistá střeva, a to nejlépe přísunem vlákniny. Doporučuje se jíst více ovoce a zeleniny, pít ovocné a zeleninové šťávy.

3 byliny proti únavě a pro detoxikaci

Kopřiva dvoudomá napomáhá správné funkci ledvin a podporuje čištění krve. Mladé kopřivy můžeme přidat i do jarních salátů – jsou totiž bohaté na vitaminy C. Ideální je na jaře také pít kopřivového čaje. **Smetanka lékařská** pomáhá chránit buňky a tkáně před oxidačním poškozením a podporuje zdravou funkci žaludku a jater.

Šťáva z aloe vera se doporučuje pro vnitřní očistu těla, protože má výborné detoxikační účinky.



Velikonoční cupcakes

Suroviny:

krém: 60 g cukru krupice, 1 vanilkový pudink, 250 ml plnotučného mléka, 200 g másla

na ozdobu: čokoládová vajíčka, marcipánová tráva

těsto: špetka soli, 85 g másla, 3 ks vajec, 98 g cukru krystal, 1 lžička kypřicího prášku do pečiva, 45 ml plnotučného mléka, 145 g čokolády, 145 g hladké mouky, 1 lžička vanilkového extraktu

Postup:

V mixéru vyšleháme máslo společně s cukrem, dokud není směs kompaktní a nadýchaná. Poté přidáme vejce, vždy jedno po druhém, a vše důkladně prošleháme. Nakonec jen krátce zašleháme vanilkový extrakt. Vedle v misce si smícháme mouku, prášek do pečiva a sůl. Celou směs pak prosejeme přes sítko a postupně ji zapracujeme spolu s mlékem a čokoládou do vyšlehané směsi v mixéru. Ingredience přidáváme střídavě, mixujeme na nižší rychlost a po menších částech. Vždy začínáme a končíme suchou směsí. Jakmile je směs hladká a kompaktní, přestane se šlehat. Díky tomu zůstane těsto nadýchané. Plech na muffiny si vyložíme papírovými košíčky. Naplníme je do 2/3 těstem a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 17 - 20 minut. Větší část mléka nalijeme do kastrůlku, přidáme cukr a povaříme. Pudink dobře rozmícháme ve zbylém studeném mléce, přilijeme k vařící směsi a mícháme tak dlouho, až tato směs zhoustne a krátce probublá. Ztratí se tak chuť škrobu. Na závěr upečené cupcakes ozdobte marcipánovým krémem a čokoládovými či marcipánovými vajíčky. Velikonoční cupcakes servírujeme jako jemný zákusek s kávou nebo čajem.



Velikonoční
cupcakes





PŘIPRAVILA: Jana FIKOTOVÁ



Volání jara

Nejvýznamnějším svátkem křesťanů jsou Velikonoce. Podle jejich pojetí se váží k ukřižování a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Jsou vrcholem katolické tradice 40ti denního půstu.

Jelikož slunce a měsíc měly od pradávna rozhodující vliv na určování času, je termín Velikonoc pohyblivý a datum se určí na první neděli po jarním úplňku po rovnodennosti. Rozmezí připadá vždy na 22. březen až 25. duben. Počátky těchto svátků s největší pravděpodobností sahají do pohanských dob, kdy lidé oslavovali příchod jara a plodnosti, což při tehdejšímu způsobu obživy znamenalo klíčovou životní otázku. Plodnost a nový život symbolizují vajíčka.

Když dny mají jména

Samotnému svátku předchází šest postních týdnů. Každá ze šesti nedělí má i své jméno - Pučálka, Pražná, Kýchavá, Družná, Smrtná a poslední Květná neděle. Poslední týden začíná Modrým pondělím, v tento den se neuklízí naopak se uklízí na Žluté úterý. Na Škaredou středu, kdy Jidáš zradil Ježíše, páli kněží snítky koček, které byly posvěceny předcházejícího roku na Květnou neděli. Lidé by ten den měli být veselí, aby jim to vydrželo po celý rok. Zelený čtvrtek je spojován s Kristovou poslední večeří, zvony odletěly do Říma, jejich zvuk na vesnicích nahradily hrkačky, jimiž obvykle malí chlapci zaháněli Jidáše. Na Zelený čtvrtek by se měly jíst pouze zelené pokrmy. Velký pátek připomíná ukřižování Krista a ten den by se měl držet největší půst. Bílá sobota se nese v duchu příprav na slavnost Vzkříšení a Boží hod velikonoční přináší velké hodování po dnech hladovění. Tradičními velikonočními pokrmy jsou jidáše, mazance a velikonoční beránci.



Tradice

Velikonoce se pojí s řadou tradic, z nichž některé jsou již dávno zapomenuté. Jako klíčový den oslav Velikonoc je pondělí po Božím hodu velikonočním, které se označuje jako Červené pondělí se vžila tradice, kdy podle zvyků muži pomocí pomlázek, tatarů či žil šlehají ženy, aby neuschly. Ty je mohou na oplátku polévat vodou (k tomuto účelu dříve v některých oblastech sloužil následující den, takzvané odplatné úterý, kdy děvčata oplácela pomlázkou hochům). Dívky obvykle hochy obdarovávají zdobenými vajíčky. Ve většině zemí západní Evropy a v USA se praktikuje schovávání sladkostí a drobností na zahradě, kde je děti hledají. Ve Finsku chodí koledovat děti převlečené za čarodějnice. V Rusku se slaví Velikonoce se zpožděním, protože se pravoslavná církev drží starého juliánského kalendáře.

Sváteční dobroty

Mezi ty velikonoční neodmyslitelně patří zelené natě, které jsou bohaté především na vitamín A a C, ve významném množství je zastoupen i vápník a železo. Zelené natě se hodí i k ochucení tvarohových pomazánek, polévek, k posypání na chléb, do zapékaných jídel apod. Pro koledníky je dobré místo bonbonů a lízátek připravit perníčky z celozrnné mouky. Inspirujte se i jídelníčkem našich předků a zařaďte do svého jídelníčku naklíčené luštěniny a obiloviny. Příkladem takového pokrmu je pučálka a pražmo. Pučálka se připravuje z naklíčeného hrachu, který se pak opraží na malém množství másla a ochutí solí a pepřem. Možností je i sladká varianta s cukrem a skořicí. Pražma se připravuje stejným způsobem, ale jako surovina se používají naklíčená obilná zrna.

Dobroty nejen na Velikonoce

Cookies
s lentilkami

Cookies s lentilkami

Suroviny:

Těsto: 125 g cukru krupice, 150 g třtinového cukru, 375 g hladké mouky, 1 lžička jedlé sody, 1,5 lžíce medu, 2 vejce, 225 g másla

Na dochucení a ozdobu: 175 g čokolády, 2 krabičky lentilek, 50 g sušených brusinek

Postup:

Do mísy nasypejte oba druhy cukru a mouku prosátou s jedlou sodou. Přidejte obě vejce, med a na kousky nakrájené změkklé máslo. Ze všech ingrediencí pak rukama vypracujte jednolitě těsto, které nechte asi 15 minut odpočinout v lednici. Zatím si nachystejte zbytek: čokoládu nasekejte na malé kousky, brusinky pokrájejte, lentilky nechte v celku. Troubu zapněte na 180 °C. Těsto rozdělte na třetiny. Jednu třetinu promíchejte s čokoládou, druhou třetinu s brusinkami a třetí s lentilkami. Z těsta tvořte v rukou kuličky o průměru asi 2–3 cm, záleží, jak velké chcete hotové sušenky mít. Hotové kuličky pak rovnejte s dostatečnými rozestupy vedle sebe na plech vyložený pečicím papírem. Kuličky při položení na plech vždy trochu rozplácněte, aby držely na místě. Do sušenek z čistého těsta vmáčknete vždy asi 3–4 lentilky. Připravené sušenky vložte do vyhřáté trouby a pečte asi 12 minut dozlatova. Zakousnout se do nich můžete klidně hned po vyndání z trouby, ale pozor na spálené jazyky!



Muffiny
s nutellou



Čokoládové
muffiny

Muffiny s nutellou

Suroviny:

1,5 hrnku prosáté hladké mouky	1/2 hrnku cukru krupice
1/2 prášku do pečiva	1 vejce
150 ml mléka	100 ml oleje
2 nahrubo nastrouhaná jablka	

Postup:

Do jedné misky si připravíme suché suroviny a ve druhé smícháme mokré. Pak smícháme obě směsi dohromady. Do každého košíčku v muffinové formě dáme 1 lžici těsta, na to malou lžičku nutelly a přikryjeme opět lžicí těsta. Pečeme na 180 °C 30 minut, povrch ozdobíme dle chuti a nálady.

Čokoládové muffiny

Suroviny:

250 g hladké mouky	125 g másla
100 g moučkového cukru	2 vejce
5 lžic mléka	1 lžička prášku do pečiva
1 celá čokoláda na vaření	

Postup:

Přehřejte troubu na 180 °C. Ušlehejte cukr, máslo a vejce, dokud se cukr nerozpustí. Přidejte mouku s práškem do pečiva a vše promíchejte. Do těsta vlijte mléko, přisypte čokoládu nakrájenou na malé kostičky a znovu promíchejte. Do formy vložte košíčky, naplňte je směsí a dejte péct na zhruba 20 minut. Hotové muffiny poznáte jednoduše – musí jim vyběhnout čepičky a vršek lehce zežloutnout. Pro jistotu do nich můžete píchnout špejlí. Pokud už se těsto na dřívko nelepí, je hotovo.

Babiččina třená bábovka

.....

Suroviny:

3 vejce, 2 dl mléka, 125 g másla, 140 g moučkového cukru, 2 vanilkové cukry, 300 g polohrubé mouky, 1/2 prášku do pečiva, šťáva a kůra z jednoho citronu, kakao, tuk, hrubá mouka na formu

Postup:

Změklý tuk utřeme s moučkovým a vanilkovým cukrem do pěny, vmícháme žloutky, citronovou kůru a šťavu, přiléváme vlažné mléko střídavě s polohrubou moukou, smíchanou s práškem do pečiva. Vyšleháme bílkový sníh a opatrně ho zamícháme do těsta, těsto vlijeme do vymazané a moukou vysypané formy. Trochu těsta můžeme obarvit kakaem. Pečeme ve vyhřáté troubě při 175 °C, necelou hodinu. Ozdobíme dle chuti a nálady, můžeme použít například čokoládová vajíčka.

Babiččina třená
bábovka





**Cupcakes
ala marshmallow**

Cupcakes ala marshmallow

Suroviny:

Těsto: 85 g másla, 98 g cukru krystal, 2 velká nebo 3 menší vejce, 145 g hladké mouky, kypřicí prášek do pečiva, malá špetka soli, 45 ml plnotučného či kokosového mléka, 40 g strouhaného kokosu, trochu kokosového mléka na namočení kokosu

Krém: 150 g másla, 100 g moučkového cukru, 40 g nalámané bílé čokolády

Dekorace: 100 g mini marshmallow, stříbrných cukrových kuliček na ozdobu

Postup:

Předehřejme si troubu na 180 °C. Připravíme si papírové košíčky, případně plech na muffiny, který vyložíme papírovými košíčky. Vždy je lepší zvolit kombinaci košíčků a plechu – pojistíme si tím správný tvar cupcaků. Nejdříve smícháme mouku s kypřicím práškem na pečení a špetkou soli, směs prosejeme. V další míse vyšleháme máslo s cukrem do hladké pěny a postupně přidáme všechna vejce, jedno po druhém. Postupně přidáváme mouku a mléko, vše vyšleháme do hladkého těsta. Nakonec přidáme strouhaný kokos a vše dobře promícháme. Košíčky plníme lžící do 2/3 jejich obsahu. Pečeme cca 20 minut. Zda jsou cupcakes upečené zjistíte pomocí špejle – pokud se po zapíchnutí těsto na špejli nelepí, jsou upečené. Po vytážení z trouby necháme pořádně vychladnout, nebo se na nich krém začne rozpouštět.

Krém: Ve vodní lázni si rozpustíme bílou čokoládu. V dalším míse si vyšleháme máslo s moučkovým cukrem. Nakonec do hmoty přidáme rozpuštěnou čokoládu a vše pečlivě promícháme. Poté dáme hotový krém vychladit do lednice. Až zatuhne, zdobíme jimi povrch cupcakes. Ihned po namazání přilepíme mini marshmallow. Jako poslední umístíme cukrové kuličky.

Domácí koblížky

Suroviny:

4 dkg droždí, 6 lžic másla, 4 lžice cukru, 4 ks žloutku, 1 kg polohrubé mouky, 4 lžice rumu, 500 ml mléka, tuk na smažení, náplň dle chuti

Postup:

Z droždí, teplého mléka (ne horkého) a lžičky cukru uděláme kvásek. Z uvedených ingrediencí a kvásku zaděláme těsto, teplé mléko přidáváme podle potřeby, množství je jen orientační. Těsto necháme vykynout. Těsto vyválíme na plát silný cca 1 cm, lehce vyznačíme kolečka a do středu koleček klademe náplň. Přikryjeme dalším plátem těsta a podle kopečků marmelády vykrajujeme koblížky. Koblížky necháme asi půl hodiny kynout. Potom smažíme v dostatečném množství rozpáleného oleje nebo ve fritovacím hrnci.



**Domácí
koblížky**



**Rohličky
s ořechovou náplní**

Rohličky s ořechovou náplní

Suroviny:

Těsto: 250 g másla, 125 ml mléka, 1 lžička cukru, 150 g cukru moučka, 1 špetka soli, 2 ks žloutků, 30 g droždí, 550 g hladké mouky, tuk na vymazání

Náplň: 150 g cukru krupice, mletá skořice, strouhanka, citron, vanilkový cukr, 250 g mletých ořechů, 100 ml horkého mléka, tuk na vymazání, mouka na vysypání

Postup:

Z vlažného mléka, droždí, cukru a části mouky připravíme kvásek, který necháme vzejít. Citron odhrneme a nastrouháme z něj kůru. Připravíme si náplň z horkého mléka a mletých ořechů, přidáme cukr, citronovou kůru, skořici, vanilkový cukr a strouhanku na zahuštění. Na vál prosejeme mouku, přidáme máslo, mletý cukr, žloutky, trochu posolíme a přilijeme vykynutý kvásek. Vypracujeme těsto, které hned rozválíme. Kynuté těsto nakrájíme rádylkem na obdélníčky a plníme ořechovou nádivkou. Naplněné obdélníčky těsta zabalíme, mírně stočíme do tvaru rohlíku a slepené okraje jemně nakrojíme. Naplněné rohlíčky s ořechovou náplní pečeme na vymazaném a moukou vysypaném plechu do zlatova. Upečené rohlíčky s ořechovou náplní pocukrujeme.



Ořechový věnec
z kynutého těsta

Ořechový věnec z kynutého těsta

Suroviny:

Těsto: 300 g hladké mouky, 1 lžíce cukru krupice, 30 g rozpuštěného másla, 15 g droždí, 150 ml vlažného mléka, 1 žloutek, 1 špetka soli

Náplň: 100 g mletých liskových oříšků, 70 g třtinového cukru, 60 g měkkého másla, 2 lžičky koření mixed spice (skořice, muškátový oříšek, nové koření, zázvor, hřebíček, semínka koriandru, chilli a anýz, vše samozřejmě mleté.)

Postup:

Všechny ingredience by měly mít pokojovou teplotu (a dvojnásob to platí o másle na náplň, to by mělo být rozměklé tak, aby šlo roztírat lžící), jen mléko na kvásek musí být o něco teplejší. Do misky nalijte část vlažného mléka, přidejte lžici cukru a rozdrobené kvasnice a nechte v teple vzejít kvásek. Když ten vzejde, dejte do mísy mouku, zbytek mléka, žloutek, rozpuštěné máslo a špetku soli, a nakonec přilijte i kvásek. Pomocí šlehače s hnětacími háky vypracujte hladké těsto, které přikryjte čistou utěrkou a nechte ho na teplém místě asi 45 minut kynout. Troubu zapněte na 180 °C. Vykynuté těsto na pomoučené podložce rukama ještě jednou propracujte a rozválejte jej na obdélník tenký asi 3 mm. Celý obdélník potřete rozměkklým máslem. Třtinový cukr smíchejte se směsí koření a namletými oříšky a vzniklou směsí celý obdélník rovnoměrně posypte. Připravené těsto pak smotejte jako roládu, těsto se při zavínování snažte pokud možno trochu utahovat. Vzniklého zamoataného hada podélně ostrým nožem rozřízněte na poloviny. Obě části vzájemně smotejte do vrtule. Plech vyložte pečicím papírem nebo fólií a konce pak spojte do věnce. Věnec pečte asi 20–25 minut dozlatova. Nechte ho zchladnout a můžete pocukrovaný podávat.

Středočeské mini mazance

.....

Suroviny:

3 žloutky
120 g cukru krupice
150 g másla
500 g mouky polohrubé
3 dl mléka
40 g droždí
rozinky
mandle
sůl
citronová kůra
1 KL anýzu
1 celé vejce

Postup:

Cukr, změkklé máslo a žloutky ušleháme do pěny. Z droždí, lžičky cukru a šálku vlažného mléka necháme vzejít kvásek. Mouku prosejeme, přidáme citronovou kůru, špetku soli, anýz, vše smícháme se žloutkovou pěnou, kváskem a zbytkem mléka a vypracujeme husté těsto, které se nelepí na mísu. Posypeme ho moukou, přikryjeme utěrkou a necháme alespoň hodinu kynout, až zvětší 2x svůj objem. Pak ho vyklopíme na pomoučený vál, znovu rukama propracujeme, přidáme v rumu namočené rozinky. Můžeme i do těsta přidat mandle a opět propracujeme. Těsto si rozdělíme na 8 dílů. Na plech dáme pečící papír, položíme bochánky a čekáme 20 minut na vykynutí. Na mazancích uděláme křížek. Potřeme vajíčkem, posypeme mandlemi a pečeme zhruba 50 minut na 180 °C.



**Středočeské
mini mazance**



Maková babka

.....

Suroviny:

Na těsto: 350 g hladké mouky, 1 vejce, 130 ml mléka, 60 g cukru, 80 g změkklého másla, balíček sušeného droždí, 2 lžičky citronové kůry, špetka soli

Na makovou náplň: 80 g máku, 200 ml mléka, 3-4 polévkové lžíce medu, 3 polévkové lžíce strouhanky, 2 lžičky citronové kůry

Postup:

Mouku, vejce, mléko, cukr, citronovou kůru a sůl společně uhněteme do těsta. Potom přidáme droždí, máslo a zpracujeme v pružné hladké těsto. Dejte si opravdu záležet a hnětejte těsto delší dobu. Těsto necháme hodinu kynout na teplém místě. Mezitím si připravíme makovou náplň. Do kastrůlky dáme mléko, med a citronovou kůru, vše svaříme. Odstavíme z plotny a přimícháme mák se strouhankou. Těsto si vyválíme na obdélník o tloušťce tak půl centimetru. Potřeme vychladlou makovou náplní a srolujeme. Roládu podélně nařízneme a zatočíme v cop nebo necháme podélnou. Umístíme do formy na srncí hřbet vyloženou pečícím papírem. Pečeme na 180-200 °C přibližně 45 min.

Věnečky s krémem

.....

Suroviny:

Krém: 500 ml mléka, 2 balíčky vanilkového pudinkového prášku, 4 lžíce cukru, 250 g másla

Těsto: 4 vejce, 250 ml vody, špetka soli, 90 g másla, 160 g hrubé mouky

Postup:

Vodu, 90 g másla a špetku soli dáme do hrnce a přivedeme k varu. Když voda vaří a máslo je rozpuštěné, vsypeme najednou všechnu mouku a rychle mícháme vařečkou, dokud se nám z těsta ne vytvoří koule, která je celistvá a nelepí se na hrnec. Potom sundáme kastrol z plotny a těsto necháme vychladnout. Do vychladlého těsta zamícháme vejce. Těsto dáme do zdobícího sáčku s širokým nástavcem a na vymazaný, vysypaný plech stříkáme věnečky. Věnečky pečeme při 200 °C asi 7 - 10 minut. Zhruba 2/3 mléka dáme do hrnce společně s cukrem a přivedeme k varu. Ve zbylém mléce si rozmícháme vanilkové pudinky, vlijeme je do horkého mléka a mícháme, než nám zhoustnou. Uvařený pudink necháme vychladnout. Během chladnutí ho promícháváme, aby nám nevznikl škraloup. Nakonec do studeného pudinku zašleháme změkklé máslo. Věnečky rozkrájíme a plníme vanilkovým krémem, pak je dáme vychladit do lednice. Věnečky s vanilkovým krémem podáváme vychlazené.



Křehké rohlíčky s džemem

.....

Suroviny:

450 g hladké mouky + na vál

250 g másla

200 ml zakysané smetany

špetka soli

džem podle chuti

moučkový cukr na poprášení

Postup:

Mouku a máslo rozmixujte na drobenku, přimíchejte zakysanou smetanu, sůl a vypracujte těsto. Zabalte ho do fólie a nechte asi 30 minut chladit v lednici. Potom těsto na pomoučeném vále rozválejte na plát silný zhruba 3 mm. Rozkrájejte ho na trojúhelníčky, na každý z nich dejte lžičku džemu a zarolujte. Troubu rozehřejte na 170 °C. Rohlíčky skládejte na plech vyložený pečícím papírem a dejte do trouby. Pečte 20 minut dozlatova. Ještě horké rohlíčky pocukrujte.

Mazanec se sezamem

Suroviny:

30 g čerstvého droždí
75 g krupicového cukru
150 ml mléka
375 g hladké mouky
6 g soli
kůra z 1/2 citronu
3 žloutky
15 g vanilkového cukru s pravou vanilkou
95 g másla, rozpuštěného a zchladlého
50 g plátků mandlí
50 g rozinek naložených v rumu
prošlehané vejce na potření
moučkový cukr na poprášení

Postup:

Z droždí, lžičky cukru a části mléka připravte kvásek a nechte ho vzejít. Mouku prosejte do mísy, vmíchejte sůl a citronovou kůru. Do vzešlého kvásku vmíchejte žloutky, zbylé mléko a cukr, vanilkový cukr a máslo. Promíchejte, vlijte do ochucené mouky a vypracujte těsto. Nechte kynout, než těsto zdvojnásobí objem (cca 1,5 hodiny) a pak zapracujte mandle a rozinky. Vytvarujte požadovaný tvar a nechte znovu kynout (ideálně v dortové formě o průměru 24 cm). Zatímco mazanec kyne, přehřejte troubu na 190 °C. Nakonec mazanec potřete rozšlehaným vajíčkem a vložte do trouby. Pečte 10 minut, ztlumte na 150 °C a pečte ještě 40–50 minut. Po vytažení nechte zchladnout a poprašte moučkovým cukrem.



Mazanec
se sezamem

Chlebová polévka s klobásou

Suroviny:

lžička kmínu, 8 dkg klobásy, špetka soli, 1,5 l vody, 4 dkg uzené slaniny, 1 vejce, menší chléb nebo velká houska

Postup:

Uzenou slaninu nakrájíme na malé kostičky. Chlebu uřízneme vrchní díl a vydlabeme ho, vydlabanou část nakrájíme na kostičky a klobásu na kousky nebo kolečka. Čerstvou petrželku nasekáme na jemno. Uzenou slaninu dáme rozpustit do hrnce, potom přidáme nakrájený chléb, osmažíme, zalijeme horkou vodou, osolíme podle chuti, přidáme mletý kmín a vaříme. Jakmile je chléb rozvařený, polévku prolisujeme. Do chlebové polévky přidáme nakrájenou klobásu. Do hotové polévky přidáme nasekanou petrželku a dáme uvařené vejce natvrdo. Chlebovou polévku s klobásou a vejcem podáváme ve vydlabaném chlebu.



Chlebová polévka s klobásou



Kynutý věnec se špenátem

Kynutý věnec se špenátovým pestem

Suroviny:

Na těsto: 200 g hladké mouky, 12 g droždí, ½ lžičky cukru, 100 ml vody, ½ lžičky soli, 1 žloutek, 20 g olivového oleje

Na pesto: 50 g baby špenátu, lístky otrhané ze dvou větviček bazalky, 1 stroužek česneku, větší špetka soli, 20 g slunečnicových semínek, 20 g olivového oleje

Postup:

Mouku nasypete do mísy. Uprostřed udělejte důlek, do kterého rozdrobte droždí a přidejte cukr. Zalijte teplou vodou. Mísu přikryjte utěrkou a nechte na teplém místě 10–15 minut. Přidejte žloutek, sůl, olej a propracujte. Na vále nebo v robotu vypracujte hladké těsto, poté je nechte v míse pod utěrkou hodinu kynout. Ingredience na pesto rozmixujte dohladka. Z těsta vyválejte obdélník, potřete pestem. Jednu stranu po délce nechte suchou. Srolujte těsto na délku tak, aby suchý okraj zůstal vespod. Roládu trochu povytáhněte a překrojte podélně nožem přesně napůl. Dva vzniklé prameny stočte do copu a vytvořte věnec. Přeložte na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby předehřáté na 180 °C. Pečte asi 30 minut dozlatova.

Párky v listovém těstě

Suroviny:

16 kusů tenkých malých párků

1 listové těsto

1 vejce na potření

podle chuti (kmín, sůl, sezam)

Postup:

Listové těsto rozdělíme na poloviny a každou rozválíme na 8 stejných dílků. Přidáme párek a zamotáme do rulíčky. Párky v listovém těstě dáme na pečicí papír na plech.

Na pečicím papíře na plechu je potřeme rozšlehaným vajíčkem, posypeme solí nebo kmínem, či paprikou. Párky v listovém těstě pečeme v troubě na 230 °C dozlatova.

Párky v listovém těstě jsou dobré teplé i studené.



Párky v listovém těstě



*Jehněčí plecko se
švestkami a rozmarýnem*



Grilované jehněčí kotletky



Pečená jehněčí kolínka

Grilované jehněčí kotletky

Suroviny:

8-10 jehněčích kotletek, 2-3 stroužky česneku, velkou snítku čerstvého rozmarýnu, kůru strouhanou z půlky citrónu, 2 lžice pepře, 5 lžic olivového oleje, sůl na dochucení

Postup:

Kotletky rozdělte na jednotlivé porce a odstraňte případné blány či šlachy. Maso opláchněte a důkladně osušte kuchyňským papírem nebo utěrkou. Z větvičky rozmarýnu oberte jehličkovité lístky, sušený rozemněte. Protože sušené jehličky nepříjemně píchají, je šikovnější rozetřít je v hmoždíři nebo zabalit do utěrky a rozdrtit paličkou. V misce (měla by být tak velká, aby se do ní pohodlně vešly všechny kotletky) prošlehejte olivový olej, citronovou kůru, rozmarýn, drcený pepř a nadrobno pokrájený česnek. Do takto připravené marinády vložte maso, které můžete u kosti ještě trochu naříznout špičkou nože, aby se při krátkém grilování propeklo. Maso důkladně obalte v marinádě a nechte v chladu odpočívat aspoň půl hodiny; klidně však můžete jehněčí ponechat v marinádě přes noc. V každém případě maso minimálně jednou obraťte, aby prosáklo vůněmi stejnoměrně. Rozpalte gril, případně zapalte venkovní. Pokud používáte grilovací pánev, nechte ji napřed rozežhát a teprve potom ji potřete trochou oleje – nejlépe to jde štětcem. Na důkladně rozpálenou mřížku grilu kladte kotletky a zprudka je opečte z obou stran – záleží na výšce masa, ale obvykle to trvá tři až pět minut z každé strany.

Pečená jehněčí kolínka

Suroviny:

1 lžička kuliček jalovce
4 malá jehněčí kolínka
70 g slaniny nakrájené na špalíčky
5 stroužků česneku
2-3 snítky čerstvého rozmarýnu
sůl a čerstvě mletý pepř
60 g sádla
150 ml bílého vína
kuřecí vývar dle potřeby
1 cibule nakrájená na jemno
1 lžice hladké mouky

Postup:

Jalovec rozdrťte v hmoždíři. Koleno prošpikujte slaninou a česnekem. Posypte ho drceným jalovcem a rozmarýnem. Osolte a opepřete. V pekáčku rozpalte sádlo a maso na něm opečte ze všech stran. Podlijte bílým vínem a trochou vývaru, přisypte cibuli, zakryjte a dejte péct do trouby vyhřáté na 200 °C na zhruba 2 hodiny. Maso průběžně kontrolujte, podlévejte vývarem a přelévejte výpekem, až bude poloměkké, odkryjte ho a dopečte. Po upečení maso vyjměte, výpek zaprašte hladkou moukou, zalijte trochou vývaru a provařte.

Jehněčí plecko se švestkami a rozmarýnem

Suroviny:

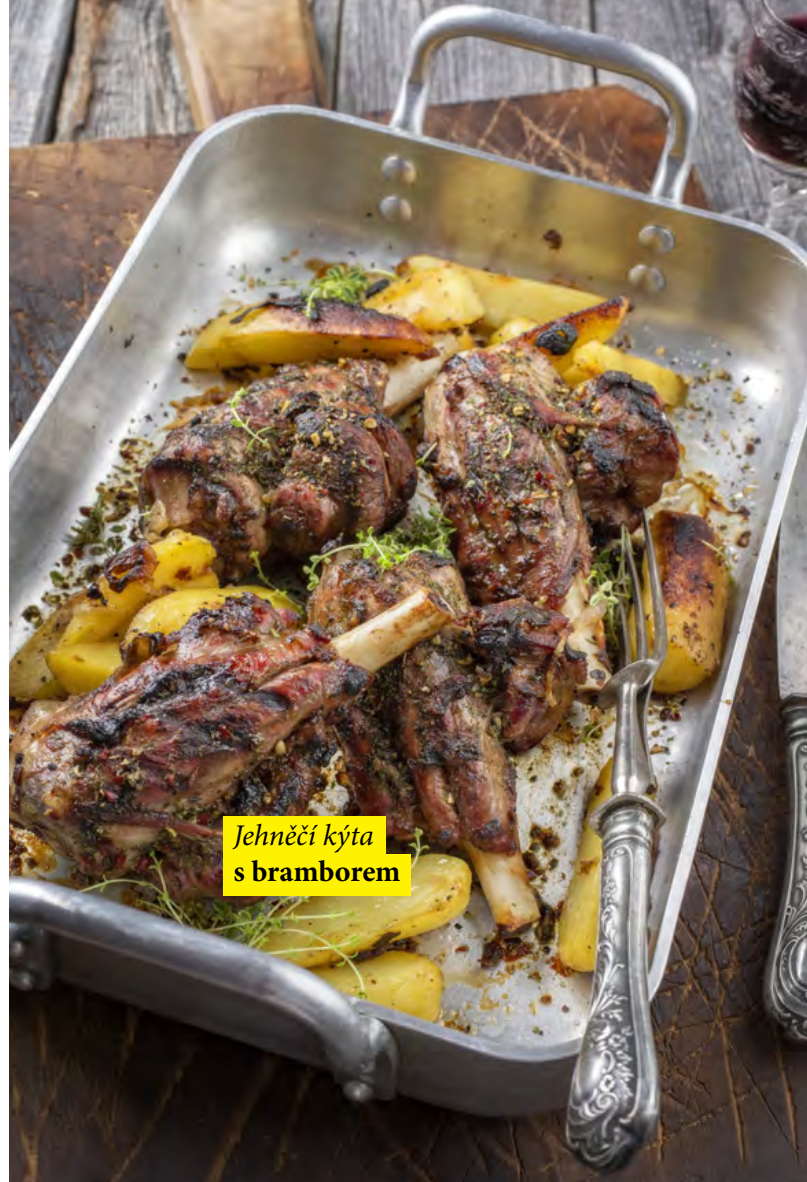
1,6 kg jehněčího ramínka
8 větviček rozmarýnu
2 stroužky česneku
8 švestek
60 ml olivového oleje
mořská sůl
pepř

Postup:

Troubu přehřejte na 200 °C. Lístky ze čtyř větviček rozmarýnu rozmělněte v hmoždíři spolu s česnekem a solí, přidejte olivový olej a dobře spojte. Pak směsí potřete maso a posypte ho zbylým rozmarýnem. Maso omotejte provázek a položte ho na rošt do pekáče, libovější stranou nahoru, a vložte kolem masa vypeckované poloviny švestek. Maso vložte na 30 minut do trouby. Pak snižte teplotu na 160 °C, otočte ho a pečte hodinu. Pak znovu otočte a ještě hodinu dopékejte.



**Jehněčí koleno
na kořenové zelenině**



**Jehněčí kýta
s bramborem**

Jehněčí koleno na kořenové zelenině

Suroviny:

jehněčí kolínka, 2 snítky rozmarýnu, 1 červená cibule, 150 g celeru, 150 g mrkve, 0,5 l vody, 150 g petržele, 15 g másla, 2 stroužky česneku

Postup:

Zeleninu očistíme a nakrájíme na kostičky. Cibuli nakrájíme nahrubo, česnek prolisujeme. Do pekáčku dáme mrkev, petržel, celer, cibuli a promícháme. Na zeleninu dáme rozmarýn. Troubu předehřejeme na 150 °C. Jehněčí kolínko podle potřeby očistíme a pokud ho máme i s kloubem, odstraníme ho. Do změkklého másla přidáme prolisovaný česnek a máslem důkladně potřeme koleno. Nakonec je osolíme mořskou solí a položíme na zeleninu. Přilijeme vodu, přiklopíme poklicí nebo alobalem a vložíme do trouby. Jehněčí kolínka na kořenové zelenině pečeme 60 - 75 minut. Pokud máte kolínka větší, pečte jej klidně i 2 hodiny.

Pečená jehněčí kýta s bramborem

Suroviny:

2,5 kg jehněčí kýty s kostí, 8 plátků sušené nebo anglické slaniny, 4 stroužky česneku, nastrouhaná kůra z 1 citronu, 2 snítky rozmarýnu, 2 lžíce másla - změkklého, 2 kg brambor (varný typ B) oloupaných a nakrájených, 500 ml hovězího nebo zeleninového vývaru, sůl a čerstvě mletý pepř
Na omáčku: 1 lžíce másla, 1 lžíce olivového oleje, 4 červené cibule, nakrájené na plátky, 1 lžíce hladké mouky, 250 ml červeného vína, 600 ml jehněčího nebo hovězího vývaru, 1 lžíce džemu z červeného rybízu

Postup:

Troubu předehřejte na 220 °C. Do kýty udělejte úzkým nožem tunýlky, v otvoru nožem otáčejte a pak otvory roztáhněte prstem. Rozmixujte slaninu, česnek, citronovou kůru a polovinu rozmarýnových lístků, osolte a opepřete. Pomocí prstů napěchujte směs do připravených otvorů. Zbytek rozmarýnu rozdělte na jednotlivé výhonky a ty nastrkejte do naplněných otvorů, aby lístky koukaly. Potřete maso máslem a řádně osolte a opepřete. Kýtu můžete ovázat kuchyňským provázkem, aby držela tvar. Plátky brambor osolte a opepřete, narovnejte do pekáče a kolem nalijte vývar. Navrch dejte jehněčí kýtu a dejte péct. Po 15 minutách stáhněte teplotu v troubě na 170 °C a pečte další 1 hodinu a 15 minut. Mezitím si připravte omáčku k masu. Na směsi másla a oleje opečte cibuli dozlatova. Zprašte moukou a vzniklou jíšku míchejte 30 sekund. Zalijte vínem, za stálého míchání přiveďte k varu a nechte svařit na polovinu. Vlijte vývar, vmíchejte rybízový džem a vařte dalších 5 minut. Osolte, opepřete a podávejte s upečenými bramborami a jehněčím masem.

Pečená jehněčí kýta

Suroviny:

jehněčí kýta (1,5 až 3 kg), 5 větviček rozmarýnu, 5 stroužků česneku, 5 ančoviček, sůl

Postup:

Den předem nebo alespoň několik hodin předem kýtu osušte papírovým ubrouskem a ze všech stran pořádně osolte. Dejte ji na rošt (aby okolo masa proudil vzduch), pak do lednice a nechte v klidu nasolit. V den pečení pak kýtu před pečením vyndejte a znovu pořádně osušte. Česnek oloupejte a nakrájejte na tenké klínky. Ančovičky nakrájejte na malé kousky a z rozmarýnu oštipněte špičky větviček. Prohmátněte kýtu rukou a zjistěte, kudy vede kost a kde je sval. Masitou část pak propíchněte úzkým nožem na několika místech, stačí asi 1 až 2 cm do hloubky. Do otvoru pak vmáčkněte ančovičku a rozmarýn s česnekem. Menší kýtu stačí takto bohatě prospikovat jen z jedné strany. Následovat bude pomalá část pečení, kdy můžete kýtu péct v troubě rozehráté na 100 až 140 °C. Záleží spíše na vás, kolik máte času. Při 100 °C se bude péct kýta nejpomaleji, ale taky nejvíce rovnoměrně. Při 140 °C už to bude odsýpat o něco rychleji, 3 kg kýta ale pořád zabere alespoň 2 až 3 hodiny. Prospikovanou kýtu dejte na rošt a pod něj pekáček, který zachytí případnou odkapávající šťávu (nebude jí ale moc). Dejte do trouby a pomalu pečte. Menší kýtu zkontrolujte už po hodině pečení, větší klidně až po 2 hodinách. Vpichovací teploměr zapíchněte do nejsilnější části kýty a počkejte na teplotu okolo 55 °C. Odpočatou kýtu dejte znovu do trouby a nechte zapéct do křupava. Bude to trvat asi 10 až 15 minut. Upečenou kýtu sundejte z roštu a dejte na táč nebo velký talíř odpočívat.

Pečená jehněčí
kýta



**Slaný koláč
s hráškem a rajčaty**



**Quiche
se sýrem a rajčaty**

Slaný koláč s hráškem a rajčaty

Suroviny:

Těsto: 175 g hladké mouky, 100 g studeného másla – nakrájejte na malé kostičky, 1 žloutek, špetka soli, 4 lžice studené vody

Náplň: 3/4 hrnku plnotučného mléka, 1 vejce, 1/2 lžičky hrubozrnné hořčice, sůl, pepř, 1 hrnek cherry rajčat – rozpulte, plechovka hrášku, olivový olej, balzamikový ocet, sůl a pepř

Postup:

Těsto je nejlepší připravit v robotu, protože by se nemělo moc zahřívát rukama a mělo by se připravit rychle. Smíchejte všechny ingredience a dejte pak těsto na 10 minut vychladit do ledničky. Studeným těstem rychle vyplňte formu na koláč (z uvedeného množství upečete jeden velký nebo čtyři menší koláče). Na těsto položte kus pečicího papíru a na něj nasypete suché luštěniny. Pečte 10 minut. Luštěniny sundejte a nechte si je zase na příště. Mezitím v menší míse prošehejte vejce, plnotučné mléko, hořčici, sůl a pepř. Směs pak nalijte na předpečený korpus a dejte znovu péct. Bude stačit 15 minut. Vyndejte koláč z trouby a nechte vychladnout. Smíchejte zeleninu a dochuťte ji olejem, octem, solí a pepřem. Vzniklým salátem naplňte korpus a podávejte.

Quiche se sýrem a rajčaty

Suroviny:

1 balení listového těsta, 1 menší brokolice, 200 g sýru, 3 vejce, 200 ml mléka, sůl a pepř

Postup:

Brokolici rozeberte na růžičky a krátce ji spařte horkou vodou. Listovým těstem vyložte koláčovou formu a dno propíchejte na několika místech vidličkou. Na těsto rozprostřete brokolici a rozdrobený sýr. Vše zalijte rozšlehaným vejcem s mlékem. Ochutťte solí, pepřem a pečte v troubě vyhřáté na 180 stupňů cca 25 minut.



Bezlepkový quicke
s rajčaty a cuketou

Bezlepkový quicke s rajčaty a cuketou

Suroviny:

Těsto: 175 g jemně mleté pohankové mouky + trocha na vál, špetka soli, 100 g studeného másla, 1 žloutek, 4 lžice studené vody

Náplň: 200 ml creme fraiche nebo hustého jogurtu, 1 vejce, 100 g sýru, sůl a čerstvě mletý pepř, 1 cuketa, 2–3 rajčata

Postup:

Do mísy prosejte mouku se špetkou soli. Přidejte nakrájené máslo, žloutek a studenou vodu. Rukama vypracujte těsto, přendejte je z mísy na pomoučený vál a ještě propracujte. Dejte na 30 minut do lednice. Na lehce pomoučeném válu vyválejte z těsta kruh o něco větší než koláčová forma. Na válečku ho přeneste do formy a s pomocí kousku těsta zatlačte k okrajům, měly by být vyšší, aby náplň nevytékala. Propíchejte těsto vidličkou a formu uložte na 15 minut do chladu. Z pečicího papíru vystříhnete kruh a položte ho na těsto. Na papír nasype fazole nebo hrách jako zátěž a formu s korpusem dejte do trouby předehřáté na 200 °C. Pečte 15 minut, pak sundejte fazole i pečicí papír a dopečte ještě asi 5 minut, dokud povrch jemně nezezlátne. Zatím smíchejte crème fraiche s vejcem, nahrubo nastrouhaným sýrem, trochou soli a pepře. Směs nalijte na koláč, pokladte plátky cukety a rajčat. Pečte 20–25 minut. Koláč je hotový, když nůž zapíchnutý do středu vyjde čistý.

Zdravý salát s jablkem a švestkou

Suroviny:

mix salátů, 3 švestky, zelené jablko, pekanové ořechy, borůvky na ozdobu, olivový olej a med

Postup:

Švestky zbavte pecek a nakrájejte na měsíčky, jablko zbavte jádřince a pokrájejte, ostatní zeleninu a ovoce smíchejte dohromady. Olivový olej smíchejte s trochou medu a zalijte salát. Ozdobte pekanovými ořechy.



Zdravý salát
s jablkem a švestkou



Vajíčka



TEXT: Jana FIKOTOVÁ

Zlatý důl na vitamin D

Podle výzkumného týmu prof. Jiřího Rupricha z Centra zdraví, výživy a potravin spadajícího pod Státní zdravotní ústav je vejce velmi bohatým zdrojem vitaminu D, ze sortimentu nejčastěji konzumovaných potravin v ČR dokonce zdrojem nejbohatším.

Vejce tělu skutečně prospívají a jsou jeden z nejkvalitnějších zdrojů bílkovin a měla by být součástí zdravé a vyvážené stravy. Najdete v nich nejen vitaminy, ale také minerální látky, aminokyseliny a antioxidanty. Kromě zmíněného vitaminu D vejce obsahují vitaminy A, B5, B12, B2, B6, E a K. Z minerálních látek je to vápník, fosfor, který rovněž podporuje zdraví kostí, draslík, železo nebo zinek, který posiluje imunitu. Také obsahuje cholin, bioaktivní látku, která v těhotenství podporuje a zlepšuje vývoj mozku plodu. Na fungování nervové soustavy přispívá také u starších lidí. Dalším benefitem vajec jsou antioxidanty lutein a zeaxantin. Ty napomáhají k obnovování oční sítnice a následně k prevenci zrakových degenerací. Nejen listová zelenina, ale i vejce jsou zdrojem antioxidantů luteinu a zeaxantinu. Tělo je nevytváří, a je tedy nutné přijímat je stravou. Nacházejí se v sítnici ve žluté skvrně, kde svými antioxidantními vlastnostmi ochraňují buňky před poškozením. Údajně mohou snižovat i riziko některých očních onemocnění, jako je třeba makulární degenerace spojená se stárnutím.

JAK JE PŘIPRAVIT A KOLIK JICH SNÍST?

Pro uchování nutriční hodnoty a zdraví prospěšné látky, je nejlepším způsobem úpravy klasické vaření, ať už naměkko, nahniličko nebo natvrdo. Pokud milujete smažená vejce, připravte ho na přepuštěném másle nebo kvalitním tuku, který se nepřepaluje ani při vyšších teplotách. Nejlepší je jíst vajíčka k snídani, dodáte tak tělu potřebnou energii a živiny na náročný pracovní den. Pokud vás netrápí zvýšený cholesterol, můžete si klidně dopřát 1-2 vejce denně. V opačném případě by měla být max. 3 vejce týdně.

JAK VAJÍČKA NEJLÉPE SKLADOVAT?

Při nákupu si kontrolujte trvanlivost. Poté ho vždy skladujte špičkou dolů na suchém a chladném místě, kdy to nemusí být jen lednice. Ideální teplotou je od pěti do osmnácti stupňů. Pokud si kupujete vejce od soukromníků, dodržujte trvanlivost max. do 28 dní od snášky.

JAK POZNÁTE KVALITU?

Plavec – Když vejce vhozené do vody klesne ke dnu, je čerstvé, pokud plave, nejzte ho. Čím je vejce starší, tím víc je v něm vzduchu.

Konzistence – Čím je vejce starší, tím tekutější je žloutek. Pokud vám tedy nejde snadno žloutek oddělit od bílku, není vejce čerstvé.

Šplouchání – Nejlepší je, vyzkoušet si kvalitu vajíčka ještě v obchodě. Pokud jím zatřesete, u čerstvých vajec byste neměli slyšet téměř žádný zvuk. Pokud vydává vejce šplouchavý zvuk, není čerstvé.

Hráškový krém s mátou

Suroviny:

30 g másla, 70 g hladké mouky, 1 l studené vody nebo drůbežího vývaru, 150 ml mléka, 200 ml smetany na šlehání, 250 – 300 g hrášku, sůl a bílý pepř, 4 snítky máty na ozdobu

Postup:

V hrnci rozpustíme máslo, přisypeme mouku a vytvoříme světlou jíšku. Zalijeme ji vodou či vývarem, osolíme a metlou rozšleháme. Za občasného míchání vaříme dvacet minut. Přilijeme mléko, a až se začne polévka vařit, přisypeme hrášek. Povaříme pět až deset minut, dokud není měkký a odstavíme z ohně. Přímou v hrnci pak polévku rozmixujeme ponorným mixérem, a ještě ji přecedíme přes jemný cedník. Rozmixovaný hrášek protlačíme vařečkou nebo obrácenou naběračkou. Do polévky přilijeme smetanu, asi čtyři lžice si necháme na ozdobu. Prohřejeme a dochutíme solí a mletým pepřem. Každou porci ozdobíme smetanou, lístky máty a můžeme přidat ztracené vejce.

Hráškový krém
s mátou



Sýrové muffiny se špenátem

.....

Suroviny:

210 g mouky, kypřicí prášek, sůl, špetka cayennského pepře, jarní cibulka nasekaná na kolečka, 1 hrnek špenátu, hrnek nakrájené šunky, 125 g feta sýru, 100 g čedaru, 100 ml mléka, 100 ml oleje, 1 vejce

Postup:

Všechny suché ingredience prosejeme do mísy. Přidáme cibulku, špenát (dopředu spařený, zbavený veškeré tekutiny a nasekaný), šunku, nadrobený feta sýr, nastrouhaný čedar a vše dobře promícháme. Našleháme mléko, olej a vejce, nalijeme na suchý mix a vše promícháme tak, aby směs byla lehce hrudkovaná. Lžící naplníme vymaštěné muffinové formy tak, aby každá forma byla naplněna asi ze dvou třetin. Pečeme 15-20 minut v troubě předehřáté na 180 °C, dokud nebudou zlatohnědé a uvnitř upečené.

Sýrové muffiny
se špenátem



Sýrové vafle

Suroviny:

200 g másla

200 g hladké mouky

4 vejce

½ lžičky soli

½ lžičky kypřicího prášku

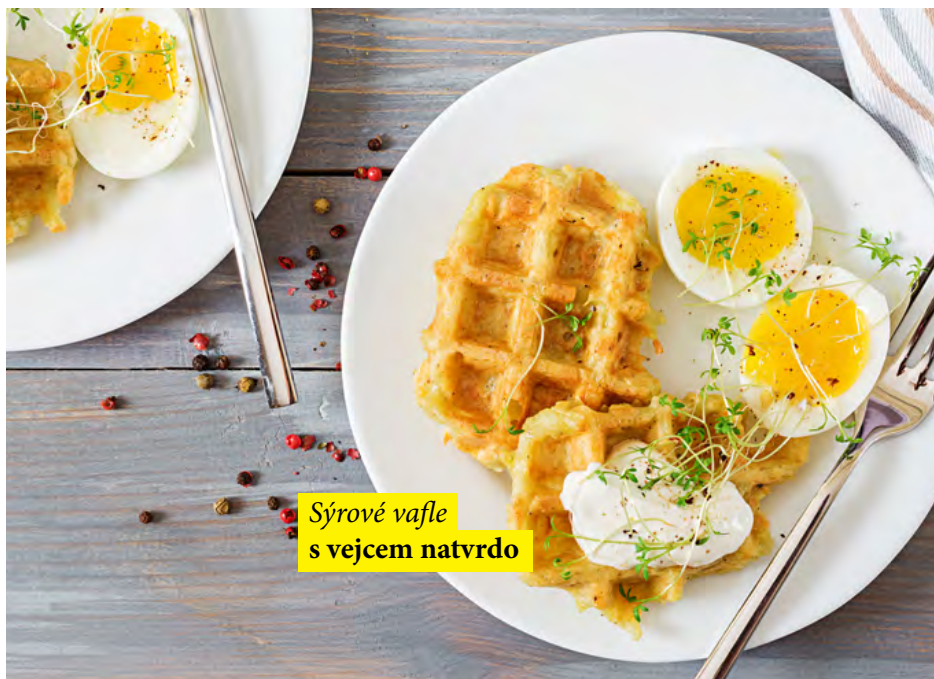
80 g strouhaného čedaru

1 lžička mleté papriky (nemusí být)

6-8 polévkových lžic vlažného mléka

Postup:

Pomocí ručního šlehače utřeme máslo se solí. Postupně vmícháme žloutky s trochou mouky, aby se máslo nesrazilo. Přidáme zbytek mouky smíchané s nastrouhaným sýrem, kypřícím práškem a mletou paprikou. Přilijeme mléko a zpracujeme těsto. Nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků a těsto nalijeme do vaflovače, pečeme dozlatova. Podávat můžeme například s vejcem natvrdo.



Sýrové vafle
s vejcem natvrdo



Avokádo
s vejcem

Avokádo s vejcem

Suroviny:

zralé avokádo

2 vejce

mořská sůl

pepř

Postup:

Avokádo rozkrojíme na polovinu, vyjmemu pecku. Lžičkou opatrně vykrojíme trochu dužiny v místech, kde byla pecka, abychom vytvořili prostor, do kterého vyklepneme jedno vejce. Avokádo pokládáme slupkou dolů do zapékací misky vyložené pečicím papírem. Osolíme, okořeníme a dáme péct do vyhřáté trouby na 200 °C na 10-15 minut. Podáváme s toustem.

Dietní svačina

Suroviny:

knäckebröt

avokádo

vejce

ředkvičky

pažitka na ozdobu

hrubozrnná hořčice

sůl a pepř

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo. Avokádo rozkrojíme a odstraníme pecku, dužinu vyjmemu lžící a nakrájíme ji na tenké plátky, které položíme na chléb. Oloupeme vajíčko a nakrájíme na tenké plátky, které poklademe na avokádo. Ředkvičky očistíme, nakrájíme na plátky a vložíme na vejce. Osolíme, opepříme, ozdobíme pokrájenou pažitkou a trochou hrubozrnné hořčice.



Dietní
svačina

Vejce benedikt

Suroviny:

plátky lososa	1 ks pečiva	2 vejce
70 g másla	špenátové listy	citronová šťáva
sůl	mletý pepř	ocet

Postup:

Pečivo si podélně rozkrojíme, potřeme máslem a namazanou stranou dolů mírně opečeme na suché pánvi. Pečivo si připravíme na talíř, na něj poklademe listy špenátu a plátky lososa. Máslo necháme přejít varem, žloutek dáme do nádoby na mixování a při max. výkonu postupně (čůrkem) přiléváme ještě teplé máslo. Poté osolíme, opepříme a přidáme pár kapek citronové šťávy (podle chuti). Když je omáčka hodně hustá, zředíme smetanou. Vroucí vodu (tak, aby jen trochu probublávala) si okyselíme octem a osolíme. Vařečkou si vytvoříme vír, do jehož středu opatrně rozklepneme vejce. Okraje bílku se snažíme "urovnat" přes žloutek. Vaříme 2-3 minuty, vejce musí být uprostřed tekuté. Na připravené pečivo přidáme vejce a přelijeme omáčkou. Vejce benedikt s holandskou omáčkou nakonec ještě ozdobíme pažitkou nebo petrželkou



Vejce benedikt



Zapečené vejce

Zapečené vejce se špenátem

Suroviny:

4 vejce, 2 hrsti čerstvého špenátu
2 větvičky tymiánu, hrst hub
másla na vymazání formičky a osmahnutí hub
100 g čerstvého kozího sýra
2 lžice nasucho opražených piniových oříšků
lžice olivového oleje

Postup:

Troubu rozjedeme na 180°C a na pánvi zahřejeme trochu másla a na něj hodíme na plátky nakrájené houby, lehce je osmahneme a přihodíme k nim špenát a většinu tymiánu. Špenát si lehce, tak to chvíli restujeme a sundáme z ohně. Formičky vymažeme trochou másla, na dno rozdrobíme trochu kozího sýra a na něj dáme špenátovo - houbovou směs. Nahoru zase rozdrobíme sýr a posypeme opraženými piniovými oříšky. Do každé formičky opatrně vyklepneme jedno vejce, osolíme a opepříme, hodíme do trouby a pečeme 10-12 minut tak, aby se vám to líbilo. Formičky vyjmeme z trouby, pokapeme je olivovým olejem, posypeme tymiánem a můžeme podávat.

Chléb s kozím sýrem a ztraceným vejcem

Suroviny:

chléb
kozí sýr
vejce
jarní cibulka nakrájená na kousky
lžička octa
sůl a pepř

Postup:

Vroucí vodu (tak, aby jen trochu probublávala) si okyselíme octem a osolíme. Vařečkou si vytvoříme vír, do jehož středu opatrně rozklepneme vejce. Okraje bílku se snažíme "urovnat" přes žloutek. Vaříme 2-3 minuty, vejce musí být uprostřed tekuté. Na krajíc chleba si rozdrobíme kozí sýr, položíme ztracené vejce, ozdobíme jarní cibulkou, osolíme a opepříme a můžeme podávat.



Chléb s kozím sýrem

Květákové placky s volským okem

Suroviny:

15 lžic hladké mouky, 1 střední květák, 50 g eidamu, 3 vejce,
100 g strouhanky, kmín dle chuti, sůl a pepř, rukolu na ozdobení

Postup:

Čerstvý, středně velký květák zbavíme listů, seřízíme košťál a vypereme pod tekoucí vodou. Sýr nastrouháme a smícháme se strouhanou houskou. Dvě vejčka rozšleháme. Očištěný květák uvaříme v osolené vodě s trochou kmínu do poloměkka. Potom květák vyjmeme a necháme vychladnout. Uvařený, vychladlý květák nastrouháme nahrubo do mísy, přisolíme, opepříme, přidáme rozšlehaná vejce a mouku. Vše spojíme v nepříliš tuhé těsto, ze kterého tvoříme mokrou rukou placičky. Ty ihned obalujeme ve strouhance smíchané se sýrem a vkládáme na rozpálený olej. Květákové placičky smažíme dozlatova. Ke květákovým placičkám podáváme volské oko a rukolu.

Květákové placky
s volským okem

Bagel s míchanými vejíčky

.....

Suroviny:

bagel, vejce, parmská šunka, rukola, máslo, sůl a pepř

Postup:

Bagel rozkrojíme a z rozkrojené strany na sucho osmahneme. Na spodní část navrstvíme rukolu, položíme plátek šunky a připravíme si míchaná vejce. Vejce rozklepneme do hrnečku a rozšleháme, v pánvi rozehřejeme trochu másla, vlijeme vejce, osolíme, opepříme a opatrně na mírném plamenu mícháme, aby se vejce nepřipálila. Vejce vložíme na šunku a přiklopíme druhou částí bagelu a můžeme servírovat.

Bagel s míchanými
vejíčky





Lečo s volským okem

Lečo s volským okem

Suroviny:

2 lžíce olivového oleje
2 cibule nakrájené na půlkolečka
1 paprika nakrájená na proužky
400 g zralých rajčat nakrájených na kostky
malý svazek hladkolisté petrželky
3 vejce
malá červená cibule nakrájená na kolečka
sůl a pepř

Postup:

V pánvi zahřejeme olej, vmícháme cibuli a papriku a opékáme, než vše začne měknout. Přidáme rajčata a vaříme, dokud se rajčata nerozvaří a uvolněná šťáva se nezredukuje. Osolíme a opepříme. Vařečkou vytvoříme ve směsi na pánvi čtyři důlky a vyklepneme do nich vejce. Pánev přiklopíme a na mírném ohni zahříváme, aby bílek ztuhl. Hotové jídlo posypeme petrželkou a můžeme podávat.

Vaječná omeleta

Suroviny:

4 lžíce strouhanky	špetka soli
4 lžíce vody	4 vejce
šunka	strouhaný sýr

Postup:

Do hrnečku rozklepneme vejce. Přidáme lžici vody, strouhanky a špetku soli. Podle potřeby můžeme dát vody více. Směs dobře promícháme. Na pánvi rozpálíme tuk, vlijeme směs a z obou stran vysmažíme omeletu. Takto postupujeme i u ostatních porcí. Můžeme přidat plátek salámu, kdo chce může použít koření podle chuti.



Vaječná omeleta



Miluju vaření, ale musím se v jídle hlídat

Miroslav Etzler (54) prozradil, že jeho svět není jen práce, ale občas i zábava. Rád totiž sportuje a vaří. Kvůli zdravému životnímu stylu se však musí častěji s vařečkou otáčet kolem dietnějších jídel.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ FOTO: archiv Miroslava Etzlera



Jak se Vám podařilo shodit. Pokud vím, máte dole skoro dvacet kilo. Nebylo to nic jednoduchého. Kvůli zdravotním problémům jsem se rozhodl začít se sebou něco dělat. Nemohl jsem si připustit, že bych tento svět opustil brzo a neviděl svého syna Samuela vyrůstat. Takže cvičení a změna jídelníčku byla nevyhnutelná.

Vy milujete svou práci a hodně hrajete v divadle. Do tohoto světa jste vstoupil už coby batole v opěře Jakobín, kde zpívala Vaše maminka. Co by asi řekla na Vaše podání Fantoma opery v televizní show Tvoje tvář má známý hlas?

Maminka byla velmi dobrá zpěvačka a já jsem ji rád poslouchal. Musím přiznat, že kdyby dneska slyšela mě, jak jsem třeba zpíval v pořadu Tvoje tvář má známý hlas, byla by zděšená, ale její dobrá povaha by mi to neřekla. Já opravdu zpívat neumím, proto se držím činohry nebo muzikálu, kde tolik zpívat nemusím. V divadle jsem prakticky vyrostl a např. operní pěvkyně pro mě byly bohyně. Tento svět jsem poznal díky mamince, stejně jako později svět literatury díky mému otci, za což jsem jim dodnes nesmírně vděčný, protože mě herectví opravdu naplňuje.

"Patrně jsem první herec v dějinách zeměkoule, který s láskou a radostí křtí knížku o divadelním kritikovi," řekl o publikaci o svém otci s názvem Divadelní kritik Miroslav Etzler.

A co vzpomínky na školu. Jaký jste byl žák?

Velmi unavený. Odešel jsem totiž brzo z domu a musel jsem jít pracovat. Chodil jsem fíkat, což byla dřina a já pak únavou na gymplu usínal v lavici. Bylo to pro mě hodně těžké období, ale nelituji. Díky této dřině si dokážu každé práce vážít.

Začal jste studovat na brněnské JAMU a hostoval v tamním Městském divadle. Jak jste vnímal možnost hrát s velkými hereckými legendami?

Bláhově jsem si chvíli myslel, že mezi ně patřím. Jak velký to byl omyl! Víím, že ani dnes bych nebyl ten, kdo mezi ně patří. Ta generace byla úplně jiná a bohužel, už nikdy nebudeme schopni ji nahradit. Nejsou zde tak silné osobnosti. Existují světlé výjimky i v mladší generaci, třeba Vojta Dyk, ale dnes v tak rychlé době, hvězdu vytvoříte poměrně snadno. Stačí obsadit ji na půl roku do hlavních rolí ve sledovaném seriálu a je to. Bohužel o kvalitě herectví zde však nemůže moc být řeč.

Vy sám jste stále herectvím posedlý?

Divadelním herectvím rozhodně ano. Letos jsem měl štěstí na skvělá představení, kde jsem si opět ověřil, jak velkým zážitkem je práce se sto procentně připravenými kolegy. Mám rád role komplikovanější, dnes už bych nechtěl hrát milovníka ani takové to čisté, učebnicové zlo. Kdysi mi jeden významný polský režisér řekl, že dobré divadlo osciluje mezi kabaretem a tragédií. A přesně i takové postavy jsou mi nejbližší.

Jedním z Vašich prvních televizních seriálů bylo Údolí bílých králů.

To bylo úžasné natáčení a mé setkání s panem režisérem Rážou a s mimořádnými kolegy, jako byla Jana Hlaváčová, Vladimír Bedrna nebo Jiří Sovák. Dodnes si vybavuji tu gardu legend. Byla to pro mě fenomenální zkušenost sledovat jejich práci. Často jsem pak hrdě odmítal novodobé seriály. Byl jsem ještě hrdý a ambiciózní muž a nechtěl jsem pracovat na komerční televizi. Jiří Adamec mě nakonec přesvědčil a já šel hrát do seriálu Pojišťovna štěstí. Dostal jsem zde roli naprosto mě netypickou. Setrásl jsem tak ze sebe ty zloduchy a padouchy, změnilo to můj profesní život před kamerou.

Občas Vás provázejí pracovní úrazy.

Já často odmítám kaskadéry. Chci tu roli hrát se vším všudy. Na seriálu Rapl jsem si dost fatálně poranil koleno a mělo to trvalé následky. V případě natáčení filmu Boží pole, jsem zase odmítl neskočit padákem. Chtěl jsem si zažít ten pocit adrenalinu. Všichni mě považovali za blázna, ale já zažíval v té době nezapomenutelný zážitek. Při natáčení televizní show Tvoje tvář má známý hlas. Měl jsem zranění achillovky, kterou mi zdravotník postříkal mrazicím sprejem z takové blízkosti, že mi způsobil omrzliny druhého stupně.

Hrajete nespočet hereckých rolí i v seriálu či ve filmu. Nemrzí Vás, že si Vás diváci pamatují hlavně ze seriálů?

Samozřejmě, protože je to masová záležitost, tak to je pochopitelné. Když si vezmu velké divadlo, jako je třeba Národní, tak aby se na jedno představení koukl stejný počet diváků, který zhlédne jeden díl úspěšného seriálu, muselo by se hrát více než dvatisíckrát. A to se bavíme o jednom dílu. Takže je pochopitelné, že největší popularitu přinášejí seriály.





Co Vás aktuálně čeká pracovně?

Zkoušíme krásný muzikál Kvítek mandragory, který má premiéru 13. března v Divadle Broadway, pak jsem měl premiéru muzikálu Trhák, obě režíruje můj kamarád a spolužák Radek Balaš. Aktuálně hrají v Divadle Palace Plnou parou, Hraběnka, aneb Zámek v Čechách či Rodina je základ státu. V Divadle Na Maninách hrají v Cravate Clubu a Zradě, kterou i režíruji. Takže divadlo hrají opravdu velmi, ale velmi často. Nedávno jsem dotočil film Léto s gentlemanem, ke kterému napsal scénář úžasný herec Jaroslav Hanzlík, nebo film Dábel na horách, který jsme točili na Monínci a já si tam zahrál takového horského troubu, který má smůlu na ženský. Moc jsem se na natáčení těšil, protože jsem si zahrál s úžasným Markem Vašutem, kterého mám rád a opravdu si ho hodně vážím. Teď jsem si vzpomněl, že i tam jsem si způsobil takový jeden pracovní úraz. Když jsem padal ze střechy, natrhl jsem si o hřebík zadek. Ale to už tak nějak prostě k té naší práci patří. Alespoň jsem si užil několik krásných dnů s Helenkou a Samíkem, které jsem si na natáčení mohl vzít sebou.

*"Za velkou prohru považuji, že se mnou
nevyrůstaly mé 3 děti. S pocitem viny, že jsem jim tím
ublížil, se asi nikdy nevyrovnam."*

A jak to máte v soukromí. Jste zasloužilý otec, který se hrdě hlásí a stará o malého synka.

Žiji teď pro Samuela. Snažím se být dobrým tátou, kterým jsem od svých dvaceti šesti let nikdy nebyl. Mrzí mě to, ale už to nevrátím. Děti se mnou nemluví a já je nemohu do ničeho nutit. Bohužel to dcery nedaly a od příchodu Samuela se spolu nestýkáme. Podle všeho mají pocit, že jsem se asi na stará kolena zbláznil. Místo abych byl dědečkem, tak jsem tátou. Ale já jsem opravdu šťastný, Bůh mi seslal anděla v podobě syna a já si to užívám. Doufám, že to časem pochopí. Stejně to tak je i s Kristiánem, kterého mám ze vztahu se Zuzanou Bydžovskou. Uvidím, jsem v tomto hodně skeptický.

Měla jsem možnost na vašem Instagramu najít fotky z cest. Kde jste si to hodně užíval?

V Asii, zejména kvůli lidem. V té obrovské záplavě chudoby tam v podstatě nenarazíte na našťavaného člověka. Ti lidé tam každodenně řeší základní existenční problémy, dětské nemoci jsou v těchto končinách fatální, a na anginu nebo zápal plic tam i umírají. A ti lidé se pořád smějí. Nesmírně mě to tam pokaždé obohatí a usadí k zemi.

Inspirujete se v těchto zemích i kuchyní?

Jasná věc. Třeba polévka Pho-bo je pro mě orgií. Rád si na ni zajdu i v Praze naproti Divadlu Palác k Vietnamcům. Nudle Pad-thai, bože už mám hlad. Často to vařím i doma.

A Vaším nejoblíbenějším jídlem jsou stále plněné papriky?

To platí stále a také platí, že z etických důvodů na mém jídelníčku nikdy nenajdete pokrm připravený z masa koně, kočky nebo psa.



Miroslav Etlzer se narodil v Ostravě v roce 1964. Jeho otec, významný kritik, jej přivedl k divadlu, stejně tak i maminka, která byla zpěvačkou. Nejdříve působil ve Státním divadle v Ostravě a potom v Severomoravském divadle v Šumperku. Po studiu herectví na JAMU (1986-1990) vytvořil několik rolí ve Státním divadle v Brně. Hostuje také v divadle Ungelt. V roce 2004 se dostal do podvědomí diváků především díky jedné z hlavních rolí v úspěšném seriálu na TV Nova a tou je Pojišťovna štěstí. Mohli jsme ho také vidět v Národním divadle v Praze (1992-2000) jako Antoše v Roku na vsi, Lopachina ve Višňovém sadu nebo třeba jako Hrabě Větera z Hvězdy v Katynce z Heilbronn. Mimo jiné zde ztvárnil postavu Jakuba ve Zvěstování Panně Marii nebo postavu Běsi ve hře Stavrogin. Na televizní obrazovce vytvořil téměř 50 rolí. Zahrál si například ve filmu Díky za každé nové ráno (1994), Mazaný Filip (2003), Čas sluhů (1989), Jak se krotí krokodýli (2006) či Ulovit miliardáře (2009). Přesto největší vášní je pro herce divadlo. V soukromí se nejraději věnuje horolezectví.



Co mám rád

S radostí zajdu koupit nějakou maličkost pro syna Samuela do Špuntíku. Mají tam super výběr dětského zboží, ať už jde o kočárky, lahvičky nebo hračky.

Pro radost i do nepohody, to je panák "tentaťák", díky kterému podpoříte i dobrou věc. Plňte nejen své sny, ale sny i těch kolem vás.

Adršpašsko-teplické skály jsou největším a nejdivočejším skalním městem Střední Evropy. Nejsou atrakcí na jeden den, tady můžete žasnout celý život ... Toto místo je mimo Ostravu, kde jsem se narodil, mým druhým domovem.

Značka PETRA PILAŘOVÁ fashion je výsledkem dětského snu jedné malé holky, mnoha let tvrdé práce, vzdělávání se, hodně trpělivosti, preciznosti a málo spánku. Šije úžasné oblečení nejen pro mou přítelkyni Helenu, ale i pro mě.

Skvělá událost roku Český ples je více než jen místo, kam si lidé přijdou zatančit. Je to místo, kde zažijete nemožné. I zde se však myslí na dobrou věc a výtěžek ze vstupného a dražby jde na dobrou věc.

Divadlo Na Maninách je nejen místo, kde hraji, ale stal jsem se zde i režisérem. Hra britského autora Harolda Pintera Zrada otevírá mimořádný pohled do vztahu tří lidí. Emmy, Jerryho a Roberta, manželského páru a jejich nejbližšího přítele. Mimořádnost díla dokládá i fakt, že autor tohoto nádherného příběhu, plného geniálních dialogů, je nositelem Nobelovy ceny za literaturu.



Oblíbený recept podle Miroslava Etzlera



Thajské krevety s rýží tří barev

Suroviny:

loupané čerstvé nebo mražené krevety
1 balení baby špenátu
1 mrkev
1 balení paprik – trikolora
hlíva ústřičná
jarní cibulka
kešu oříšky
zelené chilli (podle chuti – je ostré)
1 kokosové mléko
bazalka
olivový olej
zeleninový vývar
rýže tří barev pro 4 osoby

Postup:

V pánvi rozežřejeme olivový olej, přidáme mrkev nakrájenou na kousky a chvíli smažíme. Přidáme nakrájenou červenou, žlutou a oranžovou papriku, krevety, nakrájené kešu oříšky a trochu zeleninového vývaru. Dál vaříme. Nakrájíme na kousky jarní cibulku a houby a přidáme ke směsi. Omyjeme špenát, část přidáme do pánve spolu se zeleným chilli. Množství podle toho, jak moc chceme mít jídlo pálivé. Do pánve vložíme zbytek špenátu, počkáme, až sníží objem, a pokrm zalijeme kokosovým mlékem. Povaříme. Nakonec směs posypeme nakrájenou bazalkou a již dále nevaříme. Na hrnek rýže tří barev dáme 2 a půl hrnku vody a vaříme pod pokličkou asi 20 minut.

ČOČKA

TEXT: Jana FIKOTOVÁ





Zázrak pro tělo

Luštěniny jsou zdravé a měli bychom je alespoň jedenkrát týdně zařazovat do našeho jídelníčku. Spolu s hrachem patří čočka k nejstarším kulturním luštěninám, které člověk pěstoval už někdy před 9–10 tisíci lety. Z čočky se připravovala nejen obyčejná slaná jídla, ale i sladká a slavnostní.

Přestože se o čočce mluvilo různě, v české kuchyni se usadila natrvalo. Čočka totiž obsahuje rostlinné bílkoviny (po sojových bobech a konopí třetí nejvyšší poměr v obsahu), a je zdrojem vlákniny, je proto velmi prospěšná pro naše zdraví. Výzkumy uvádějí, že právě čočka má velmi dobrý vliv v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Je to způsobeno právě dostatečným množstvím vlákniny, která pomáhá v boji s obezitou, a také významným podílem kyseliny listové a hořčíku v čočce. Bílkoviny jsou důležité pro růst a obnovu organismu, vláknina snižuje cholesterol a vyrovnává hladinu cukru v krvi, čímž zamezuje výkyvům glykémie po jídle. 100 g černé čočky pokryje denní potřebu vlákniny z poloviny, co tělo potřebuje. V čočce jsou v nezanedbatelném množství přítomny i další důležité prvky jako selen, fosfor nebo draslík, vitaminy B1 a B6 i sacharidy.

Černá, zvaná Beluga nebo také „kaviár“, je drobná a i po uvaření si zachovává tvar. Má zemitější chuť a nejlépe se hodí do zeleninových salátů, polévek nebo nádivek. Hodí se i k rybám či drůbeži. Pokud narazíte na čočku bílou, zvanou urad dal, jde o černou čočku, ale oloupanou. Získává tak jemnější chuť a strukturu, díky níž ji lze používat k zahuštění polévek, omáček a krémů. Připravují se z ní také, společně s rýží, knedlíčky vařené v páře nebo koláčky. Na rozdíl od většiny ostatních luštěnin, není ji třeba před přípravou namáčet.

Hnědá, zvaná pardina, je větší a více se rozvařuje. Vyznačuje se jemnou oříškovou příchutí, s níž zpestří každý salát. Většinou se vaří jako čočka na kyselo s uzeným masem.

Tmavě zelená, je drobnější, vaří se déle a nerozvařuje se. Její zemitá chuť ji předurčuje jako ideální příloha k červeným masům či zvěřině.

Žlutá, zvaná zlatá, má nízký obsah tuku a vysoký obsah bílkovin. Nejčastěji se využívá ve vegetariánské kuchyni, kdy bývá hlavní náhražkou za maso. Podle ájurvédy společně s kari podporuje trávení i zrak.

Červená, má jemnější chuť a je lépe stravitelná a nezpůsobuje nadýmání. Je bohatým zdrojem železa, selenu, fosforu, zinku, vitamínu B6. Hodí se i jako první koncentrovanější zdroj bílkovin pro miminka již od prvních měsíců při zavádění tuhé stravy a díky absenci nadýmajících látek i pro kojící ženy.



Než začnete vařit

Lepší stravitelnosti čočky lze dosáhnout namočením a následným vařením v jiné vodě, než jste ji namáčeli. Vždy musí být studená, nikdy teplá, protože by mohla zkysnout. Do vody nepřidávejte ani sůl, ani sodu. Pokud máme na přípravu málo času, lze suché luštěniny přelít dvojnásobným množstvím vařící vody, přikrýt poklicí a nechat dvě hodiny odstát, vodu slít, zalít studenou vodou a uvařit. Pokud máme času ještě méně, přichází na řadu červená čočka či čočka beluga, která se nemusí namáčet. Stačí ji propláchnout studenou vodou, uvařit a za 20 minut máme hotovo. Můžete ji mixovat, propasírovávat, mlít. Dobrá je v kombinaci s kořením, jako je libeček, majoránka, saturejka, tymián nebo v kombinaci s listovou zeleninou a zelenými natěmi. Vhodná je také kombinace s nakládanou zeleninou.

Zajímavosti ...

Největším pěstitelem čočky je Kanada, následovaná Indií, kde je také nejvyšší spotřeba čočky na hlavu.

Pravidelným používáním luštěnin předejdete nadýmání a vaše tělo si zvykne na lepší využití látek v luštěninách obsažených.

Luštěniny je vhodné před vařením namáčet. Hrách a fazole zhruba na 8 hodin, u čočky stačí 3 hodiny.

Používejte čerstvé nikoliv konzervované luštěniny.

Pro snížení nadýmání vařte luštěniny s bylinkami. Vhodná je např. saturejka, řasa kombu, majoránka, petrželka, fenykl, anýz, máta, zázvor.

Čočka na kyselo

Suroviny:

čočka, 1 větší cibule, hladká mouka, olej, pepř mletý, sůl, lák od okurek

Postup:

Čočku vaříme bez namáčení, vaříme ji sice trošku déle, ale do hodiny máme hotovo. Vaříme do změknutí, v průběhu vaření doléváme vodu, aby byla čočka pořád mírně ponořená. V pánvi si opečeme dozlatova nakrájenou cibuli a přisypeme mouky, tím vytvoříme zásmazku. Když je čočka měkká, přidáme hotovou zásmazku, dochutíme solí, pepřem a lákem od okurek. Podáváme s chlebem, vejcem (budťo natvrdo, volským okem, i zastřené je výborné) nebo s opečeným párkem, kyselou okurkou.



Bezlepková čočka na kyselo

Suroviny:

2 cibule
500 g čočky
100 g bezlepkové mouky
lžička soli
lžička vinného octa

Postup:

Namočenou čočku přes noc zcedíme, zalijeme čerstvou vodou a vaříme do měkka, přidáme osmahlou cibulku na kousky, zaprášíme bezlepkovou moukou, povaříme, přidáme ocet, vaříme. Podávat můžeme například s bezlepkovým špekáčkem.

Zapečený lilek s čočkou

Suroviny:

Na lilek: 4 lilky, 2 paličky česneku, extra panenský olivový olej, sůl, pepř

Na čočku: 250 g čočky, 100 g cibule, 100 g nakládané okurky, mletý pepř, slunečnicový olej, citronová šťáva, snítky kopru

Postup:

Lilky rozpůlíme a v každé půlce podélně vytvoříme 3 až 4 hluboké zářezy tak, abychom neporušili slupku. Stroužky česneku nakrájíme na plátky a natěsno jimi vyložíme vzniklé zářezy. Bohatě zalijeme olejem, ochutíme solí a pepřem a dáme péci do trouby vyhřáté na 200 °C. Pečeme asi 30 až 40 minut, dokud není dužina zcela měkká. Podle chuti můžeme posypat oreganem nebo provensálským kořením. Namočenou čočku uvaříme a necháme vychladit. Do mísy zamícháme na kostičky pokrájenou okurku, cibulku a vmícháme vychlazenou čočku. Zakápneme olejem, dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Dle chuti je možno do salátu místo oleje vmíchat majonézu a přidáme pokrájené snítky kopru.



Čočková polévka s dýní

Suroviny:

1 cibule, 3 mrkve, 2 střední brambory, 30 g másla, 125 g čočky, 1 l vody, 2 kostky kuřecího bujónu, 1 bobkový list, sůl a pepř dle chuti, petrželka

Postup:

Cibuli osmahneme na másle, přidáme nakrájenou mrkev, brambory a čočku. Přilijeme vodu s bujónem a bobkový listem. Povaříme, přikryjeme pokličkou a vaříme 45 minut. Odstavíme, vydáme bobkový list, osolíme a opepříme dle chuti. Jestli chceme jemnější polévku, vše rozmixujeme, v opačném případě rozmixujeme jen dvě třetiny. Přidáme petrželku a podáváme.



Čočkový salát v tortile

.....

Suroviny:

250 g rajčat	2 lžíce olivového oleje
500 g čočky	1 svazek cibulky s natí
2 lžíce octa	1 lžíce balsamického octa
tortilové placky	sůl a tymián podle chuti

Postup:

Čočku uvaříme podle návodu společně se špetkou tymiánu, soli a obyčejným octem. Čočku necháme vychladnout. Cibulku s natí očistíme a nakrájíme nadrobno. Rajčata pokrájíme, jak jsme do salátů zvyklí. Smícháme čočku, cibuli a rajčata. Dochutíme solí, pepřem a trochou tymiánu. Přidáme balsamico, olivový olej a dobře promícháme. Salát servírujeme v tortile, kterou jsme před naplněním nasucho osmažili na pánvi.

Čočkový salát
v tortile



Čočka s dýní

Čočka s dýní

Suroviny:

200 g čočky	400 g dýně
2 menší cibule	400 ml vývaru
1 polévková lžíce papriky	olej
1 kávová lžička curry	ocet
pepř a sůl	koriandr

Postup:

Čočku si buď uvaříme, nebo použijeme konzervovanou. Dýni oloupeme a nakrájíme na kostky asi 1,5 cm velké. Cibuli nakrájíme, přidáme dýni a orestujeme. Osolíme, opepříme, přidáme papriku a curry. Zalijeme asi polovinou vývaru a 15-20 minut, podle druhu dýně, podusíme na skus. Vmícháme uvařenou čočku nebo tu z konzervy a ocet. Dobře promícháme, dolijeme zbytek vývaru, (možná nebude potřeba celých 400 ml) a chvíli povaříme. Podáváme posypané koriandrem.

Krémová čočková polévka

Suroviny:

1 brambora	3 stroužky česneku
1/2 červené papriky	3 - 4 kuličky nového koření
bobkový list	250 g červené čočky
1 kelímk zakysané smetany	

Postup:

Čočku vypereme a necháme okapat. Česnek oloupeme a nakrájíme na plátky. Oloupanou bramboru nakrájíme na kostičky. Papriku omyjeme a zbavíme jadérek.

Na oleji krátce orestujeme plátky česneku, ke kterým přidáme čočku, papriku a brambory. Vše zalijeme vodou, osolíme, vložíme bobkový list a nové koření a zvolna vaříme, dokud není čočka a brambory měkké. Pak odstraníme koření a polovinu polévky rozmixujeme do hladké konzistence. Nakonec polévku zjemníme zakysanou smetanou, posypeme nasekanou petrželkou a dochutíme pepřem.



Krémová
čočková polévka



Losos
s čočkou

Losos s čočkovým salátem

Suroviny:

citron, hrst čerstvých bylinek, filet lososa s kůží, 50 g másla, sůl, pepř, olej na smažení

Na salát: 1 paprika, 1 batát, 1 cibule, svazek ředkviček, 150 g červené čočky, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžíce medu, 1 lžíce plnotučné hořčice, 1 lžíce citronové šťávy

Postup:

Nejprve si připravíme čočkový salát, tedy černou čočku propláchneme, v hrnci zalijeme zhruba čtyřnásobným množstvím vody a vaříme cca 20 minut doměkka, zrníčka však zůstanou pevná. Poté slijeme přebytečnou vodu. Mezitím si připravíme zeleninu. Batát, papriku a cibuli (lze zaměnit i za jinou oblíbenou zeleninu) očistíme a nakrájíme na kostky a přemístíme na plech vyložený pečícím papírem, pokapeme olivovým olejem, osolíme a opepříme. Zeleninu pečeme ve vyhřáté troubě na 175 °C doměkka, je akorát za cca 20 minut. Mezitím si připravíme zálivku. V misce smícháme hořčici, med, citronovou šťávu, olivový olej, sůl a pepř. Poté ve větší misce smícháme scezenou čočku a zeleninu dohromady, přidáme nakrájené ředkvičky, zelené bylinky (alespoň petrželku), zálivku a promícháme. Filet z lososa si rozdělíme na jednotlivé porce, osolíme a opepříme. Na pánvi rozpálíme olej a jednotlivé porce lososa vložíme do pánve nejprve kůží dolů. Přidáme máslo, lehce stáhneme plamen a opékáme ze všech stran dozlatova, přibližně dvě minuty z každé strany. Poté odstavíme pánev, na každý díl lososa dáme hoblíku studeného másla, přikryjeme a necháme ještě minutku dojít. Lososa servírujeme společně s čočkovým salátem a vše ozdobíme nasekanými zelenými bylinkami (petrželka, bazalka apod.).



jarní cibulka

TEXT: Jana FIKOTOVÁ



Zelený zážrak a posel jara

Oblíbenost jarní cibulky pramení především v tom, že je snadno a levně dostupná po celý rok. Za pár korun tak dostanete pořádnou dávku zdraví.

Do Evropy se dostala z Číny, kde byla známá už před čtyřmi tisíci lety. Oproti „klasické“ se vyznačuje hlavně sněhobílou masou cibulky, ze které roste dlouhá zelená nat. V kuchyni využijeme obě dvě její části. Tato zelenina je bohatá na antioxidanty, které tělu pomáhají zbavit se volných radikálů. Kromě toho je plná vitamínu C, pomůže vám udržet správnou hladinu cholesterolu a krevního tlaku, a působí tak vlastně jako prevence kardiovaskulárních onemocnění. Součástí je i vitamin K pro zdravé kosti. Je svěží, jemná a dokáže vám pomoci, když to nejvíce potřebujete. Obsahuje kyselinu listovou, která je důležitá pro správný vývoj plodu. Nedílnou součástí je i řada minerálů, jako je hořčík, jód, draslík, železo a vápník.

Cibule nebo cibulka?

Od klasické cibule se liší hlavně jemnější chutí a lépe se jí i syrová. Jde o klasickou cibuli, která se ale sklízí dřív, než zcela dozraje.

Nejen k jídlu, ale i proti nemocem

Naordinujte si jarní cibulku jako lék proti rýmě. Ideální je jako doplněk tvarohových pomazánek, salátů, polévek, vaječných či bramborových pokrmů nebo jí jen posypte celozrnné pečivo s máslem. Má i antibakteriální účinky, ale zároveň vám nepocuchá trávení. Je více než vhodná pro diabetiky, protože pomáhá udržovat hladinu cukru v krvi.

Jak ji využít?

Bílá část se hodí do salátů nebo třeba na chleba s tvarohem.

Jemně nasekanou zelenou část můžete použít i místo pažitky.

Vynikne i při tepelné úpravě. Jemně či hrubě nasekanou ji zalijte vroucím vývarem, aby se spařila, ale zůstala křupavá.

Je vhodná na pečeného lososa nebo jinou rybu, stačí ji podélně překrojit a zakápnutou olivovým olejem přidat do pekáče.

Využívá se do masové směsi nebo náplně do masových rolád či nádivky. Skvěle se doplňuje s masem, bylinkami, jinou zeleninou i mléčnými výrobky, jednoduše se vším, co vás napadne. Prostě se nesmíte bát nechat ji vyniknout!

Podle čeho vybrat v obchodě dobrou jarní cibulku?

Nákup cibulky není žádná věda. Vyberte si čerstvé kusy bez oschlých, či naopak oslzlých stvolů. Doma ji můžete skladovat v chladu a temnu, nejlépe tedy v ledničce, zhruba pět dní. Na světle by totiž mohla přijít o některé vitamíny.



Celozrnný chléb se sýrem a cibulkou

Celozrnný chléb se sýrem cottage a jarní cibulkou

Suroviny:

plátky celozrnného chlebu

sýr cottage

jarní cibulka pokrájená na kolečka

Postup:

Na plátky celozrnného chlebu navrstvíme sýr cottage (přebytečnou tekutinu po otevření sýra můžeme vylít). Ozdobíme jarní cibulkou a máme zdravou svačinu.

Cibulový koláč

Suroviny:

280 g hladké mouky, 165 g studeného másla nakrájeného na kousky, 500 g jarních cibulek pokrájených na kousky, 2 velká vejce, 250 ml smetany na šlehání, 150 g čedaru nahrubo nastrohaného, pepř a sůl

Postup:

Mouku, 140 g másla a $\frac{1}{4}$ lžičky soli zpracujte na drobenku. Vlijte 8 lžic studené vody a uhněťte těsto. Vytvarujte z něj kouli a dejte na 30 minut chladit. Na lehce pomoučené ploše vyválejte z těsta kruh o něco větší než 25 cm koláčová forma. Na válečku ho přeneste do formy a s pomocí kousku těsta zatlačte k okrajům tak, aby vznikla „miska“. Dvacet minut chladte. Troubu zahřejte na 200 °C. V rendlíku na zbylém máse 20 minut za občasného promíchání na středním plameni zahřívejte cibuli, až zkaramelizuje. Stáhněte z ohně. Dno těsta lehce popíchejte vidličkou, vyložte pečicím papírem a zatížeťte fazolemi. Pečte 20 minut, sejměte papír i fazole a pokračujte ještě pět až deset minut, aby těsto zhnědlo. V míse prošlehejte vejce, přidejte smetanu, cibuli, polovinu sýra, osolte, opepřete. Náplň naneste na těsto, posypte zbytkem sýra a pečte 20–25 minut. Koláč je upečený, když nůž zapíchnutý do středu vyjde čistý. Nechte ve formě zchladnout a podávejte.



Vaječná omeleta s jarní cibulkou

Suroviny:

2 vejce
3 jarní cibulky
30 g másla
50 g sýru
sůl a pepř

Postup:

Na velké nepřilnavé pánvi rozehřejeme máslo. Zalijeme vejci rozšlehanými se špetkou soli a pepře, přiklopíme poklicí a necháme na mírném ohni péct asi 10 minut, dokud povrch neztuhne. Ještě horkou omeletu posypeme nastrohaným sýrem, bylinkami a nakrájenou jarní cibulkou.

Slaný koláč

Suroviny:

Těsto:

130 g másla, 160 g hladké mouky, 5 lžic vody, špetka soli

Náplň:

150 g žampionů, 100 g nivy, 2 vejce, 4 ks jarní cibulky, 250 ml 33 % smetany, špetka pepře, špetka soli

Postup:

Suroviny na těsto smícháme dohromady, zabalíme do folie a dáme odpočinout na 2 hodiny do lednice. Poté vyválíme a vložíme do másla vymazané formy. Na těsto poklademe pokrájené a očištěné žampiony, rozdrobenou nivu, pokrájenou jarní cibulku, posypeme pepřem a zalijeme smetanou smíchanou s vejci a solí. Zapečeme při 200 °C do zlatova.





Špenátový quicke
s jarní cibulkou a mascarpone

Špenátový quicke s jarní cibulkou a mascarpone

.....

Suroviny:

čerstvé nebo mražené špenátové listy (5 hrstí špenátu), svazek pěti jarních cibulek, 1 cibule, 200 g tvrdého sýra, 3 vejce, špetka chilli, mlýnek pepře a mlýnek soli, 250 g mascarpone, 40 g másla na smažení, 4 lžíce vody, 2 hrnky hladké mouky, 1 lžíce cukru, 1 lžíce soli, 150 g másla

Postup:

Příprava špenátového koláče začíná těstem. Na přípravu budete potřebovat hlubokou nerezovou mísu. Do ní vsypte mouku, na kousky nakrájené máslo pokojové teploty. Vsypte sůl a cukr. Teď přijde na řadu poctivá ruční práce. Ponořte ruku do obsahu mísy a začněte všechno mačkat. Mačkejte tak dlouho, dokud se vám neudělá drobenka. Přidejte 4 lžíce vody a začnete znova hníst, dokud nevytvoříte těsto. Z těsta by se vám měla podařit vytvarovat koule. Konzistence těsta musí být taková, abyste jej mohli bez potíží rozválet válečkem a těsto se vám netrhlo ani nelepilo. Tip: Pokud se trhá, je moc suché a je potřeba přidat lžici vody. Pokud se lepí, je mokré a je potřeba přidat trochu hladké mouky. Kouli těsta zabalte do potravinové fólie a dejte na hodinku do ledničky. Teď přijde na řadu ta voňavá část práce. Připravte si páněv s vysokým okrajem. Budeme na ní smažit zeleninu. Oloupejte jednu cibuli a nakrájejte ji na větší kostky a šup s ní na roztopené máslo na pánvičku. Cibulku smažte mírně dozlatova. Jarní cibulky zbavte hlaviček s ocásky a pořádně je omyjte. Na osmaženou cibuli přidejte na kolečka nakrájenou jarní cibulku. Smažte asi minutu. Přihodte špenát. Posolte, popeprte, poprašte chilli, přidejte lžičku kmínu a minutu až dvě duste pod pokličkou. Vypněte oheň a vše na pánvi řádně promíchejte. Připravený zeleninový základ vyklopte do mísy, přidejte mascarpone, tři vejce a celé pořádně promíchejte. Výsledkem musí být hezky táhnoucí se směs krémové konzistence. Ochutnejte, a pokud je potřeba, posolte a okořeňte. Směs nechte odpočinout a vrhněte se na těsto. Vyndejte jej z lednice a řádně, zhruba asi tři minuty, mačkejte. Máslo uvnitř těsta totiž ztuhlo a je potřeba jej oteplít, aby se s ním dobře pracovalo. Válečkem vyválejte asi půl centimetru silný plát těsta. Těsto přijde do keramického nebo nerezového plechu s vyšším okrajem. Plech vymažte máslem a vysypte hrubou moukou. Těsto pečlivě přilepte až ke krajům nádoby. Rozprostřete špenátovou směs s jarní cibulkou a mascarpone na koláč a posypte nastrohaným tvrdým sýrem. Vložte do předem vyhřáté trouby na 200 °C a pečte asi 20 – 25 min. Ve chvíli, kdy vám směs začíná na koláči žloutnout, snižte teplotu a po pár minutách troubu vypněte.



Dokázala bych si představit mít víc dětí, říká čtyrnásobná máma Abbasová

Moderátorka a dnes i podnikatelka Lejla Abbasová (38) si už život bez vlastních dětí nedokáže ani představit. Naštěstí má doma milujícího partnera, který jí se čtyřmi ratolestmi pomáhá a navíc výborně vaří.



TEXT: Jana FIKOTOVÁ
FOTO: archiv Lejly Abbasové



Máte čtyři děti. Dokázala bych si u Vás představit i děti víc. Máte ještě myšlenky na páté miminko?

Moc ráda bych měla více dětí, ale kdo ví, co bude. Už nejsem nejmladší, přesto mi přijde mateřství v dnešní době mnohem snazší. Moje máma ještě prala plínky v ruce a neexistovalo nic z možných vychytávek jako jsou jednorázové pleny, odsávačka, přebalovací pult, chůvičky atd. Bohužel si ženy moc to mateřství neužijí, protože rodí pozdě, s vědomím, že ideální by bylo, aby se co nejdříve vrátily do práce. Vzrostla vlna poporodních depresí a laktační psychózy.

Vy jste ale také příliš tempo nezvolnila, po porodu vlastně pořád pracujete...

Snažím se zvolnit, ale některé projekty vznikly v době, kdy jsem otěhotněla, což jsem nijak neplánovala. Kdybych to bývala věděla, tak bych klidně něco posunula, což se stejně teď v mnoha případech bohužel děje. Naštěstí oproti jiným ženám mám svobodné povolání a jen na mně záleží, jak s časem naložím.

Jaké jste vlastně měla jako malá zážitky z dětství. Týkala se Vás třeba šikana?

Zažila jsem nepochopení ze strany učitelů, které k šikaně vedlo. Byla jsem jediná na škole, která byla tmavá, tak si to dokážete představit. Potom jsem přešla na osmileté gymnázium do Kladna, kde se situace dramaticky zlepšila. Jsem zvídavá na ty moje děti, jak je lidé ve škole budou vnímat, i s ohledem na to, co se teď děje ve světě.

Jak jste vlastně zařadila děti do svého pracovního života. Přeci jen hodně cestujete.

Dětem věnuji veškerý volný čas. Beru je s sebou i do Afriky, kam létám pracovně. Někteří lidé mě za to odsuzují. Já ale říkám, že i v Africe se rodí bílé děti. Spousta lidí komentuje hlavně věci kolem zdravotní stránky cestování. Děti ale mají očkování, i nadstandardní, taky to samozřejmě vyžaduje i úplně jiné plánování, než když člověk cestuje sám.

Krátce po porodu jste měla tělo jako proutek.

Není to kouzlo, ale jen náhoda. Já vždycky nejvíc přibrala v osmém a devátém měsíci, a kluci se narodili už v sedmém. Tak to mám zadarmo, protože jsem porodila dřív, než jsem stačila pořádně nabrat. Shazovalo se to samo od sebe. Navíc sportovní režim mám celkem pravidelný. Zvládnout tak početnou rodinu není vůbec jednoduché. Máme s Volkanem opravdu směny, i noční, protože kluci nespi. Sama Iman potřebuje svého vlastního člověka, protože ještě nechodí a musí se nosit. K tomu ještě domácnost. Realita je taková, že je u mne dva dny v týdnu máma a další tři dny holčina na výpomoc, a je to stejně málo. Chtělo by to ještě jednoho člověka. Navíc kromě svých dětí se občas starám ještě o Volkanovu dceru Vannesu a její sestřičku. Každopádně se skvěle stará i Volkan, který úžasně vaří.

Moderátorka a modelka Lejla Abbasová se narodila 14. února roku 1980 v Praze jako dcera soudánského otce a české matky. Otec však s rodinou nežil a matka byla samoživitelka. Lejla v dospělém věku vzpomíná na nelehkou situaci, kterou musely s matkou zvládat. Vystudovala osmileté gymnázium, poté pokračovala ve studiu na vyšší odborné škole, kde se zabývala sociální prací a teologií. Studium však nedokončila. Již v dětském věku projevovala tato sympatická mladá žena velké sociální citění. Pomáhala v domě sester františkánek, které pečují o opuštěné děti. Již od osmnácti let se začala věnovat moderátorské profesi. Začínala na televizi Galaxie, kde moderovala jakousi českou podobu zahraniční MTV. Jejím druhým zastavením byla TV3. Zde moderovala reportážní příspěvky z různých klubů. Třetí televizí, do níž Lejla Abbasová vstoupila, byla hudební stanice Óčko. Zde se uplatnila také jako autorka scénářů. Do povědomí českých diváků se asi nejvíce zapsala v roce 2005, kdy dostala nabídku moderovat noční relaci pořadu typu reality – show Big Brother. Z komerční obrazovky přešla na obrazovku veřejnoprávní a s Ester Janečkovou moderovala pořad Pošta pro tebe, později Sama doma. V soukromém životě se Lejla Abbasová velmi aktivně zapojuje do charitativních projektů. Díky její iniciativě byl založen nadační fond s názvem „Asante Kenya“, jehož činnost je zaměřena na pomoc malým africkým holčičkám, které jsou i v dnešní moderní době vystavované rizikům ženské obrázky. Se zpěvákem Michalem Kocábem má syna Davida, s podnikatelem Volkanem Kaynakem má dceru Iman a dvojčata Tea a Bena.



**Praha Bořanovice
prodejna potravin
Cash&Carry
již brzy zcela
v novém!**

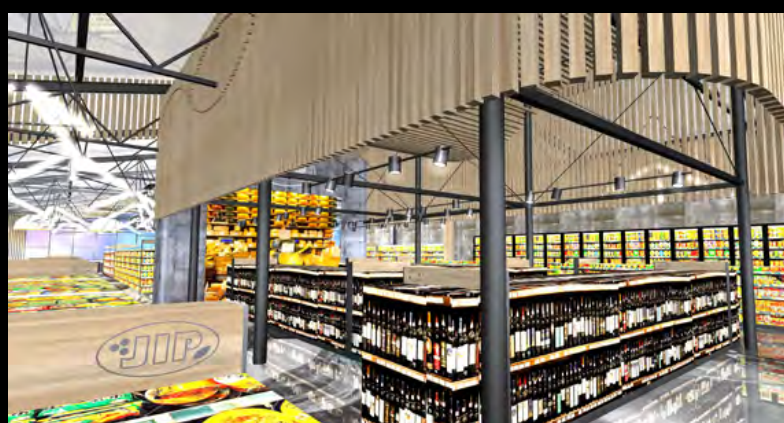


JIP-POTRAVINY.CZ



Již v průběhu května 2019 pro Vás otevřeme tuto prodejnu!

**plnohodnotné řeznictví • rybárna • pekárna a lahůdky
temperovaný úsek ovoce a zeleniny • velká vinotéka
exklusivní sortiment**





DETOX

TEXT: Jana FIKOTOVÁ



Očistěte tělo i ducha

Pod pojmem detoxikace organismu se skrývá mnohem víc, než jen občasné pití kopřivového čaje nebo zobání chlorelly. Detoxikace organismu vyžaduje čas a trpělivost. Detoxikační přípravky slibují nesplnitelné: zázraky na počkání, nemožné do tří dnů. To však není realita, ale chytrý marketingový tah.

Detoxikace může probíhat preventivně – v takovém případě změnu můžeme skutečně pocítit už za jeden, dva týdny – anebo z důvodu zdravotního problému. Zdravotní problém mívá hluboké kořeny a jeho propuknutí předchází dlouhé měsíce, ba dokonce roky ukládání a hromadění toxinů. V obou případech je však třeba se na detoxikaci připravit. Tomu, abychom se znovu cítili báječně, plni energie a naše problémy zmizely, předchází řada procesů – a některé z nich nemusí být zrovna příjemné...

Nejčastější detoxikační projevy:

Bolest hlavy, nevolnost – objevuje se nejčastěji v prvním týdnu detoxikace, člověk se může cítit unavený, schvácen. Je důležité dodržovat bezzátěžový režim a dát tělu, oč žádá: dostatek tekutin a klid.

Zhoršení pleti – je dočasné a objevuje se především zpočátku detoxikace. Kůže je největší lidský orgán a skrz ní odchází obrovské množství toxinů. Buďte trpěliví a naopak se radujte – přechodné zhoršení pleti je známkou, že to funguje!

Psychická nepohoda – může souviset jak s výše zmíněnými projevy, tak s detoxikací samotnou. Toxiny se nezdírkakdy usazují v mozku, například v amygdale, sídle našich emocí, a ty pak mohou být „rozházené“. I zde je třeba vytrvat a věřit, že vše je na správné cestě. Organismus získává zpět ztracenou rovnováhu. Tak ho nechte hledat... Vždyť přece: kdo hledá, najde!

Záněty močových cest, rýma, kašel, nárazově horečka – občas se mohou objevit projevy typické pro virová i bakteriální onemocnění. Většinou trvají pár hodin, maximálně dnů, a opět jsou důkazem toho, že detoxikační kúra je cílena přesně a právě svou silou udeřila do vosího hnízda.

Jak si pomoci?

Nevzdávejte se! Detoxikace je dlouhodobý proces, jehož výsledky vám změni život – jak po stránce fyzické, tak po stránce duševní. Spíše nežli reklamám proto věřte sami sobě a tomu, co vám našeptává vaše vlastní tělo. To je totiž nejdůvěrnější přítel, který vás opravdu dokonale zná...

Jak přežít detoxikační projevy?

Relaxujte! Naordinujte si odpočinek a čas pro sebe.

Vzdělávejte se, provádějte duševní hygienu, začněte s jógou nebo večerními meditacemi.

Hodně pijte. Tekutiny pomáhají odplavit škodliviny z těla a mírní bolest.

Vsadte na bylinky, které vás vrátí do pohody: meduňka, kozlík lékařský, chmel, levandule, citronová tráva, mučenka. A navrch lžičku dobrého medu!





Banánovo borůvkové smoothie bowl

Suroviny:

1/2 banánu + pár plátků navíc jako toping
1/2 hrnku borůvek + pár navíc jako toping
1/2 hrnku ostružin
1/2 hrnku mandlového mléka
1 lžice chia semínek
1/3 hrnku řeckého jogurtu
med pokud je třeba dosladit

Postup:

Všechny ingredience dejte do mixéru a co nejméně rozmixujte. Přelijte smoothie do misky a dozdobte nakrájeným banánem, čerstvými borůvkami a chia semínky.

Smoothie z černého rybízu

Suroviny:

250 g černého rybízu, 700 ml sójového nápoje, šťáva z 1 limety, 2 polévkové lžice medu

Postup:

Všechny ingredience smíchejte v mixéru nebo ponorným mixérem a vitamínová bomba je hotová.

Okurkové smoothie

Suroviny:

1 okurka
1 hrnek zakysané smetany

Postup:

Okurku oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostičky. Kostičky okurky vhodíme do mixéru, přilijeme zakysanou smetanu a poté už jen rozmixujeme. Okurkové smoothie můžeme podávat k různým jídlům podle chuti.

Smoothie bowl

Suroviny:

110 g banánu
50 g malin
40 g čerstvého špenátu
100 g kiwi
150 g bílého jogurtu
30 g jemných ovesných vloček
2 g chia semen
jablko a borůvky na ozdobení

Postup:

Stranou si necháme trochu jogurtu a od každého ovoce kousek na ozdobení. Všechny ingredience kromě chia semínek vložíme do mixéru a dobře rozmixujeme. Směs nalijeme do misky a dozdobíme ovocem a chia semínky.

Kaše z ovesných vloček s banánem a ořechy

Suroviny:

voda, mléko, med na oslazení, ovesné vločky, banán, ořechy dle chuti

Postup:

Kaši vaříme v poměru 1 díl ovesných vloček, 1 díl vody a 1 díl mléka. Do hrnce dáme vločky s vodou a necháme pár minut odstát - vločky nabobtnají, trochu změknou a vodu z větší části vstřebají. Poté přilijeme mléko, lehce přisladíme a vaříme do zhoustnutí kaše. Podáváme s banánem a nasekanými ořechy.



Papájové smoothie bowl
s grapefruitem



Kaše z ovesných vloček
s banánem a ořechy

Papájové smoothie bowl s grapefruitem

Suroviny:

1/2 zralé papáji, 1 banán, 1/2 hrnku rýžového mléka, šťáva z půlky grapefruitu, chia semínka

Postup:

Všechny ingredience dáme do mixéru a co nejjemněji rozmixujeme. Přelijeme smoothie do misky a dozdobíme nakrájeným ovocem dle chuti a chia semínky.

Jáhlová kaše

Suroviny:

60 g jáhel, 250 ml mléka, 1 lžice másla, 1 lžice medu, 1 lžice třtinového cukru, špetka soli, zakysaná smetana, ovoce dle chuti

Postup:

Jáhly důkladně propláchneme, spaříme vroucí vodou, poté je v hrnci zalijeme mlékem. Osolíme, osladíme a vaříme doměkka do kašovité hustoty. Podle potřeby dolijeme mlékem a nakonec vmícháme máslo. Horkou kaši ihned servírujeme oslazenou medem a ozdobenou ovocem dle sezóny nebo chuti.



Jáhlová kaše



Salát s kuřecím masem a baby špenátem

.....

Suroviny:

kuřecí prso, rajčata, římský salát,
baby špenát, rukola, little gem, salát
frisé, olivový olej, koření na maso,
citrón

Postup:

Maso omyjeme, nakrájíme, okoře-
níme kořením a zakápneme citrónem
(bude měkčí). Na pánvi smažíme na
trošce olivového oleje, poté necháme
okapat. Zeleninu umyjeme a nakrá-
jíme. Všechny suroviny promícháme,
můžeme přelít olivovým olejem, za-
kapeme citrónem a podáváme.



Salát s kuřecím masem



Salát s quinoou
a kuřecím masem

Salát s quinoou a kuřecím masem

Suroviny:

2 kuřecí prsa, 250 g propláchnuté quinoi, čerstvá rajčata, jarní cibulka, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce citronové šťávy, 1 lžička kari koření, mix salátů podle chuti, sůl a pepř

Postup:

Uvařte quinoou podle návodu na obalu. Nakrájejte kuřecí prsa na plátky, osolte, opepřete a posypte lehce kari kořením. Po dobu 10 minut je na nepřilnavé pánvi restujte na lžíci olivového oleje. Mezitím si nakrájejte rajčata a cibulku. Jakmile je quinoa uvařená, slijte ji a propláchněte studenou vodou. Pak ji vysypte do salátové mísy. Promíchejte quinoou se lžící olivového oleje a lžící citronové šťávy. Přidejte opečené kuřecí maso a nakrájená rajčata s cibulkou a můžete podávat.

Jednoduchý salát s quinoou

Suroviny:

185 g quinoi, 60 g čerstvého špenátu, 1 okurka, 4 větší rajčata, 2 uzrálá avokáda, 1 citron, olivový olej, sůl a pepř

Postup:

Quinoou uvařte dle návodu na obalu. Na pánvi si rozežehjte olivový olej a osmažte špenát. Smíchejte nakrájená rajčata, okurku, avokádo, špenát a quinoou dohromady. Zakápněte olivovým olejem, citronem, přidejte pepř a sůl. Salát můžete podávat se ztraceným vejcem.



Salát
s quinoou



Avokádový salát
s tuňákem

Avokádový salát s tuňákem

Suroviny:

zralé avokádo
červená cibule
rukola
šťáva z limetky
olivový olej
čerstvě namletý pepř

Postup:

Avokádo překrojíme napůl, vyndáme pecku a pomocí lžice ho vyloupneme ze slupky a nakrájíme na plátky. Do mísy přidáme cibuli nakrájenou na tenké klínky a rukolu. Všechny ingredience hojně pokapeme limetovou šťávou, olivovým olejem a opepříme. Nakonec scedíme konzervu tuňáka a posypeme jím hotový salát.

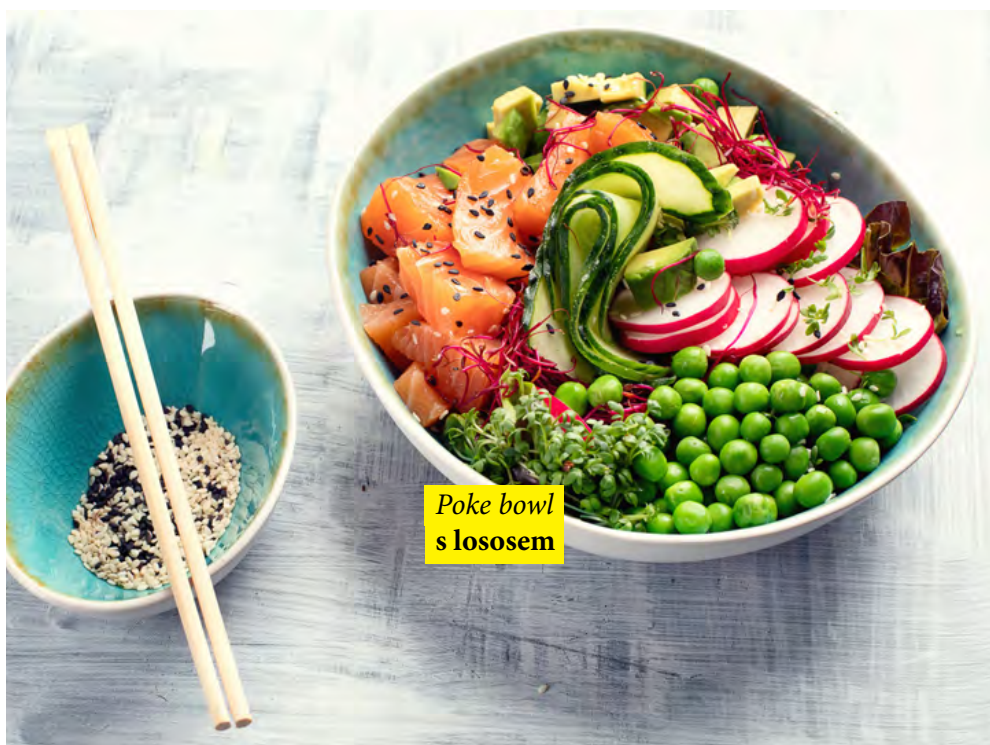
Poke bowl s lososem

Suroviny:

plátek čerstvého lososa
citrón
100 g rýže na sushi nebo jasmínové
lžička rýžového octa
hrášek
1/4 avokáda
naklíčená řeřicha
okurka na plátky
2 ředkvičky pokrájené na kolečka
sesamová semínka na ozdobu

Postup:

Rýži propláchneme ve studené vodě, a dáme vařit. Vodu dáváme v poměru 1 díl rýže a 2 díly vody. Osolíme a dochutíme rýžovým octem. Jakmile je rýže měkká, odstavíme. Lososa omyjeme, zbavíme kůže, nakrájíme a zakápneme citrónem. Do větší mísy vložíme rýži, naskládáme zeleninu a doprostřed přidáme lososa a zasypeme sesamovými semínky.



Poke bowl
s lososem



Salát s cizrnou
a quinoou

Salát s cizrnou, quinoou a baby špenátem

Suroviny:

1/2 hrnku quinooy
2 lžice olivového oleje
400 g baby špenátu
červená cibule pokrájená na půl kolečka
cizrna z konzervy
sůl a pepř

Postup:

Quinou připravte podle návodu. Pak quinou smíchejte s baby špenátem, cibulí a cizrnou. Opepřete, osolte a zakapejte olivovým olejem a můžete podávat.

Poke bowl s krevetama

Suroviny:

Na krevety: 250 g krevet, půlka cibule, 2-3 stroužky česneku, olivový olej, sůl a pepř

Na rýži: 100 g rýže na sushi nebo jasmínové, lžička rýžového octa, sůl

Do misky: avokádo (na plátky), okurka (proužky, hranolky, spirály), ředkvička (na plátky), wakame salát (kupovaný), sezamová semínka

Postup:

Rýži propláchneme ve studené vodě, a dáme vařit. Vodu dáváme v poměru 1 díl rýže a 2 díly vody. Osolíme a dochutíme rýžovým octem. Jakmile je rýže měkká, odstavíme. Zatím, co se nám vaří rýže, nakrájíme si cibuli a česnek na drobno. Osmažíme na olivovém oleji. Pokud máme mražené krevety, bývají předvařené. Stačí tedy rozmražené krevety přidat do pánve a chvíli restovat. Cca 2-3 minuty, víc ne. Zasypeme čerstvě umletým pepřem, dosolíme. Do větší misky vložíme rýži, naskládáme zeleninu a doprostřed přidáme krevety a zasypeme sezamovými semínky.

Poke bowl
s krevetama



Salát s brokolicí a vejcem

Salát s brokolicí a vejcem

Suroviny:

1 menší brokolice
1/2 zralého avokáda
1 vařené vejce natvrdo
baby špenát
limeta
1/2 okurky
salátové koření
olivový olej

Postup:

Brokolici rozdělíme na malé růžičky a dáme vařit. Okurek nakrájíme na kolečka. Avokádo vyjmeme lžící ze slupky a nakrájíme na plátky. Všechny ingredience smícháme dohromady, přidáme salátové koření, olivový olej a zakapeme šťávou z limety.

Losos s rýží

Suroviny:

podkova lososa
koření na ryby
olivový olej
rýže
konzerva hrášku
fazolové lusky
kousek másla na pánev
půlka citrónu

Postup:

Lososa omyjeme, okořeníme a dáme na rozpálenou pánev s olivovým olejem. Rýži připravíme běžným způsobem a po uvaření do ní zamícháme hrášek. Fazolky osmažíme na másle. Před podáváním můžeme lososa pokapat citrónem pro zvýraznění chuti.



Losos s rýží



Polníček s rajčaty a mozzarellou

Polníček s rajčaty a mozzarellou

Suroviny:

polníček
mini mozzarellky
rajčata
olivový olej
pepř a sůl

Postup:

Mozzarellu a rajčata nakrájíme. Dáme do misky a promícháme s polníčkem a olivovým olejem. Osolíme, opepříme a můžeme podávat.



Lehký zelený salát

Suroviny:

1/2 zralého avokáda pokrájeného na plátky
1/2 okurky pokrájené na kolečka
sáček baby špenátu
konzerva hrášku
olivový olej
citrónová šťáva
pepř a sůl

Postup:

Všechny ingredience smícháme dohromady a vložíme do misky. Pokapeme olivovým olejem, citrónovou šťávou a přidáme pepř a sůl. Můžeme podávat samotné nebo jako přílohu k masu.

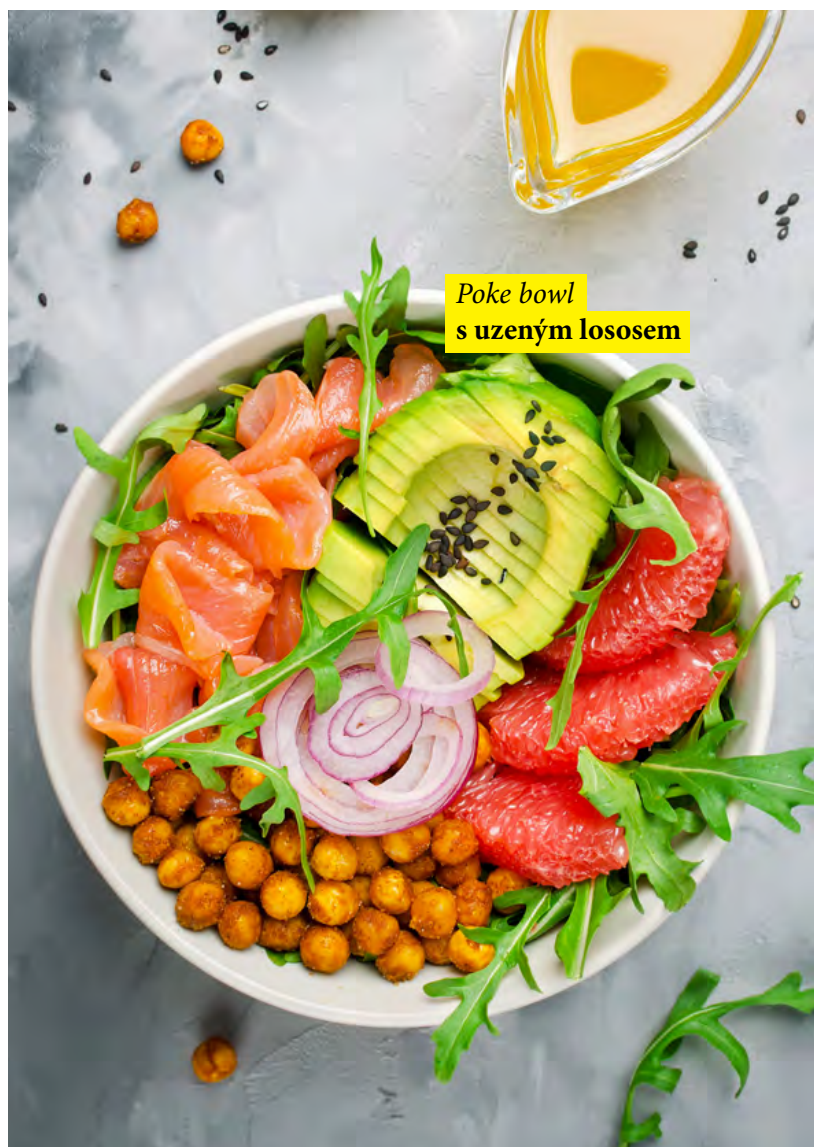
Poke bowl s uzeným lososem

Suroviny:

50 g uzeného lososa
100 g rýže na sushi nebo jasmínové
lžička rýžového octa
1/2 avokáda pokrájeného na plátky
půlka vyloupaného grapefruitu
10 g pražené kukuřice
lístky rukoly na ozdobu
sezam
citrón

Postup:

Rýži propláchneme ve studené vodě, a dáme vařit. Vodu dáваме v poměru 1 díl rýže a 2 díly vody. Osolíme a dochutíme rýžovým octem. Jakmile je rýže měkká, odstavíme. Do větší misky vložíme rýži, naskládáme avokádo, grapefruit a doprostřed přidáme lososa, praženou kukuřici a ozdobíme rukolou a sezamem.





Čokoláda

TEXT: Jana FIKOTOVÁ



Lék a afrodiziakum

Každý už alespoň jednou ochutnal čokoládu. Většina si ji zamilovala, někdo jí opovrhne. Bezespору však patří mezi afrodiziaka, léčí a povzbuzuje mysl. V lidech dokáže vyvolat závislost a má i vliv na vaši váhu.

Ti, kdo si potrpí na mléčnou, nebo bílou čokoládu, ji s velkou pravděpodobností snědí celou. Naopak ti, kdo jedí hořkou s vysokým procentem kakaa, si dají jeden řádek a stačí. Důvod? Liší se totiž obsahem kakaa a cukrem, jenž dráždí inzulín, a ten pak požaduje další dávku. Proto je dobré si uvědomit, že není čokoláda jako čokoláda. Při výběru čokolády sledujte především informaci o obsahu kakaové sušiny. Ta vypovídá o celkovém obsahu kakaových součástí použitých při výrobě čokolády. Mezi ně se řadí kakaová drť, hmota, prášek, máslo, výlisky a tuk. Čím větší procento tam naleznete, tím lépe.

Mějte na paměti

1/ Kvalitní čokoláda s vysokým obsahem kakaa má relativně nízký glykemický index. I když její kalorická hodnota bývá vysoká, málokdy jí díky tomu sníte tolik jako mléčné či bílé. Navíc obsahuje polyfenoly, látky s antioxidačními účinky. O čokoládě se také říká, že jsou v ní přítomné fyziologicky aktivní látky, jež pomáhají stimulovat uvolňování endorfinů.

2/ Čokoláda se může zkazit, může být napadena parazity, brouky, červy. Pokud je však dobře skladována, nemůže se jí nic stát. Často si lidé myslí, že když se na čokoládě vytvoří šedý povlak, je to známka prošlé trvanlivosti, ve skutečnosti to tak ale není. Je to pouze proces, kdy se kakaové máslo z čokolády dostává na povrch.

Jak ji správně poznat?

Hořká čokoláda: Musí být vyrobena z nejméně 35 %, ideálně více než 50 % kakaových součástí. Obsah kakaového másla musí tvořit alespoň 18 % a tukuprosté kakaové sušiny 14 %. Průměrná kalorická hodnota hořké čokolády se 70 % kakaa ve 100 g činí 2285 kJ/546 kcal.

Mléčná čokoláda: Bývá vyrobena s přidávkou kondenzovaného či sušeného mléka. Obsah kakaových součástí nesmí být nižší než 25 %, přednost dejte raději 30 % čokoládě. Musí obsahovat i 14 až 25 % mléčných součástí a nejméně 2,5 % připadá na tukuprostou kakaovou sušinu. Průměrná kalorická hodnota mléčné čokolády ve 100 g činí 1770 kJ/423 kcal.

Bílá čokoláda: Není vlastně ani čokoláda, protože je v ní kakao zcela nahrazeno kakaovým máslem, mlékem a cukrem. Není zde stanoveno minimální procentuální množství celkové kakaové sušiny, jen obsah



kakaového másla, a to na 20 %, u mléka pak zhruba 14 %. Průměrná kalorická hodnota bílé čokolády ve 100 g činí 2255 kJ/539 kcal.

Alternativa: Ingrediencí, jež ve zdravějším kabátku nahrazuje čokoládu v receptech, bývá karob. Vyrábí se z rozemletých lusků svatojánského chleba. Barvou, konzistencí a částečně i chutí se podobá kakau. Obsahuje ale méně tuku, a protože je přirozeně sladký, není třeba přidávat cukr.

Kde se vzala, tu se vzala ...

Čokoládu objevili před příchodem Evropanů původní obyvatelé Střední Ameriky. Z kakaových bobů vyráběli např. placky nebo nápoje. Do Evropy čokoládu přivezli Španělé v 16. století. Vzniku čokolády takové, jakou ji známe dnes, však předcházelo hned několik vynálezů datujících se až k 19. století. V roce 1828 vyvinul Coenraad Johannes van Houten metodu výroby kakaa s malým množstvím tuku. Díky tomu se stal kakaový prášek jemnějším a tmavším. V roce 1826 zavedl Philippe Suchard první „mélangeur“, stroj, který míchal kakao s cukrem. V té době také vznikly první továrny na čokoládu v Anglii, Německu a Americe. Následně, v roce 1847, se podařilo firmě J. S. Fry a synové smíchat rozpuštěné kakaové máslo s kakaovým práškem a cukrem a nalít jej tak do tabulkových forem na čokoládu. První tabulka čokolády se prodala v roce 1849 v Birminghamu a v roce 1879 vznikla díky pánům Danielu Peterovi a Henrymu Nestlé první mléčná čokoláda. Ještě v témže roce vyvinul Rodolphe Lindt metodu, jež se stále ještě používá a jež vedla ke vzniku velmi jemné čokolády.



Čokoládové sušenky
s arašídovým máslem



Čokoládový hřbet
s hruškou

Čokoládové sušenky plněné arašídovým máslem

Suroviny:

sůl, 30 g kakaa, 1 vanilkový cukr, 100 g třtinového cukru, 1 vejce, 100 ml mléka, 120 g hladké mouky, 100 g tmavé čokolády, 100 g másla, 1 lžička prášku do pečiva, burákové máslo

Postup:

Tmavou, hořkou čokoládu rozpustíme ve vodní lázni. Máslo s cukrem vyšleháme do pěny, použijeme elektrický šlehač, přidáme rozpuštěnou čokoládu, vejce a vanilkový cukr a stále šleháme. Vmícháme mléko, mouku s kypřícím práškem, kakao a špetku soli. Nakonec lehce vmícháme kousky čokolády. Na plech s pečicím papírem děláme z těsta čokoládové hromádky. Nijak je neupravujeme, roztečou se samy do ideálního tvaru. Čokoládové sušenky s kousky čokolády pečeme asi 15 minut na 190 °C. Upečené sušenky necháme vychladnout a namažeme jednu část burákovým máslem a přikryjeme další sušenkou.

.....

Čokoládový hřbet s hruškou

Suroviny:

150 g hořké nastrouhané čokolády, 2 lžice kakaa, 200 g moučkového cukru, 100 g másla, 230 g polohrubé mouky, 70 g solamylu, 120 g bílého jogurtu, 100 ml mléka, 3 vejce, 1 balíček prášku do pečiva, špetka soli, 3 hrušky

Postup:

Ušleháme celá vejce, cukr a máslo. Přishleháme jogurt a mléko. Mouku, solamyl, kakao, čokoládu, prášek do pečiva a sůl smícháme dohromady a tuto směs postupně přishleháme do těsta. Dáme do vymazané a vysypané formy a vnoříme dovnitř hrušky, které jsme předem oloupali a zbavili jádřinců. Hrušky je lepší zatlačit do těsta, protože pečením se tlačí nahoru. Pečeme ve vyhřáté troubě na 170 °C asi 40 minut.

Cookies s kousky čokolády

Suroviny:

4 hrnky hladké mouky
1/2 lžičky jedlé sody
225 g másla
1/2 hrnku cukru krupice
1 hrnek třtinového cukru
lžička soli
1 vanilkový lusk
2 vejce
2 balení čokoládových pecek

Postup:

Zapneme troubu na 180 °C a připravíme si plech vyložený pečicím papírem. Do větší mísy nasypeme hladkou mouku, přidáme půl lžičky jedlé sody a pečlivě promícháme. Do druhé mísy pokrájíme na malé kousky máslo a necháme ho změkhnout. Pak k němu nasypeme půl hrnku krupicového a hrnek třtinového cukru a nejprve vidličkou a pak metličkami důkladně vyšleháme, až máslo s cukrem vytvoří světlou pěnu. Vanilku podélně rozřízneme, pomocí lžičky z ní vyškrábneme semínka a přidáme je k pění. Do té rozklepneme obě vejce, přisypeme lžičku soli a ještě lehce prošleháme. Vyšlehanou máslovou hmotu s vejci nyní přemístíme do mísy s moukou a zpracujeme těsto. Nakonec přisypeme pečky čokolády. Pomocí lžičky tvoříme malé hromádky o velikosti zhruba vlašského ořechu a kládeme je na plech pokrytý pečicím papírem. Pečeme asi 8 až 10 minut, až sušenky zpevní a zezlátnou.

Cookies s kousky
čokolády



Kakaová bábovka s čokoládovou polevou

Suroviny:

6 vajec
400 g cukru
1 máslo plus na vymazání formy
150 g mletých ořechů
50 g kakaa
250 ml polotučného mléka
1 balení prášku do pečiva
50 g čokolády
1 lžíce hrubé mouky na vysypání formy
100 g hořké čokolády na ozdobu
400 g polohrubé mouky

Postup:

Žloutky ušlehejte s cukrem a máslem do světlé pěny. Vmíchejte ořechy, kakao, mléko a mouku smíchanou s práškem do pečiva. Z bílků ušlehejte sníh a lehce ho po částech vmíchejte do těsta, nakonec přidejte kousky čokolády. Formu pečlivě vymažte máslem a vysypte moukou. Troubu rozehřejte na 180 °C. Těsto nalijte do čtvrtin formy a pečte, dokud bábovka není u středu suchá, asi 60 minut. Potom ji vyklepněte (přípečené okraje uvolněte špičkou tenkého nože) a nechte vychladnout na mřížce. Čokoládu rozehřejte ve vodní lázni, bábovku polijte a dejte ztuhnout.

Kakaová bábovka
s čokoládou



Banánové nanuky s jogurtem

Suroviny:

4 banány

hrst mandlí

2 kelímky bílého jogurtu

1 vanilkový cukr

horkou čokoládu na politi

Postup:

Do misky nalijeme oba jogurty a ochutíme je vanilkovým cukrem. Banány oloupeme a rozpůlíme. Připravíme si 8 špejlí nebo tyček od nanuků a zapícháme je do každého kousku banánu. Nachystáme si plochý talířek s pečicím papírem. Oříšky rozdrtíme a nasypeme do misky. Banány nejprve obalíme v jogurtu a pak posypeme oříšky. Banány na hodinku uložíme do mrazáku. Pak hned podáváme, aby nebyly příliš zmrzlé a před podáváním je polijeme čokoládou.



Banánové
nanuky



Kokosová horká
čokoláda

Kokosová horká čokoláda s marshmallow

Suroviny:

2 konzervy kokosového mléka

1 konzerva slazeného kondenzovaného mléka

1 lžička vanilkového extraktu

špetka soli

115 g tmavé nasekané čokolády

12,5 g kakaa holanského typu

malá marshmallows na ozdobu

Postup:

Troubu rozejděte na 100 °C. Na mírném plameni v hrnci vhodném do trouby promíchejte kokosové a kondenzované mléko a vanilkový extrakt. Vmíchejte špetku soli, čokoládu a kakao. Přiklopte dobře těsnicí poklicí a dejte do vyhřáté trouby na 2 hodiny pomalu péct. Každých 15 minut zamíchejte. Nalijte do hrnků horkou čokoládu, posypte marshmallows a podávejte.

Čokoládový fondant

Suroviny:

4 vejce

4 žloutky

180 g másla

180 g čokolády (měla by být 60%)

120 g cukru krupice

12 g hladké mouky

Postup:

Ve vodní lázni nechte rozpustit máslo s čokoládou, čokoláda se musí rozpustit všechna. V míse rozmícháme vajíčka, žloutky a cukr, poté přidáme mouku, naposledy rozpuštěnou čokoládu a vše řádně zamícháme. Keramické misky vymažeme máslem, posypeme moukou a naplníme přibližně do půlky. Pečeme 10 minut v předehřáté troubě na 180 °C. Je opravdu důležité si troubu předehřát až na 180 °C a 10 minut dodržet. Fondány vyklopit z misek max. do 2 minut od vyndání z trouby, podávají se hned.



Čokoládový
fondant

Brownie cheesecake

Suroviny:

Korpus:

60 g másla
30 g prášku z nepraženého kakaa
4 lžíce datlového sirupu
60 g amarantové mouky
1/4 lžičky prášku do pečiva
2 vejce

Náplň:

750 g tvarohu
1/2 hrnku agávového sirupu
kůra z limetky
1/2 lžičky madagaskarské vanilky
4 vejce

Přeliv:

100 g pekanových ořechů
2-3 lžíce medu nebo agáve
špetka soli
3-4 lžíce vody

Postup:

Přeliv na korpus si můžeme připravit předem. Pekanové ořechy omyjeme a namočíme na minimálně 8 hodin do vody. Poté slijeme a necháme vysušit. Vzhledem k tomu, že budeme péct při vysoké teplotě, můžeme klidně narychlo vysušit v troubě (při cca 100 °C, aby se ořechy nespálily). Poté troubu rozejdeme na 220 °C a v nepřilnavé nádobě smícháme med s vodou a přidáme špetku soli. Vmícháme ořechy a v troubě pečeme cca 15 minut. Štáva by se měla zahustit. Necháme vychladnout a do podávání uchováme v lednici (vydrží několik dní).

Pro samotný dort přehřejeme troubu na 200 °C. Připravíme si dortovou formu o průměru 22 cm. Rozpustíme si ve vodní lázni máslo a vmícháme kakaový prášek. Po rozpuštění vmícháme datlový sirup a na pár minut odstavíme. V míse smícháme amarantovou mouku s práškem na pečení, přidáme vejce a lehce vychladlou (stále tekutou) čokoládovou hmotu a vymícháme v těsto. To vlijeme a rozetřeme do připravené formy. Rozšleháme tvaroh s agávovým sirupem, kůrou z limetky (cca 1 lžička) a vanilkovým práškem. Pak vmixujeme vejce a hmotu nalijeme na čokoládové těsto do připravené formy. Dáme péct do trouby na 10 minut, poté stáhneme teplotu na cca 140–150 °C (horkovzduch ještě méně) a pečeme dalších 40 minut. Povrch by se měl zatáhnout a na pohmat bude hmota pevná, ale ne vysušená. Vypneme troubu a s pootevřenými dvířky necháme hodinu chladnout v troubě (aby se nesrazil a nespádl), poté necháme ještě hodinku vychladnout. Uchovávejte v lednici do podávání. Před podáváním doporučuji vytáhnout pekanové ořechy a nechat povolit při pokojové teplotě, před podáváním každý kousek dortu dozdobte lžičkou až dvěma karamelové směsí.

Brownies
cheesecake



Americké Brownies

Suroviny:

250 g másla
1/2 lžičky soli
6 vajec
1 balíček vanilkového cukru
200 g polohrubé mouky
300 g hořké čokolády
s vysokým obsahem kakaa
4 lžíce holandského kakaa
250 g cukru

Postup:

Nejprve si připravíme plech. Ten vymažeme kouskem másla z celku (asi 10 g) a poté vyložíme pečicím papírem, který se díky máslu pěkně přilepí a drží tvar. Zbytek másla nakrájíme na kousky, čokoládu nalámeme na kostky. Připravíme vodní lázeň na rozehtání čokolády a másla. Větší hrnec naplníme do poloviny vodou, kterou přivedeme k varu. Voda by neměla vařit "příliš", měla by pouze zlehka bublat. Do tohoto hrnce vložíme menší hrnec. Horká voda ve spodním hrnci ohřívá menší hrnec tak, že se suroviny v něm nepřipalují a nepřichytávají. V menším hrnci rozpustíme kostky čokolády a kousky másla. Rozpuštěné suroviny by měly mít hladkou polotekutou konzistenci. Poté odstraníme menší hrnec z lázně a přimícháme cukr, sůl, vanilkový cukr a kakao. Zhoustne-li hmota příliš, je možné ji pomocí lázně ještě lehce rozehtát. Poté přidáváme vejce, jedno po druhém, a po přidání každého směs dobře promícháme. Nakonec přimícháme i mouku. Těsto je stále tekuté, ale už dosti husté. Rozehřejeme troubu na 175 °C. Těsto vylijeme na plech, rozetřeme do rovna a pečeme. Pečení je nejdůležitější část - je důležité Brownies nepřepéci. Pečeme tedy přibližně 25-30 minut a v průběhu pečení Brownies kontrolujeme píchnutím párátkem - těsto by mělo stále na párátku tvořit malé vlhké drobký, ale nemělo by se příliš barvit. Při pečení se bude zvedat na povrchu lesklá kůrka. Ta po vychladnutí spadne a je žádaná.

Americké
Brownies

Čokoládové vafle

Suroviny:

250 g tuku
100 g cukru
balíček vanilkového cukru
4 vejce
200 g hladké mouky
2 lžičky prášku do pečiva
4 lžíce vody
50 g čokolády
1 lžíce hnědého rumu
50 g mandlí

Postup:

Vymícháme máslo, cukr a vanilkový cukr, přidáme po jednom vejce, mouku s práškem do pečiva a vodu, vmícháme rum, čokoládu a mandle. Pečeme vafle ve vaflovači a zdobíme podle chuti a vkusu.

Čokoládové
vafle

Mělnická vinařská oblast

v naší nabídce

Počátky vinařství na Mělnicku jsou spjaty s počátky křesťanství. Pověst vypráví, že první sud vína poslal v 9. století do Čech moravský kníže Svatoopluk. Určen byl pro českého knížete Bořivoje a jeho manželku Ludmilu, a to pro příležitost křtu jejich syna Spytihněva. A právě Ludmilo přý víno tak zachutnalo, že následně nechala přivést vinnou révu do Čech a vysázet ji v blízkosti svého rodiště, hradiště Pšova, dnešního Mělníka. Na první mělnické vinici podle pověsti pracoval i sám sv. Václav, proto si ho vinaři zvolili za svého ochránce - patrona i nejvyššího perkmistra. Dalším důležitým obdobím mělnického vinařství byla doba Karla IV. Ten zřídil pro pořádek na vinohradech zvláštní "úřad hor viničních" a do jeho čela postavil perkmistra, který měl k ruce několik konšelů a písařů. Horní úřad vedl seznam všech vinic s výměry a dohlížel nad řádným prováděním prací na vinicích, stanovoval a kon-

troval ceny vín i jejich jakost, přísnými tresty postihoval škůdce vinic. Právo viničné vydal Karel IV. 16. února 1358 na ochranu vinařství. Jednalo se o soubor pravidel upravujících pěstování vinné révy, práci na vinicích a pořádek ve viničních obvodech a vinařských sdruženích. Dodržováním pravidel naopak Karel IV. odměňoval vinaře například odpuštěním placení daní. Také nechal dovážet sazenice vinné révy z Burgundska, což je významný vinařský region ve Francii a nechal jimi osázet okolí Prahy a následně dalších královských měst na pozemcích s příhodnými podmínkami. Mělničtí vinaři se postupem času řídili cechovním řádem pražským z roku 1606, ale již roku 1662 získali samostatný řád pro místní vinaře. Tento "manuál" obsahoval 30 artikulů, kterými se museli řídit. V průběhu dalších let mělnický vinařský cech několikrát zanikl a zase vznikl. Definitivně byl zrušen 20. prosince 1859.



Chateau Mělník

podoblast Mělnická

Chateau Mělník byl založen rodem Lobkowiczů v roce 1753. Důležitým obdobím pro rozvoj zámeckého vinařství byl přelom 19. a 20. století. V této době došlo k významné modernizaci podniku podle francouzského vzoru, začal se zde vyrábět sekt Chateau Mělník (1896). Éra socialismu přinesla zdejšímu vinařství ztrátu kontinuity a zodpovědných vlastníků. K technologické stagnaci došlo zejména v období od 70. let. Po restituci zámeckého vinařství (1992) se jeho vlastníci snaží rychlou modernizací výroby a produkcí kvalitního vína vrátit mělnickému vínu dobré jméno, které mu jistě patří. Nová éra nastala v roce 2009, kdy se po rekonstrukci sklepa sv. Josefa, který byl mimochodem vykopán roku 1909 pod zámeckým nádvořím, vrátila výroba vína zpět na mělnický zámek. Rozloha sklepení je 1500 m² a pochází z 11. a 14. století. Vinařství vlastní celkem 24 ha vinic s produkcí cca 70 000 lahví ročně. Víno je pěstováno na šesti viničních tratích, nacházejících se v Mělníku a jeho okolí. Hlavní portfolio tvoří známková vína, z nichž nejznámější a tradiční je víno Ludmila.

Ludmila bílá Exclusive

obj. kód:	20816051
odrůda:	Rulandské šedé
ročník:	2017
podoblast:	Mělnická
typ:	bílé
kategorie:	jakostní
intenzita:	● ● ● ● ●
zbytkový cukr:	● ● ● ● ●
cena:	● ● ● ● ●
objem:	0,75 l
alkohol:	12,5 %
zbytkový cukr:	0,5 g/l
kyselina:	6,1 g/l
vhodné k:	● ● ● ● ●



Víno zlatavě žluté barvy s medově - ovocnou vůní a výrazným aroma po ročním zrání na dubovém sudu. V chuti plné, harmonické s dlouhotrvající dubovou dochutí.

Ludmila červená

obj. kód:	20816550
odrůda:	Modrý Portugal
ročník:	2017
podoblast:	Mělnická
typ:	červené
kategorie:	jakostní
intenzita:	● ● ● ● ●
zbytkový cukr:	● ● ● ● ●
cena:	● ● ● ● ●
objem:	0,75 l
alkohol:	12,5 %
zbytkový cukr:	0,5 g/l
kyselina:	6,1 g/l
vhodné k:	● ● ● ● ●



Červené víno s intenzivně tmavou barvou. Ovocná vůně nabízí tóny třešní, ostružin a vanilky. V chuti je víno ovocně dřevité s dlouhou dochutí (dozvukem), které získalo ležením na dřevěných sudech.



Škála cenového rozpětí vín (ceny bez DPH) ● ● ● ● ● 0 - 100 Kč, ● ● ● ● ● 101 - 150 Kč, ● ● ● ● ● 151 - 200 Kč
 Stupnice zbytkového cukru ● ● ● ● ● Suché, ● ● ● ● ● Polosuché, ● ● ● ● ● Polosladké, ● ● ● ● ● Sladké
 Škála intenzity chuti vína ● ● ● ● ● Svěží víno, ● ● ● ● ● , ● ● ● ● ● , ● ● ● ● ● Plné víno

Vinařství Vilém Kraus

podoblast Mělnická

KRAUS[®]
MĚLNICKÉ VINAŘSTVÍ

Rodinná firma Mělnické vinařství KRAUS nabízí vysoce kvalitní sortiment vína. Sídlí ve městě Mělník, proslulém městě vína, ležícím nad soutokem řek Labe a Vltavy. Historie pěstování révy v okolí sahá až do roku 892, největší rozkvět vinařství přinesl Karel IV. Navazujeme na staroslavnou tradici mělnického vinařství moderními a šetrnými metodami, které ve spojení s jedinečným terroirem, dávají vzniknout výjimečným a vysoce kvalitním vínům. Důležitou osobou, která má velký podíl na dnešní podobě vinařství je bezpochyby Vilém Kraus nejstarší. Prof. Ing. Vilém Kraus, CSc. je světově uznávaný odborník ve vinařství, je šlechtitelem nových odrůd révy vinné, za úspěchy ve svém oboru v roce 2004 získal prezidentské vyznamenání. Do dnešní doby se celý provoz zmodernizoval, byla postavena nová tanková hala s nerezovými tanky pro výrobu bílých vín, dubovými sudy pro vína červená a několik francouzských sudů barrique. Moderní, šetrné technologie, které vinařství používá napomáhají vytvářet kvalitní, plná a extraktivní vína.



Rozloha vinic: Aktuální plocha vinic je 23 ha. Současný vývoj a filozofie

vinařství: Aktuální roční produkce vinařství je 110 000 lahví vína a každoročně roste, převládají bílá vína s cca 80% objemu. Snažíme se využít kvalitativního potenciálu zdejších vinic a vyrábět vína s charakterem. **Zajímavosti:** Všechna vína jsou deklarovaná jako Česká zemská, běžnou klasifikací založenou na dosažené cukrnatosti nepoužíváme. Za důležitější považujeme původ hroznů: bonitu viniční trati. **Pěstované odrůdy:** Sortiment vín nabízí vína z klasických odrůd jako Ryzlink rýnský a Pinot noir a vína z rezistentních odrůd Hibernal, Sauvignier gris či Solaris. **Charakteristické rysy vín:** Jednotlivým prvkem senzorky bílých vín je svěžest, ovocitost a čistota projevu. V nabídce jsou jak vína suchá s méně intenzivní aromatickou (Ryzlink rýnský), tak vína aromatictější s malým zbytkem cukru (Hibernal). **Zajímavosti o výrobě:** Bílá vína jsou kvašena v nerezových nádobách při teplotách 16-18 °C. Vína prémiové řady jsou fermentovaná ve dřevěných sudech s akcentem na terroir. Červená vína kvasíme klasicky v otevřených kádích s manuálním mícháním rmutu. Pinot noir je po vylisování dále školen v sudech barrique.

Cuvée bílé

obj. kód: 21809000
odrůda: Müller Thurgau + Solaris
ročník: 2018
podoblast: Mělnická
typ: bílé
kategorie: České zemské
intenzita: ● ● ● ● ●
zbytkový cukr: ● ● ● ● ●
cena: ● ● ● ● ●
objem: 0,75 l
alkohol: 12,0 %
zbytkový cukr: do 1,5 g/l
kyselina: 6,0 g/l
vhodné k: ● ● ● ● ●



Svěží lehké víno s atraktivní aromatickou citrusů a květin bylo vyrobeno z odrůdy Müller Thurgau. Víno je příjemně pitelné, vhodné pro běžné příležitosti.

Cuvée červené

obj. kód: 21809500
odrůda: Modrý Portugal + Dornfelder
ročník: 2018
podoblast: Mělnická
typ: červené
kategorie: České zemské
intenzita: ● ● ● ● ●
zbytkový cukr: ● ● ● ● ●
cena: ● ● ● ● ●
objem: 0,75 l
alkohol: 12,0 %
zbytkový cukr: do 1,5 g/l
kyselina: 5,0 g/l
vhodné k: ● ● ● ● ●



Lehké víno vyrobené z Modrého portugalu a Dornfelderu. Ve výrazu dominuje červené peckové ovoce. Barva vína je sytá, tříslovina spíše měkká.

Dornfelder

obj. kód: 21809501
odrůda: Dornfelder
ročník: 2017
podoblast: Mělnická
typ: červené
kategorie: České zemské
intenzita: ● ● ● ● ●
zbytkový cukr: ● ● ● ● ●
cena: ● ● ● ● ●
objem: 0,75 l
alkohol: 12,5 %
zbytkový cukr: do 1,5 g/l
kyselina: 5,0 g/l
vhodné k: ● ● ● ● ●



Dornfelder je odrůdou, která pochází z Německa. Víno má sytou inkoustovou barvu, typickou pro tuto odrůdu. V chuti je plné a vyrovnané s jemnými taniny tříslovin a projevy přezrálé višně.

Ryzlink rýnský

obj. kód: 21809006
odrůda: Ryzlink rýnský
ročník: 2017
podoblast: Mělnická
typ: bílé
kategorie: České zemské
intenzita: ● ● ● ● ●
zbytkový cukr: ● ● ● ● ●
cena: ● ● ● ● ●
objem: 0,75 l
alkohol: 12,0 %
zbytkový cukr: do 1,5 g/l
kyselina: 6,5 g/l
vhodné k: ● ● ● ● ●



Ryzlink rýnský je klasickou odrůdou severních oblastí. Víno je typické vyšší kyselinkou a svěžestí v chuti. Svěží víno s projevy citrusů, žlutého melounu, broskve a medu.





podoblast Mělnická

Vinařství Bettina Lobkowicz Mělník je výrobcem vín z vlastních hroznů. Navazuje na staletou vinařskou tradici na Mělníku, kde hospodaří na historických vinicích Lobkowiczů jako Trojslava, Velclovka, Koráb, Thunovka, Sirotčí, Klamovka, Městská, Turbovice, Šternberka, Trautmanka. Vinice jsou situované na jižních a západních svazích řeky Labe s teplým mikroklimatem a nadmořskou výškou 200 metrů. Přímo u řeky Labe se v rekonstruovaných sklepech velmi šetrným způsobem vyrábí víno tou nejmodernější technologií. Kromě vín nabízíme sekty, vyráběné klasickou metodou kvašením v lahvích, dále vinné destiláty a olej z hroznových jader. Vinařství má krásnou udržovanou zahradu, kde je možno posedět, ochutnat víno a využít neopakovatelnou atmosféru na břehu řeky. Velmi vhodné pro cyklisty – v blízkosti je Polabská cyklostezka.

Rozloha vlastních vinic: 50 ha. **Oblast:** Čechy, vinařská podoblast Mělnická. **Klíčové odrůdy:** Pinot Noir, Pinot Blanc, Ryzlink rýnský, Tramín. **Půda a podloží:** většinou pararendziny na vápnito-jílovitých pískovcích. **Vedení a řez:** střední, rýnsko-hesenské s řezem na jeden tažň

Classic - svěží odrůdová i známková vína typická pro náš region.

Selection - z našich nejlepších vinic a hroznů vyšších cukernatostí (min. pozdní sběr), s archivačním potenciálem.

Sekt - vyrobeno tradiční metodou kvašení v lahvi.

VOC Mělník - vína musí vykazovat typické senzorycké vlastnosti odpovídající oblasti Mělnická (hodnotí komise).

Limited edition - malé šarže mimořádných vín mimořádných ročníků.

Bettina Lobkowicz od r. 1992 pokračuje ve staleté tradici vinařství na Mělníku, snaží se obnovovat vinice a modernizovat sklepy i celý provoz v Rybářích, kde vinařství sídlí.

Filosofií je pěstování typických odrůd na labských svazích a výroba vín, která co nejlépe odrážejí místo jejich vzniku.

Vinařství hospodaří na historických vinicích Lobkowiczů, jejichž kvalita je prověřena staletími. Jedná se o menší vinice situované na jižních a západních svazích řeky Labe s teplým mikroklimatem a nadmořskou výškou do 200 m. Zpracováváme hrozny pouze z vlastních vinic, podle našich vinohradnických představ. Nově postupně přejímáme některé postupy a principy z ekologické produkce. Nejlepší červená vína zrají ve francouzských dubových sudech, bílá dostávají plnost delším ležením na kvasničných kalcích, veškeré sekty jsou tvořeny klasickou metodou druhotného kvašení v láhvi.

S využitím moderních technologií a nových poznatků děláme vína tradičními postupy.

"Vína s charakterem, která odrážejí specifika tohoto regionu"

Víno výraznější červené barvy, ve vůni maliny s lehkou ostružinou. V chuti vyzrálejší, sametový, plný s jemnou tříslovinou. Vhodné k napínavým večerům s detektivkou.

Vůně citrusového ovoce s dotekem minerality. Pikantní, mírně kořenitá chuť, středně dlouhá délka v ústech. Charakterní víno, které dodá každé večeři šmrnc a styl.



Tady ovšem není pochyb, že tato odrůda se k nám opravdu dostala zásluhou Karla IV. přímým dovozem z Burgundska. Lobkowiczové sami dovezli z Burgundska sazenice této odrůdy přinejmenším v letech 1798 a 1806 a až do druhé světové války tato odrůda na mělnických vinicích tvořila tři čtvrtiny veškeré rozlohy. V éře socialismu nevyhovovala nízkou plodností a téměř vymizela, ale dnes se zase pro svou vysokou kvalitu vrací a právem se řadí na špičku sortimentu našeho vinařství. Její vína jsou sametově hebká, lechce brusinkově kořenitá a jemná, ideální jak pro zrání v dubových sudech, tak i jako základ elegantních sektů. Vína z barikových sudů jsou určena k dlouhodobé archivaci i pro mimořádné slavnostní příležitosti.

Ačkoliv se tvrdí, že tuto odrůdu k nám nechal přivést už Karel IV. z Porýní, není to moc pravděpodobné, protože v tu dobu (a ještě dlouhá staletí potom) bývaly všeobecně výsadby pro výrobu bílých vín směsí mnoha odrůd a o ryzlíku je první doložená písemná zmínka až roku 1435. Čistý jednoodrůdový ryzlík se u nás začíná pěstovat až od poloviny 19. století a právě vinice Trojslava byla jednou z prvních vinic v Čechách, na které se tato odrůda vysadila. Ryzlík bývá jednou z nejpозději sklizených odrůd, ale čekání na jeho zralost se vyplatí. V dobrých ročníchích dokáže dávat opravdu královská vína, jeho charakteristická pevná struktura postavená na kyselině ho předurčuje k dlouhodobé archivaci i k použití do sektů. Citlivě ponechaný zbytek nezkašeného cukru zase dokáže zharmonizovat vyšší šťavnatost tak, že se zalíbí i dámám.

Škála cenového rozpětí vín (ceny bez DPH) ● ● ● ● ● 0 - 100 Kč, ● ● ● ● ● 101 - 150 Kč, ● ● ● ● ● 151 - 200 Kč
Stupnice zbytkového cukru ● ● ● ● Suché, ● ● ● ● Polosuché, ● ● ● ● Polosladké, ● ● ● ● Sladké
Škála intenzity chuti vína ● ● ● ● ● Svěží víno, ● ● ● ● ● Plné víno



Bio vinařství Vino Marcinčák Mikulov

Bio víno roku
2015–2016–
2017–2018

Bio je naše cesta
www.marcincak.cz



VÍTĚZ
KATEGORIE

Vinařství roku 2018

VÍTĚZ
KATEGORIE

Vinařství roku 2015

ABSOLUTNÍ
VÍTĚZ

Vinařství roku 2018

Hrozný, které ve vinohradu vypěstoval Roman Slouk, zpracovává sklep mistr Oldřich Drápal ml. a společně vytvářejí pouze přívlastková vína, ceněná nejen na mezinárodních soutěžích, prim zde hraje především suchá Pálava a Riesling, který umí zrát. Architektonicky kultovní vinařství Sonberk leží uprostřed jedinečné stejnojmenné viniční trati s více než 700 let dlouhou historií a také díky impozantnímu výhledu na Pálavu se stalo vyhledávaným turistickým cílem.



PACTO NAVIO

LEGENDA:

VYCHUTNEJTE SI LEGENDÁRNÍ SPOJENÍ
KUBÁNSKÉHO RUMU A FRANCOUZSKÉHO VÍNA!

PACTO NAVIO JE JEDINEČNÝ KUBÁNSKÝ RUM,
JENŽ NESE NÁZEV PO NÁMOŘNÍ MÍROVÉ DOHODĚ
MEZI FRANCIÍ A ŠPANĚLSKEM Z ROKU 1815.

RUM PŘEDSTAVUJE EXKLUZIVNÍ SMĚS
10TI AŽ 12TI LETÝCH RUMŮ Z JEDNÉ PALÍRNY
V SAN JOSÉ, KTERÁ VYNIKÁ ZRÁNÍM V SUDECH
PO FRANCOUZSKÉM VÍNĚ SAUTERNES.

CHUŤOVÝ PROFIL:

BARVA:

MAHAGONOVÁ BARVA SE ZÁŘIVÝM
JANTAROVÝM ODLESKEM.

AROMA:

SUŠENÉ OVOCE S NÁDECHEM KVĚTIN.

CHUŤ:

PRVNÍ CHUŤ PŘIPOMÍNÁ VANILKU, KTERÁ
SE NÁSLEDNĚ ROZVINE V KOMPLEXNÍ
CHUŤ SKOŘICE, CITRUSŮ A KOŘENÍ.

V ZÁVĚRU INTENZIVNÍ CHUŤ USTOUPÍ DO POZADÍ,
ABY JI MOHLY VYSTŘÍDAT PIKANTNÍ SLADKÉ TÓNY
PO FRANCOUZSKÉM VÍNĚ A SUŠENÉM OVOCI.

FB-PACTO NAVIO

PIJSROZUMEM.CZ

WHEN CUBAN RUM MEETS FRENCH WINE

