



jahody
řiky * třešně * borůvky * avokádo * batáty * řepa celer

Nemíchej,
vychutnej!



LIMITED
EDITION

MATTONI[®] margarita MANGO

S PŘÍCHUTÍ

novinka
KČ





Tak konečně léto,

kdo by neměl rád toto roční období. Slunce, voda, prázdniny, spousta ovoce a zeleniny přímo ze zahrádky. Léto si spousty z nás spojí s jídlem od babičky. Například takové jahodové knedlíky či bublanina s třešněmi, to je letní klasika. Právě z tohoto ovoce jsme pro vás připravili nejeden dobrý recept. Dočtete se, jak si připravit dobré jídlo, zavařeninu, kompot, polévku atd. Pro milovníky exotiky tu máme fíky či avokádo. Ti, co si drží štíhlou linii, tu najdou dobroty z řepy či celeru. A pokud vás zajímá, jak správně čistit tělo i duši, tak pro vás tu máme rozhovor s herečkou Lindou Rybovou, která si prý s chutí nejen zacvičí jógu, ale dopřeje si i zdraví prospěšnou kúru z Mlýnského pramene. Užívejte života jako tato půvabná herečka a nebojte se jíst dobře, zdravě a kvalitně.

Krásné léto



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:





54



60



32



28



38



14



22



48



42

OBSAH GastroMAGAZÍN

- 8 **Svět potravin Bořanovice**
remodelovaná prodejna CC
- 14 **Jahody**
královské ovoce
- 22 **Fíky**
bohaté na sacharidy
- 28 **Linda Rybová**
Vše dělám s láskou k životu
- 32 **Třešně**
ovoce pro zdraví
- 38 **Borůvky**
lék na život
- 42 **Avokádo**
superpotravina
- 48 **Batáty**
trendy potravina
- 54 **Řepa**
paleta zdraví pro naše tělo
- 60 **Celer**
tradiční plodina a afrodiziakum



8

SVĚT POTRAVIN BOŘANOVICE

DENNĚ 8 - 20

15. 5. 2019 jsme otevřeli remodelovanou prodejnu typu Cash&Carry v Bořanovicích u Prahy.

Pojďte nahlédnout dovnitř...





Čerstvé, pestré, komfortní. Svět kvalitních potravin pro každého.

Model budoucnosti. Komfortní velkoobchod JIP na severním okraji Prahy se stal laboratoří, která testuje vize moderních nákupů. Po kompletní rekonstrukci nabízí na ploše 3 tisíce metrů čtverečních zhruba 20 tisíc položek zboží. JIP ovšem neslouží jen podnikatelům, může zde nakupovat i běžná veřejnost, neboť zde nejsou zapotřebí zákaznické karty.





OVOCE A ZELENINA



Vize moderního velkoobchodu s potravinami je postavena na několika pilířích. Na zákazníky čeká pestrá škála čerstvých farmářských výrobků či biopotravin, v nabídce je bohatá kolekce chlazených ryb a mořských plodů, od mořského vlka a pražmy až po tuňáka a kambalu (navíc v akváriu plavou živí humři a krabi). K dispozici je špičkové maso z vlastní boudy, ve speciální lednici se pak starší hovězí z českého chovu. A samozřejmě nechybí ani vyzrálé steakové maso nachystané v mnoha oblíbených řezech. Také výběr sýrů je bez hranic a zákazníci mohou vybírat ze švýcarských, německých, anglických, francouzských či španělských produktů.



MASO & RYBY

PLNOHODNOTNÉ ŘEZNICTVÍ A ÚSEK ČERSTVÝCH A ŽIVÝCH RYB

Naše výsekové maso bouráme přímo na pobočce. Na úseku také staříme maso suchou cestou.

Klademe důraz na čerstvost prodávaného sortimentu.

Mimo jiné také u nás naleznete chlazené i živé ryby a také plody moře.





VELKÁ VINOTÉKA A PIVNÍ PALÁC



Milovníky vína potěší parádní kolekce českých i zahraničních vín – celkem mohou volit z 1200 druhů vín, které doplňuje 250 druhů piv, včetně nachlazených sudů, připravených třeba na párty či víkendové grilování. Ale zpátky k vínům – potěší výstavní přehlídka nejlepších tuzemských vinařů – nechybí tu snad žádné zvučné jméno. Zákazníci mohou zakoupit vína od Volaříka, Marcinčáka, Krause, z Kolby, Sonberku, Gotbergu, Krásné hory a dalších prestižních vinařství. To vše doplňuje bohatý výběr vín ze všech významných světových oblastí. Stejně jako u ostatních produktů, také v tomto segmentu se mohou zákazníci spolehnout na stabilní a férové ceny.





ÚSEK CHLAZENÉHO A MRAŽENÉHO SORTIMENTU



„Hlavní naší chloubou je pestrý a kvalitní sortiment, nabízený v příjemném prostředí s pohodovou atmosférou a vstřícným personálem,“ vyzdvihuje hlavní devizy velkoobchodu JIP v Bořanovicích u Prahy marketingový ředitel společnosti Michal Lelek s tím, že zákazníci potěší třeba svěží zelenina špičkové kvality umístěná v prostorné, klimatizované místnosti, či výběr z nabídky prestižního německého řetězce Edeka, díky němuž se zákazníci mohou vyhnout letitému problému „stejná značka – různá kvalita“, na který si stěžují obyvatelé Česka i dalších zemí. Velkoobchod JIP nabízí zhruba 1 300 produktů z Edeky, které garantují vysoký německý standard za příznivou cenu.

V současné době má výhradně tuzemská společnost JIP Východočeská v portfoliu 12 prodejen typu Cash&Carry, které jsou rozmístěné po celé republice. Další prodejna, která nyní prochází kompletní proměnou je Jilemnice, poté bude následovat Sušice a Ostrava.



LAHŮDKY A PEKÁRNA



Rozsáhlý kombinovaný úsek, kde si zákazník může nakoupit nejen lahůdky a pečivo, ale i koření a různé speciality.

Část sortimentu si sami vyrábíme přímo na pobočce.





SAMOOBSLUŽNÁ RESTAURACE

Restaurace je nově otevřena po celou prodejní dobu od 8.00 do 20.00.

V naší restauraci vaříme každý den snídaně, obědy a večeře za přijatelné ceny z kvalitních a čerstvých surovin, které máme přímo z našeho skladu.

www.jip-gastrostudio.cz





Královské ovoce

Podle archeologických nálezů byly JAHODY konzumovány již v době kamenné. V pozdním středověku je převážně pěstovali mniši. Jsou bohatým zdrojem vitamínu C, ale i A, B, E či organických kyselin jako je kyselina jablečná, citronová či chiniová.

Věděli jste, že jahody obsahují 87% vody a obsahují lehce stravitelnou vlákninu, což umožňuje snadné další tepelné úpravy. Oproti ostatním druhům ovoce obsahují malý podíl přírodních cukrů. Konzumace jahod má údajně pozitivní účinek na tvorbu testosteronu, který aktivuje spermiu. Zahradní jahody, které jsou v současnosti konzumovány, vznikly křížením několika druhů jahod. Některé z nich byly do Evropy přivezeny až francouzskými korzáry v 17. století po objevení Ameriky. Zahradník Ludvík XV. Antonio Duchesne se zasloužil o to, že díky jeho práci došlo ke zkřížení jahodníku virginského a jahodníku chilského, což mělo za následek vznik nové odrůdy v podobě jahodníku ananassového, který se pěstuje dnes. Na území Čech a Moravy se jahody začínají v širší míře pěstovat až v 19. století v oblasti Neveklovská.

Druhy jahod

Dnes se pěstují různé odrůdy jahodníku a nejčastěji jsou pěstovány odrůdy křížence jahodník velkoplodý (*Fragaria × ananassa*), které mají větší plody než plané druhy jahod. Plody často obsahují více vody. Podle doby sklizně jsou někdy prodejci rozdělovány odrůdy jahodníku velkoplodého na: **jednouplodící** odrůdy, které dávají jednu nebo dvě sklizně do roka a **stáleplodící**. Mezi odrůdy „stáleplodících“ jahodníků zařazujeme odrůdy, které v podmínkách ČR plodí dvakrát ročně. Mimo tyto období je u těchto odrůd plodnost spíše žádná. **"Měsíční"** jahody jsou řazeny do druhu *Fragaria vesca*, nejde o jahodník velkoplodý. Pěstované kultivary plodí opakovaně, až dvakrát ročně menší plody nebo velmi malé plody v nevelkém množství. Jde o velmi dekorativní ovoce (a rostliny). **"Day neutral"** – jahodníky plodící celý rok. Tyto jahodníky ovšem dávají velkou úrodu také pouze v pozdním jaře a počátkem léta.

Sklizeň

Sklízí se ručním sběrem a to v období nejčastěji v červnu a červenci. Sklizené jahody mají svěže červenou barvu, která naznačuje, že jsou již dozrálé. Doporučuje se sklízet jahody dopoledne, jelikož jsou již oschlé, ale současně stále lehce podchlazené, což udržuje jejich stav déle čerstvý. Natrhané jahody by se měly umístit do ledničky, či chladné místnosti, aby déle vydržely. Většina jahod je dnes pěstována na obrovských jahodových plantážích, které jsou rozestry po celém světě. Mezi největší pěstitele se řadí USA, Španělsko, Francie, Itálie, Japonsko, Polsko, Rusko, či severské státy. Roční produkce přesahuje 2 milióny tun a jedná se o výraznou vývozní komoditu.

Využití

Jahody se konzumují jak za syrova po utržení z keříku, tak i po tepelné úpravě, přidávají se jako náplň například do ovocných (jahodových) knedlíků, do pečiva (jahodový koláč, jahodová bublanina atd.). Často se také zavařují do kompotů, využívají se pro výrobu moštů. Vyhlášená je konzumace jahod se šlehačkou. Často se přidávají do míchaných nápojů, a to nejčastěji v kombinaci se sektem. Jahodová příchut' je tak známá u žvýkaček, bonbónů, čokolády, sušenek, vůní, ale také například u kondomů. Jahody se využívají také v kosmetice, jelikož obsahují velké množství manganu, který je prospěšný pro pevnost, růst vlasů a pokožku. Dříve se jahody využívaly i pro bělení zubů.



Jahodová pěna

Suroviny:

50 ml smetany ke šlehání, 150 g jahod, 80 g cukru, 2 plátky želatiny, 60 g bílé čokolády, 1-2 větvičky máty

Postup:

Želatinu zalijeme studenou vodou, aby změkla. Čokoládu nastroháme najemno. Jahody rozmixujeme v mixéru a přidáme k nim želatinu, vše dobře promícháme. Šlehačku ušleháme s cukrem a smícháme s jahodovou omáčkou. Přidáme nastrohanou čokoládu. Jahodovou pěnu naplníme do formiček a dáme na dvě hodiny do ledničky. Před podáváním jahodovou pěnu ozdobíme jahodovým sirupem a plátky jahod.



Jahodová
pěna



Jahodová
Panna cotta

Panna cotta s jahodovým přelivem

Suroviny:

500 ml smetany ke šlehání, 50 g cukru, 2 lžičky želatiny, 250 g jahod, lžice cukru, vanilkový extrakt se semínky z vanilkového lusku, čerstvé jahody a lístky máty na ozdobu

Postup:

Do misky dáme 2 lžice vody, vsypeme želatinu a necháme 10 minut odstát, aby se nabobtnala. Smetanu, cukr a semínka vanilkového lusku dáme do rendlíku a zahřejeme těsně pod bod varu. Jakmile bude směs ohřátá na požadovanou teplotu, odstavíme rendlík z plotny. Vmícháme želatinu a necháme ji úplně rozpustit. Směs vlijeme do formiček, které pak nejlépe přes noc umístíme do ledničky. Minimálně však na 4-5 hodin. Rozmixujeme všechny ingredience na ovocný přeliv, kterým pak přeléváme ztuhlou panna cotta. Nakonec vše dozdobíme čerstvými jahodami a mátou.

Jahodové Tiramisu

Suroviny:

200 ml vody, 3 balíčky vanilkového cukru, 100 g cukru krystal, 400 ml smetany ke šlehání, 500 g jahod, citronová šťáva, 400 g mascarpone, 30 ks cukrářských piškotů, kakao

Postup:

Vodu a cukr uvaříme na sirup. Po odstavení ze sporáku přidáme šťávu z jednoho citronu a necháme vychladnout. Mascarpone vymícháme se 400 g rozmixovaných jahod a vanilkovým cukrem (podle chuti můžeme přidat ještě práškový cukr). V druhé misce vyšleháme smetanu a smícháme s jahodovou směsí. Piškoty namáčíme ve vychlazeném sirupu a vyložíme nimi dno nádoby. Navrstvíme vrstvičku krému, posypeme nadrobno nakrájenými jahodami a postup opakujeme. Vrch ozdobíme jahodami a necháme odležet, nejlépe do druhého dne.



Jahodové
Tiramisu

Jahodové smoothie

Suroviny:

hrnek čerstvých jahod
půl hrnku nízkotučného mléka
půl hrnku bílého jogurtu
2 lžičky hnědého cukru
2 lžičky vanilkového extraktu (nebo cukru)
5 kostek ledu
lístky máty

Postup:

Led rozdrťte na menší kousky a nasypťte do mixéru, který má tu funkci, že může mixovat i led. Přidejte všechny zbylé ingredience a mixujte, dokud nebude koktejl jemný. Smoothie by mělo být husté, takže pokud se vám jeho konzistence nezdá, přidejte pár jahod, které koktejl zahustí. Servírujte do čirých sklenic. Dozdobit můžete kousky jahod a lístky máty.



Jahodové
smoothie



Jahodové
nanuky

Jahodové nanuky

Suroviny:

500 g jahod
100 g cukru
100 ml vody
60 ml smetany (31 % nebo 40 % tuku)

Postup:

Cukr a odměřenou vodu dejte do rendlíku. Přiveďte k mírnému varu a rozmíchejte, dokud se cukr nerozpustí. Odstavte a nechte vychladnout. Jahody očistěte, dejte do mixéru a rozmixujte na pyré. Pyré dejte do mísy, přidejte sirup a rozmíchejte. Poté přidejte smetanu a znovu dobře promíchejte. Připravenou směs naplňte formy na nanuky. Dejte do mrazáku a zmrazte (asi 6 hodin). Aby šly hotové nanuky vyndat, namočte je asi na 30 vteřin do horké vody.

Jahody v čokoládě

Suroviny:

2-3 tabulky 60% čokolády
20 krásných velkých jahod se stopkou

Postup:

Čokoládu nalámeme do rendlíku, ten posadíme na hrnec s bublající vodou a za stálého míchání necháme čokoládu rozpustit. Poté sejmeme ze sporáku. Každou jahodu namočíme do čokolády a pak dáme vychladit do lednice.



Jahody
v čokoládě

Jahodový cheesecake

.....

Suroviny:

200 g máslových sušenek, 100 g másla, 500 g mascarpone, 500 g jemného tvarohu, 100 g práškového cukru, 1 vanilkový cukr, 70 g hladké mouky, 2 vejce, 200 g jahod, cukr dle chuti

Postup:

Sušenky rozmačkáme a přidáme rozpuštěné máslo. Dáme je do formy, kterou jsme vystlali pečicím papírem a sušenky přitlačíme na dno. Mascarpone smícháme s tvarohem, přidáme práškový a vanilkový cukr. Po jednom zamícháme vejce a přidáme i mouku. Z jahod si pár odložíme na ozdobení, zbytek očištěných a umytých jahod si rozmixujeme na hladko. Asi 3-4 polévkové lžíce jahodové omáčky přidáme k mascarpone krému a dobře zamícháme. Krém nalijeme na sušenky a uhladíme. Pečeme nejprve na 175 °C asi 15 minut, potom stáhneme teplotu na 120 °C a pečeme asi 25-30 minut až dokud nebudou okraje zlatavé. Upečený cheesecake necháme vychladnout nejlépe přes noc. Na omáčku k rozmixovaným jahodám přidáme cukr dle chuti a převaříme. Po vychladnutí dáme na cheesecake a dozdobíme čerstvými jahodami a mátou.



Jahodový
cheesecake



Jahodová marmeláda

Jahodová marmeláda

Suroviny:

0,5 kg jahod

0,4 kg cukru krupice

citronová šťáva

Postup:

Omyjte jahody a zbavte je zelených lístečků a stopek. Dejte je do mísy a zasypte je polovinou cukru. Jahody rozmixujte tyčovým mixérem tak, aby vám ve směsi zůstaly větší kousky jahod. Celou směs sceďte přes cedník do kastrolu nebo do pánve. Čím větší plocha, tím lépe. Dužinu a části jahod zatím uschovejte. Šťávu v kastrolu začněte vařit na středním plameni, cca po pěti minutách přidejte zbytek cukru. Rozmíchejte a vařte asi dalších deset minut (dohromady tedy 15 minut). Občas seberte z povrchu pěnu. Mezitím si do připravených čistých sklenic nalijte vařící vodu. Víčka můžete potřít alkoholem a nechat oschnout do sucha. Vařící marmeládu budeme plnit do nahřátých sklenic. Směs v kastrolu se vám za tu čtvrt hodinku zkoncentruje, rozbublá a příjemně rozvoní. Pokud máte teploměr, který měří přes stovku, poznáte ideální finální konzistenci podle toho, že teplota překročí 105 °C. Můžete taky vycházet z toho, že se vám objem zredukuje asi o polovinu. Ve finální fázi přidejte do kastrolku zbytek jahod a vařte dohromady už jen pět minut. Chvilí před ukončením varu okyselte citrónovou šťávou nebo kyselinou citrónovou. Tady postupujte vždy podle chuti. Při plnění je podmínkou vždy nahřátá sklenice, čistý okraj a suché víčko. Ještě vařící marmeládu plňte asi půl centimetru pod okraj a ihned uzavřete víčkem. Okraj sklenice musí být čistý, takže pokud vám na něj směs při plnění kápne, otřete jej. Po utažení víčka sklenici otočte, položte na víčko a nechte vychladnout. Až vám marmeláda vychladne, víčko by taky mělo být vpouklé. Jestli není, netěsní vám uzávěr a marmeláda se vám může zkazit.



s okurkami
a jahodami

Letní okurkovo-jahodový salát

Suroviny:

okurky, jahody, feta sýr, černý sezam

Postup:

Na plátky nakrájíme studené jahody a okurku. Smícháme s nasetrouhaným feta sýrem a posypeme sezamem.



s kozím sýrem
a jahodami

Salát s kozím sýrem a jahodami

Suroviny:

baby špenát, vlašské ořechy, jahody, med

Postup:

Špenát vložíme na talíř. Kozí sýr vložíme na špenátové listy, vlašské ořechy nakrájíme nožem na menší kusy a jahody překrojíme napůl. Jahody a ořechy dáme na salát a zakapeme kapkami medu.



z hlávkového zelí
a jahod

Salát z hlávkového zelí a jahod

Suroviny:

1/2 hlávky zelí, 200 g jahod, 1 okurka, malá konzerva kukuřice, citronová šťáva, sůl a pepř, máta na ozdobu

Postup:

Zelí nakrouháme a vložíme do mísy. Jahody a okurek nakrájíme a vložíme k zelí. Kukuřici slijeme a přidáme do mísy. Vše zakápneme citronem, osolíme, opepříme a promícháme.



Croissant s ricottou
a jahodami



Kokosový cheesecake s jahodami

Kokosový cheesecake s bílou čokoládou a jahodami

Suroviny:

250 ml rozmixovaných sušenek nebo piškotů
8 polévkových lžic změkklého másla
500 g krémového sýra Philadelphia
700 g mascarpone nebo tučného tvarohu
1,5 hrnku strouhané bílé čokolády
3/4 hrnku kokosového mléka
5 vajec
3/4 hrnku strouhaného sušeného kokosu
1 hrnek cukr krupice
200 g jahod
jahodová marmeláda

Postup:

Do velké mísy dáme krémový sýr, mascarpone, vejce, cukr, kokos, kokosové mléko a bílou čokoládu. Vše promícháme do jemné hladké konzistence a nalijeme na korpus ze sušenek a másla. Dáme do trouby a pečeme 60 minut. Necháme vychladnout v zavřené troubě. Před podáváním posypeme kokosem, ozdobíme jahodami a jahodovou marmeládou.

Francouzský toast s jahodami

Suroviny:

3 vejce, 4 lžice mléka, 8-10 kusů bílého toustového chleba, olej na smažení, asi 12 ks čerstvých jahod, 1 lžice moučkového cukru

Postup:

V misce si smícháme vejce s mlékem a na pánvi rozežehřejeme olej. Do této vaječné směsi namočíme toastové chleby a na rozpáleném oleji je osmažíme z obou stran dozlatova. Po usmažení je necháme odkapat na papírové utěrce. Vybrané čerstvé jahody omyjeme, rozpůlíme a ozdobíme jimi osmažené toastové chleby. Podle chuti pocukrujeme moučkovým cukrem a ihned podáváme.



Francouzský toast s jahodami

Croissant s ricottou a jahodami

Suroviny:

350 ml vlažného mléka, 50 g třtinového cukru, 14 g instantního droždí, 440 g hladké mouky plus na vál, lžice mořské soli, 340 g másla, 1 vejce na potření, vanička jahod, kelímek ricotty

Postup:

Smíchejte vlažné (ne horké) mléko s cukrem, droždím a nechte vzejít na teplém místě. Až bude kvásek krásně nabublaný smíchejte ho s moukou, solí a ideálně pomocí kuchyňského robota s hnětacími háky vypracujte jemné a velmi hladké těsto. Přibližně 10 minut. Přemístěte těsto na pomoučený vál a dál pokračujte v hnětení tentokrát rukama. Přidávejte jednou za čas trochu mouky, tak aby výsledné těsto bylo hladké a trochu lepkavé. Vytvářejte z těsta obdélník silný přibližně 3-4 cm, zabalte ho do fólie a nechte vychladit v lednici alespoň hodinu. Mezi dvěma pečicími papíry si pomocí válečku na těsto z bloku másla vytvořte čtvercovou placku přibližné velikosti jako je chladící se čtverec těsta. Máslo nemusí být úplně změkklé. Váleček používám spíše na tlučení a mačkání másla než rozvalování. Máslo také vychlaďte, postačí 10-25 minut. Na lehce pomoučený vál položte těsto, rozválejte ho na dvojnásobnou velikost. Do středu umístěte máslo úhlopříčně, zabalte jako obálku, oprašte přebytečnou mouku a rozválejte na obdélník. Válečkem příliš netlačte, spíše mírný tlak a opakovaným pohybem rozválejte. Těsto oprašte, přeložte na třetiny, zabalte do fólie a nechte opět vychladit 1 hodinu. Ještě 3krát rozválejte a na třetiny přeložte zpět těsto. Mezi každým válením hodinu chlaďte. Před finálním tvarováním chlaďte alespoň 6-8 hodin, ale ne více jak 18 hodin, potom by už dobře nekynulo. A teď tvarování. Těsto rozválejte na pás úzký 20-25 cm a velmi dlouhý, tak že se Vám nevejde na vál. Pomocí nože nebo rádyčka nakrájejte na trojúhelníky (můžete si pomoci i pravítkem) jejichž základnu ve středu naříznete tak 1,5 cm. Z každého trojúhelníku rolujte rohlíček od základny směrem ke špičce. Croissanty pokládejte na plech s velkými rozestupy a špičky rohlíčků můžete zahrnout dovnitř. Potřete rozšlehaným vejcem s jednou lžící vody a nechte kynout v teplém prostředí přibližně 1,5 - 2 hodiny. Předehřejte horkovzdušnou troubu na 200 °C. Vykynuté croissanty znovu potřete vejcem, umístěte plechy do horní a spodní třetiny trouby a pečte 10 minut. Poté plechy prohodte a dopečte dalších 8-10 minut. Barva napoví. Chladit ideálně na mřížce. Croissant rozřízněte napůl, namažte ricottou a pokladte plátky jahod.



Jsou bohaté na sacharidy, kterých obsahují až 16 % své hmotnosti. Většinu z nich tvoří jednoduché cukry (glukóza a fruktóza) a v malém množství disacharidy (sacharóza). Jsou chutné, sladké a paradoxně i přesto pomáhají spalovat tukové polštářky. Pokud patříte mezi jejich milovníky, nemusíte se obávat nadbytečných kilogramů, ale ani problémů se srdcem, či kostmi.

I když se to možná na první pohled nezdá, fíky jsou při spalování tukových zásob skutečně nesmírně účinné. Obsahují totiž balastní látky, které pomáhají tělu udržovat stabilní hladinu cukru v krvi. Kromě toho mají také nízký glykemický index. Po jejich konzumaci dochází ke snížení pocitu hladu a vy už tak nebudete mít chuť na kalorické bomby v podobě čokolád či sušenek.

Nabíjí vás energií a dodají důležité látky

vlákninu – obsahují rozpustnou i nerozpustnou vlákninu
 draslík – pomáhá předcházet kardiovaskulárním chorobám
 rostlinné steroly – snižují cholesterol
 ficin – nachází se jen ve fících
 polyfenoly
 vitamin B6
 vápník, železo, hořčík, mangan, draslík

Čerstvé nebo raději sušené?

Je to v podstatě jedno. Pokud je máte možnost ochutnat čerstvé někde v zahraničí, kde přirozeně rostou, určitě si ten zážitek nenechte ujít. V našich podmínkách je sice čerstvé fíky můžete koupit také, ale je nutné je sníst během pár dní. Vhodným ekvivalentem jsou sušené fíky, které jsou na rozdíl od čerstvých ochuzeny pouze o podíl vody, ale zůstávají v nich všechny živiny. Jsou vzácné i proto, že žádný jiný druh ovoce neobsahuje takový podíl minerálů jako právě fíky.

Ochrání vás před těmito nemocemi:

kardiovaskulárními chorobami, vysokým krevním tlakem, špatným cholesterolem, problémy s kostmi, hemeroidy, premenstruačním syndromem, proti osteoporóze

Fíky mají ve srovnání s jinými druhy ovoce poměrně málo vitamínu C a provitaminu A. Naproti tomu obsahují vápník a fosfor ve velmi příznivém poměru pro obnovu kostní tkáně a jsou tak doporučené například při osteoporóze. Pro vysoký obsah vlákniny a organických kyselin působí blahodárně na funkci trávicího ústrojí – čistí střeva, mají projímavé účinky a pomáhají při žlučnickových a jaterních problémech.



Vzhledem k tomu, že fíky patří k najzásaditějším druhům ovoce, vyrovnávají kyselé reakce v těle a působí detoxikačně.

Vysoký obsah pektinu snižuje obsah cholesterolu v krvi. Pro své blahodárné účinky měly fíky odpradávná pevné místo v lidovém léčitelství. Kromě výše uvedených přínosů jako potraviny, byly používány i jako účinný prostředek proti bolesti zubů zmírňování masírováním dásní fíkovou dužinou.

Díky vysokému obsahu ovocného cukru – fruktózy, jsou fíky zdravým zdrojem energie. Ve svátečním období mohou být vhodnou alternativou pralinek či jiných sladkostí, nejen pro diabetiky. Fíky jsou také vítaným zdrojem vitální síly s příznivým působením na nervový systém.

V kuchyni

Plody fíkovníků jsou vynikající čerstvé a velmi zralé, nejlépe právě utržené ze stromu. Naopak přeprava čerstvých fíků je delikátní, z toho důvodu jsou na trhu poměrně vzácné. Jejich vysoký obsah cukru je předurčuje ke konzervaci sušením, sušené fíky najdeme na trhu po celý rok, v předvánočním období samozřejmě nejvíce. Už historicky patří společně s ostatním sušeným ovocem a ořechy k typickým zimním pochoutkám, případně máčené v čokoládě nebo glazované. Jiným způsobem konzervace je nakládání, nejlépe do vínovice grappy – stavějící se tak dezertům a digestivem současně. Výborně chutná i marmeláda z fíků, případně sirup. Jsou skvělé i k sýrům či sušené šunce (to věděl i Epikúros), jako přísada do salátů (zeleninových i ovocných). V salátech i v sladkých pokrmech se vyjímají v lahodné kombinaci s ořechy a mandlemi.



New York
cheesecake

New York cheesecake

Suroviny:

250 g sušenek, 120 g másla, 600 g plnotučného čerstvého sýru, 200 ml zakysané smetany, 250 g moučkového cukru, 1,5 lžičky citronové šťávy, kůra z 1 citronu nastrohaná najemno, 1,5 lžičky vanilkového extraktu, 3 velká vejce a 1 žloutek navíc, 250 ml zakysané smetany, 1 lžice moučkového cukru, 2 lžičky citronové šťávy, figy a tmavé hroznové víno na ozdobu

Postup:

Nasypte sušenky do sáčku, rozdrťte je válečkem a smíchejte s rozpuštěným máslem. Rozevírací dortovou formu o průměru 24 cm vymažte máslem, pro lepší vyjímání dortu ji ještě potom můžete vyložit pečicím papírem. Sušenkovou hmotu rovnoměrně upěchujte dnem skleničky na dně formy. Korpus dejte do chladničky a nechte ho tam po dobu zbývajících příprav. Korpus lze navíc zapéct, a to 10 minut při 180 °C – bude křupavější. Troubu ztlumte na 160 °C (a zapomeňte na horkovzduch, ten dortu neprospívá). Do čerstvého sýra po částech přidávejte zakysanou smetanu, moučkový cukr, citronovou šťávu i kůru a vanilkový extrakt. Pak do hladké hmoty po jednom zamíchejte vejce a žloutek. Vlijte na korpus a nechte 5 minut stát, aby vyprchaly bublinky vzduchu. Pečte 25–30 minut. Přestaňte péct o chvilku dříve, než je obvyklé: pokud byste čekali, až koláč celý dobře ztuhne, tak by se přepekl, popraskal, a hlavně byste přišli o fenomenální krémovou konzistenci. Pečení končí ve chvíli, kdy poklepem lžící na bok formy shledáte, že se těsto chvěje podobně jako želé. Vychladlý dezert zakryjte alobalem a dejte do druhého dne odpočívat do chladničky. Zakysanou smetanu utřete s moučkovým cukrem a citronovou šťávou, vychladte. Cheesecake vyjměte z formy, potřete vychlazenou ochucenou smetanou, ozdobte figy, hrozný a podávejte.



Fíková pizza



Salát s kachnou a fíky

Fíková pizza

Suroviny:

Těsto: 500 g pšeničné hladké mouky, 4 g sušeného droždí, 250 ml vlažné vody, 3 lžice olivového oleje, ½ lžičky soli

Obloha: rajčatový protlak, fíky, zelené olivy bez pecky, 2 snítky rozmarýnu, 2 hrsti rukoly, prosciutto, cherry rajčata, sůl a pepř

Postup:

Do mísy vsypte mouku a droždí, přilijte vlažnou vodu, olej a promíchejte. Jakmile se vše začne spojovat, přidejte sůl a vypracujte hladké, nelepivé těsto. Dejte ho do lednice a nechte kynout přes noc. Troubu předehřejte na maximum a dejte do ní nahřát plech. Čtvrtinu těsta rozválejte na tenkou placku a přeneste ji na pečicí papír. Pizzu potřete rajčatovým protlakem a dejte na ni prosciutto, rozpůlená cherry rajčata, olivy a pokrájené fíky na čtvrtiny a můžete přidat i trochu nasekaného rozmarýnu. Zakápněte olejem a rychlým pohybem papír s pizzou přehodte na rozpálený plech a vraťte do trouby. Pečte 10 minut, mezitím připravte další kus. Hotové pizzy posypte zbylým rozmarýnem a opanou rukolou a ihned podávejte.

Salát s fíky a kachním masem

Suroviny:

mix salátových listů natrhaných na menší kousky, piniové oříšky, kozí sýr, plátky uzeného kachního masa, maliny, fíky, olivový olej, citronová šťáva a med

Postup:

Smícháme salát, kozí sýr, piniové oříšky a maliny. Z oleje, citronové šťávy a trochy medu uděláme zálivku dle chuti a zamícháme do salátu. Přidáme pokrájené kousky kachny a fíky pokrájené na malé měsíčky.



Vegan detox bowl

Vegan detox bowl

Suroviny:

Tofu, malá plechovka konzervované cizrny, čekanka, polníček, fíky, sezam, 80 g hladké mouky na obalení tofu, rostlinný olej na smažení, citronová šťáva, kari na okoření tofu a cizrny

Postup:

Cizrnu slejeme a dáme orestovat na rozpálenou pánev, můžeme posypat trochou kari. Necháme ji jemně zezlátnout a vsypeme do misky. Tofu opatrně vyjmeme z obalu a necháme okapat na kuchyňské utěrce. Nasypeme mouku na talíř, přidáme k ní lžičku kari. Na pánvi rozežhřejeme olej na střední teplotu, až se v něm objeví bublinky je dostatečně rozpálený. Obalíme tofu v mouce a pomalu ho vkládáme do oleje a za neustálého otáčení ho smažíme 2-3 minuty, dokud nezíská zlatou a křupavou kůrku. Přebytný olej necháme z tofu okapat na kuchyňské utěrce. Po vychladnutí tofu vložíme do misky na cizrnu, přidáme čekanku, polníček, fíky a pokapeme citronovou šťávou a posypeme sezamem.

Pečené fíky s medem

Suroviny:

8-12 fíků, 1-2 lžice másla, 4 lžice tekutého medu, hrst pistáciových oříšků, 1 lžička mleté skořice

Postup:

Předehřejte troubu na střední teplotu. Každý fík rozkrojte do kříže směrem od stopky, ale nedokrojte. Mírně rozevřete jako květ. Postavte fíky po dvou do zapékacích misek a do každého vložte malý kousek másla. Pokapejte medem, okořeňte a posypte nasekanými pistáciemi. Dejte do trouby na 5 minut, až z medu a másla vznikne hustá omáčka na dně misky. Můžete podávat jako dezert k vanilkové zmrzlině nebo bílému jogurtu.



Pečené fíky s medem

Salát s kozím sýrem a fíky

Suroviny:

rukola

fíky

1 lžička balzamikového octa

80 g čerstvého kozího sýru

lžička medu

špetka pepře

Postup:

Rukolu umyjeme a necháme okapat. V misce si metličkou vyšleháme olej, balzamiko, med a trochu opepříme. Fíky omyjeme a nakrájíme na měsíčky. Sýr nadrobíme na menší kousky. Salát smícháme se zálivkou a přihodíme fíky se sýrem. Na závěr při servírování můžeme ještě každý fík jemně pokapat medem.



Sandwich s prosciuttem a fíky

Suroviny:

plátky tmavého toustového chleba

plátky prosciutta

fíky

libovolný salát

lučina

Postup:

Toustový chléb lehce osmahneme z obou stran, nebo vložíme na chvíli do toustovače. Pomažeme lučinou, dáme lupen salátu a plátek prosciutta. Navrstvíme pokrájenými fíky a můžeme podávat.

Jogurt s chia semínky a fíky

Suroviny:

kvalitní bílý jogurt

chia semínka

fíky

Postup:

Pár fíků vydlabeme a smícháme s bílým jogurtem a chia semínky. Před podáváním ozdobíme nakrájenými fíky.



Fíkový koláč s hruškou

Suroviny:

balíček listového těsta, 20 fíků, 1 hruška, 2 lžíce medu, 1 lžička skořice, máslo na vymazání a hrubá mouka na vysypání koláčové formy

Postup:

Listové těsto zpracujeme a vyválíme do kulata tak, aby bylo o něco větší než koláčová forma. Koláčovou formu vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou. Vložíme těsto, které necháme ven volně přeložené přes okraje formy. Hrušku zbavíme jádřince a nakrájíme, fíky rozkrojíme na půl a smícháme s hruškou a medem. Přidáme skořici a směs rukama pořádně promícháme, aby med obalil každý kousek ovoce. Směs vložíme do koláče a okraje těsta přehneme dovnitř a přikryjeme jimi kraje náplně. Koláč vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 180°C dokud těsto nezezlátne.

Fíkový koláč
s hruškou





PŘIPRAVILA: Jana FIKOTOVÁ
FOTO: Karlovarské minerální vody, archiv Lindy Rybové

LINDA RYBOVÁ: Vše dělám s láskou k životu

Herečka Linda Rybová (43) sice působí jako biožena, ale podle všeho opak je pravdou. K životu přistupuje s láskou, a to hlavně tím, že snoubí jídlo a cvičení. “Řekla bych, že jsem milovnicí života,” říká herečka, pro kterou je zdravý životní styl vlastně celý život.





Když mi někdo řekne Linda Rybová, tak na mě vedle herectví v mysli skočí zdravý životní styl.

Já jsem od mala tancovala, a od páté třídy jsem začala studovat baletní konzervatoř, což určitě souvisí se zdravým životním stylem, že jsem se hodně hýbala, skoro bych řekla až moc. Abych vypadala jako baletka, tak jsem podle toho i jedla, což občas bylo těžké, protože moje máma vařila skvěle, ale já nikdy neměla tendenci se přejídat. Nikdy jsem neměla s postavou problém, navíc v té době se diety ani neřešily. Nakonec jsem s baletem skončila, protože se mi nelíbil ten přístup, kdy dívky začínají dospívat a přirozeně nabírají váhu a učitelky je za to mučily. Mně to přišlo vždy hrozné, přestože jsem ten balet milovala, raději jsem toho nechala. Aby to byl pro vás svobodný pohyb, musíte dřít. Pak jsem hned od prváku šla na hereckou konzervatoř, kde jsem zase měla různé jiné druhy pohybů.

Vy jste byla jednu dobu i vegetariánka.

Ano, bylo to z etických důvodů. V té době byl ale vegetarián ujetý člověk. Psal se totiž rok 1996, a moc potravin pro vegetariány nebylo. Teď se lidé naopak zabývají vším, hlavně pokud jde o zdravou výživu, na můj vkus je to až moc. Potom, když jsem čekala první dítě s Davidem, tak jsem koncem těhotenství začala jíst trochu maso a od té doby ho jím, ne teda nějak extrémně. Naopak extrémně maso potřebuje můj syn Franta. Ten když nemá každý den maso, tak je dost nervózní a nepříjemný.

Takže Franta je v létě u grilu?

On je dost u lednice a u hrnců. Chodí po lidech, po babičkách a pořád somruje nějaké jídlo. Pro mě to je dost náročné, protože říkám: Franto už mě nech být, já nevím co bude dnes k jídlu. Protože pro něj je to hrozně důležité a on je absolutní fajnšmekr. Já jsem proti němu břídlil. On si všechno vychutnává. Možná bude jednou kuchař.

A po kom to má?

Já mám hrozně ráda jídlo, mám jemné chutě, ale on to má všechno stonásobně. Zdá se mi, že se v něm snoubí dědové, táta Davida, Ilja Prachař, který byl takový, že když něco dělal, tak to dělal opravdu naplno. A můj táta, který si vždy vybíral z jídelního lístku a vychutnával si už jen to, co tam bylo napsané. Mám pocit, že vášně dědů se v něm spojily, jednak v tom, že to jídlo potřebuje, potřebuje ho hodně a musí to být absolutně to co chce, je šíleně vybíravý. Že by si třeba dal chleba s máslem, tak to pro něj není.

To si asi říkáte chudák jeho budoucí žena, nebo holka.

To si opravdu říkám, fakt si to říkám z mnoha důvodů. Ale zase když jí bude vařit snídaneň, jako to dělá občas mně, tak to je naprostá pecka, protože on mi v jedenácti připraví úplně super snídani, vajíčka tak jak mají být se vším. Já tam mám všechno sýr, volská oka, chlebičky a tak, udělá mi kávu, běží a říká: mami chybí tomu čerstvost, a jde mi tam nasekat nějakou zeleninu. Takže holka to bude mít i dobré, pokud ji neutrápí. On je náročný, holka bude muset umět i svíčkovou.



Tak samozřejmě s jídlem se snoubí i pití. Co Vy a pravidelný pitný režim?

Piju vodu a mám ráda fresh juicy, to si občas dám, protože někdy nestíhám si ovoce vzít z domova a často to, co si člověk může ve městě koupit je právě fresh juice a mně to občas vzpruží, když si dám nějaký pomerančový, že mi naběhne céčko. Co se týče pitných kúr, tak to mám za sebou různé čajové, ale ty jsou pro mě složité, jednak na přípravu a jednak já ty čaje ve velké míře moc nemusím, nechutná mi to. Já spíše ty léčivé, je v tom mlýnský pramen a mně to chutná, já mám ráda slané minerálky a vždy jsem měla, takže pro mě je tenhle model lepší. Dát si pitnou kúru z mlýnského pramene je úplně ideál na srovnání. Já jsem to udělala na podzim, teď si dávám jarní kúru znova a mně to srovná žaludek, trávení a zažívání. Někdy to používám, když je mi trochu těžko ráno, to se mi někdy stane po zájezdech, když jím například na noc, tak to mám jako jednorázovku, že si ráno, místo abych vypila čistou vodu, vypiju půl flašky mlýnského pramene a během dne to dopiju a mně to vždy pomůže. Vyladí mi to žaludek, protože mě potom přestane bolet.

Jste kafičkárka?

Jsem, je to takový můj zlovyk, který mám ale ráda. Někdy si říkám, že bez toho kafe by byl ten život tak smutný. Ale vím, že to má své limity. Musím i říct, že mi káva na žaludek blbě nedělá, ale zase musím o to víc pít vody.

Vy jste zmiňovala balet, ale pokud vím, Vy cvičíte jógu.

Já necvičím klasickou jógu, ve studiu Yogate si většinou vybírám jogalates. Je to pro mě skloubení dobré jógy a pilates. Jóga je hodně protahovací a hodně pomalá, pilates je naopak hodně posilovací a hodně náročné. Jogalates to kloubí a to je to, co potřebuji, já potřebuji posílit vnitřní svaly v rámci třech dětí, svého věku a tak. A potřebuji trochu tím, jak moje tělo je zvyklé z toho baletu na nějakou zátěž, tak já ty svaly potřebuji trochu probrat, ale zároveň jsem zvyklá na protažení, já mám hypermobilitu a já potřebuju si ty slachy protáhnout, jinak mi není dobře v těle. Takže tohle je super skloubení pohybu, které jsou zrovna pro mé tělo a myslím, že pro většinu těl, přirozené. Jinak ráda chodím s kamarádkou běhat. Většinou běžíme po nábreží a máme to jako holčičí den, kdy běžíme pomalu. Oběma nám je přes čtyřicet a jsme rády, že vůbec běžíme. (smích)

ZDRAVÉ TIPY OD LINDY

Piji Mlýnský pramen

Poprvé jsem vyzkoušela kúru s Mlýnským pramenem na podzim a je naprosto ideální pro vyladění žaludku a dobré fungování trávicího ústrojí, které bylo po zimě zpomalené. Já kúru praktikuji 6 týdnů a piji 3 deci „Mlýňáku“ před každým hlavním jídlem. Táhle mírně slaná minerálka mi navíc chutná. Když jsem přes den pryč, беру si s sebou láhev do batůžku. Je to čistě přírodní produkt, takže pro mě ideální. A to i z praktických důvodů, protože kromě případného ohřátí, které můžete vyzkoušet, s ním kromě vypití nemusíte nic dělat.

Jím zdravě

Snažím se jíst tak nějak s rozumem po celý rok, na jaře si ale ráda čas od času uvařím jídlo podle svého speciálního jarního receptu. Kromě lososa, což je jedna z nejzdravějších ryb, avokáda a quino, které jsou zase ideálními potravinami z hlediska obsahu bílkovin, železa, vlákniny a nízkého obsahu kalorií, zařazuji nejsilnější jarní bylinky, a to kopřivu a medvědí česnek.

Vy jste mluvila o Frantovi, který jde asi jinou cestou než hereckou, má nějaké z dětí herecké ambice?

Já si myslím, že Franta má sice jídlo, ale jinak hraje na kytaru a fotbal, teď je fotbalista a nevím. Pepinka tančí, Róza skvěle píše a moc dobře kreslí po Davidovi, myslím si, že se chce věnovat animaci. Takže uvidíme. Franta je extrémně vtipný, živý, pozoruje lidi a pak je dobře napodobuje. On je takový klon Davida, on Jakub a David, tři muži jak přes kopírák, je zvláštní, že ty geny se tak v mužské lince zanechaly. Róza končí devítku, takže ta jde na střední školu od září, to pro nás bude změna. Jozefína naopak bude v devítce, bude se hlásit na gympl, takže bude mít hodně příprav a ona do toho třikrát týdně chodí tancovat. Franta půjde na druhý stupeň, do šesté třídy, takže si to bude muset nějak poskládat. Pro něj je teď hlavně ten fotbal, to má taky po Davidovi, David si taky myslel, že bude fotbalista.

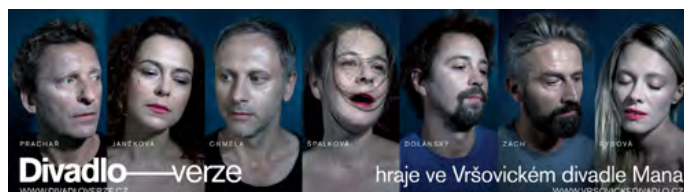
Máte nějaké sny, co byste si přála, ať už v soukromí nebo pracovní v divadle?

Já si přeji, aby nám to zevnitř vydrželo. My jsme ještě pořád s divadlem v době vzniku, ještě to není tak dlouho, i když už to je pět let, ono to letí, ale pořád ještě máme na čem pracovat. Hlavně si přeji, aby nám neodcházel náš vnitřní náboj a vnitřní fungování, ono je pak těžké, když se to rozpadá uvnitř, například přátelství a podobně. To bych nechtěla, tak tohle bych si přála, co se týče divadla. Místo máme skvělé, funguje to a můžu si přát, aby to fungovalo dál a zároveň si přeji ten vnitřek, aby byl živý. To si přeji i u naší rodiny, je to stejné, stejný model. Pak jsou samozřejmě i nějaké sny, které člověk neventiluje, to je jasné.

Linda Rybová, herečka, zakladatelka divadla Verze, kostýmní výtvarnice. Narodila se 15. října 1975 v Praze. Se svým partnerem, hercem Davidem Prachařem, má dcery Rozárku a Josefínu a syna Františka. Vystudovala balet a herectví na pražské konzervatoři. Účinkovala v divadlech Komedie a Pod Palmovkou. Ztvárnila několik televizních rolí, většinou v pohádkách. Z poslední doby je asi nejznámější její role Kamilly Váchové ze seriálu ORDINACE V RUŽOVÉ ZAHRADE. Její vstupenkou do filmového světa byla role nešťastné dívky z balady Vodník v KYTICI. Za zmínku stojí i TMAVOMODRÝ SVĚT a SWIMMING POOL. Právě za vedlejší roli v TMAVOMODRÉM SVĚTĚ byla nominována na ocenění Český lev. Nyní ji můžete vidět v inscenacích 3 VERZE ŽIVOTA, ÚČA MUSÍ PRYČ, JMÉNO, ŠTASTNÝ VYVOLENÝ a PORUČÍK Z INISH-MORU. Hostuje v divadle Palace v představení Africká královna a Miláček Anna. Zahrála si ve filmech Šakalí léta, Kytice, El Paso, Proces a dalších. Účinkovala také v televizních pohádkách a seriálech např. Anička s lískovými oříšky, Žabí princ, Ordinance v růžové zahradě, Letiště, Cesty domů, Kriminálka Staré Město, Ohnivý kuře, Ulice. Podílela se na tvorbě televizního pořadu Herbář, který také moderovala.

Divadlo Verze - www.divadloverze.cz

“Už pět let pro vás hrajeme v Praze i na zájezdech. Od roku 2018 nás najdete v prostorách Vršovického divadla Mana. Spojili jsme věci, které do sebe zapadají lidsky, umělecky a jsou divácky zajímavé. Jsme tu pro ty, kteří nechtějí jen prvoplánovou "rachandu" ale jsou ochotni se s námi nad tím, o čem jsou naše představení, zamyslet. Hrajeme to, co se nám líbí a to, co vás zajímá.”



Třešně

Ovoce pro zdraví

Třešně a višně jsou obzvláště přínosné pro lidské zdraví. Třešně pěstovali již staří Římané, višně přišla v nové době z Přední Asie a Arménie. Na území Česka je jejich pěstování prvně doloženo ve 12. století. Vyskytují se ve více než 1 000 odrůdách a jejich plody jsou vyhledávaným ovocem mj. pro obsah jódu, hořčiku, zinku, vápníku, železa, křemíku, fosforu a vitaminů C, E, B.

V minulosti se třešně považovaly za sladké, chutné, ale nutričně a terapeuticky málo hodnotné ovoce. Dnes se již ví, že se v nich, i když jen v malém množství, nacházejí všechny důležité živiny (kromě vitaminu B12). Obsahují 14 % sacharidů, z nichž největší podíl tvoří fruktóza. Tuky a proteiny jsou v nich zastoupeny jen jedním procentem. Dále obsahují malé množství vitaminů A, B, C a E a také minerály a stopové prvky, jako např. vápník, fosfor, hořčík, železo, sodík, draslík (nejvíce), zinek, měď a mangan. Sto gramů třešní dodá tělu 10 % doporučené denní dávky rostlinné vlákniny, díky níž třešně mají laxativní (projímavý) a hypolipidemický (snižují obsah cholesterolu v krvi) účinek.

Vysoká konzumace třešní, zejména jako očistná kúra, se doporučuje při artróze, dně, revmatoidní artritidě, arterioskleróze, chronické zácpě, auto intoxikaci v důsledku nevhodné stravy, chronické hepatopatii (onemocnění jaterní tkáně), selhání srdce, rekonvalescenci a rakovině. Jí se jen dužina zralých třešní.

Kdy a jak je trhat či kupovat?

Tuzemské třešně jsou v prodeji od května do konce července. Višně dozrávají později: koncem června až začátkem srpna. Při nákupu dbáme na to, aby třešně byly zdravé, neatlačené a nepopraskané, nečervivé a nepřežralé. Višně jsou odolnější, nikdy je však nekupujeme pomačkané a proleželé. Platí, že plody bez stopky mají poloviční trvanlivost.



Třešňová kúra: Třikrát až čtyřikrát denně po dobu dvou až tří dnů se konzumuje půl kilogramu zralých třešní jako jediná potrava. Ti, kdo mají problémy se žaludkem, mohou třešně mírně povařit. Účinek kúry se zvýší, doplníme-li ji pitím několika hrnků třešňového čaje (50 g stoppek třešní vaříme 5 minut v litru vody).

Třešně jsou vhodné do ovocných koláčů, džemů a kompotů.

Třešně, nebo moučník?

Kalorie nejsou to nejpodstatnější. Půl kilogramu třešní dodá tělu 360 kcal, tedy přibližně tolik jako 100 g čokoládového zákusku. Avšak kaloriemi z moučníku obezitu podpoříte, zatímco těmi z třešní se před ní ochráníte. (Při redukční dietě není důležitý jen počet získaných kalorií, ale i jejich zdroj. Ty, které pocházejí z obilnin, zeleniny, luštěnin a ovoce, nezpůsobují takový hmotnostní nárůst jako ty, jež tělo získává ze sladkostí, bílého pečiva, salámu či paštik.)

Třešně také zabraňují poškození svalů, snižují bolest po cvičení, v dlouhodobém horizontu mohou zabránit většímu poškození. Bolest svalů bývá znamením dobrého tréninku, ale vše má své hranice. Třešně působí jako antioxidanty, které vykazují blahodárné účinky na lidské tělo, tiší bolest. Chrání cévy a srdce před poškozením, ale také buňky lidského těla před rakovinným bujením, mohou pomoci léčit cukrovku a snižovat také cholesterol.

A to není konec. Pokud máte trable se spaním, i tady je možnost. Třešně jsou přirozeným zdrojem melatoninu, hormonu, který pomáhá kontrolovat spánek. A právě spaní je nejlepší regenerace pro unavené tělo z tréninku.

Třešňový pie

Suroviny:

Těsto: 400 g hladké mouky, 200 g másla, ½ lžičky soli, 50 ml vody, mouku na posypání

Náplň: 4,5 hrnku nevypeckovaných třešní, ¾ hrnku cukru krupice, 4 lžíce kukuřičného škrobu, ½ lžičky mandlového extraktu, lžíce másla, 1 vejce na potřetí

Postup:

Mouku zpracujte s máslem a solí do podoby drobenky, přidejte vodu a vypracujte hladké nelepivé těsto. Kromě závěrečného propracování to za vás celé může udělat i mixér. Těsto zabalte do fólie a nechte v chladu odležet, než si připravíte náplň. Omyté třešně vypekujte a smíchejte s cukrem (jednu lžíci cukru si odložte na posypání), škrobem a mandlovým extraktem. Polovinu těsta vyválejte na pomoučené ploše dotenka a vyložte s ní dno a boky koláčové formy. Formu naplňte třešněmi, na ty pokladte kousky másla a překryjte mřížkou vytvořenou z druhé poloviny těsta (vytvoříte ji tak, že těsto tence vyválíte a pokrájíte na proužky). Z těsta udělejte i okraje (nebo dovnitř přehněte přesahující těsto z boků), mřížku potřete rozšlehaným vajíčkem a posypejte odloženým cukrem. Dejte do trouby vyhřáté na 200 °C, teplotu ihned snižte na 180 °C a pečte asi 40 minut dozlatova.



Třešňový pie



**Třešňový
celozrnný pie**

Třešňový celozrnný pie

Suroviny:

2 ½ hrnku celozrnné mouky, 3 lžíce a hrnek třtinového cukru, 2 lžičky skořice, mořská sůl, 250 g másla,
6-7 lžic ledové vody, 900 g vypekovaných třešní, 4 lžíce kukuřičného škrobu, 1 lžíce mléka na potření

Postup:

Ve velké míse smíchejte mouku, 2 lžíce cukru, špetku soli a lžičku skořice. Do směsi přidejte vychlazené máslo na kostičky a pomocí nožů vpracovávejte do těsta, tak aby z másla zůstaly stále malé kousky ve velikosti hrášku. Přidejte ledovou vodu a rychle zapracujte vidličkou, tak aby hmota držela pohromadě (je dobré pracovat nástroji, abyste dlaněmi příliš neohřáli máslo...). Těsto rozdělte na dva díly (větší na dno a menší na mřížku), větší díl rozválejte do kruhu velkého tak 15 cm. Teď nechte těsto uležet a vychladit v lednici 1 hodinu. Předehřejte troubu na 200 °C. Ve velké míse smíchejte třešně, hrnek cukru, lžičku skořice, špetku soli a škrob. Vymažte si formu. Vychlazené těsto vyválejte, tak aby kola byla dostatečně velká na pokrytí dna a boků formy. Vyplňte dno a boky formy těstem, pomocí prstů lehce dotvarujte. Vlijte třešňovou náplň a přikryjte druhou částí těsta, které rozválejte a nakrájíte na malé plátky na vytvoření mřížky. Teď už jen potřete těsto mlékem, pocukrujte zbývajících lžící cukru. Pečte při 190 °C přibližně 1 a 1/4 hodiny, do zlatohněda.

Panna cotta s třešňovým želé

Suroviny:

Vrstva panna cotty: 2 lžice práškové želatiny, 2 hrnky 30% smetany, 1/3 hrnku moučkového cukru, 1 lžička vanilkového extraktu

Vrstva třešňového želé: 300 g třešní, podle vlastní chuti cukr, 1 extra silné cukrárenské želé

Postup:

Na vrstvu panna cotty promícháme v misce želatinu se 2 lžicemi smetany. Necháme 5 minut stát. Zbylou smetanu, moučkový cukr a vanilku uvedeme v kastrolu na středním plameni do varu, přidáme nabobtnalou želatinu a promícháváme, až se rozpustí. Třešně vypeckujeme a potom povaříme v hrnci spolu s cukrem. Z rozvařeného směsi připravíme pomocí cukrárenské želatiny želé, postupujeme přitom podle návodu, který nalezneme na sáčku. Do formičky nalijeme vrstvu panna cotty, pak nalijeme vrstvu třešňového želé a poté opět vrstvu panna cotty. Před servírováním necháme chladit 2 hodiny v lednici.



Třešňová
Panna cotta



Třešňový
závin

Třešňový závin

Suroviny:

1 vejce
moučkový cukr
1 balíček listového těsta
1 kostka měkkého tvarohu
1 kelímek zakysané smetany
třešně

Postup:

Tvaroh rozšleháme se zakysanou smetanou a podle chuti osladíme moučkovým cukrem. Listové těsto rozválíme na tenkou placku, kterou potřeme připraveným tvarohem, poklademe vypeckovanými třešněmi a zavineme. Závin potřeme rozšlehaným vejcem, vložíme do rozehřáté trouby a upečeme. Závin je vynikající ještě horký nebo naopak vychlazený.

Třešňová smoothie bowl

Suroviny:

2 šálky mražených vypeckovaných třešní

1 středně velký banán nakrájený na kolečka a mražený

1 polévková lžice medu

1 šálek mandlového mléka

na ozdobu pár třešní
kokos a plátky mandlí

Postup:

Mražené ovoce, med a mléko dáme do výkonného mixéru a rozmixujeme do hladka. Rozdělíme do misek a ozdobíme třešněmi, kokosem a plátky mandlí.



Třešňové
smoothie

Třešňové mističky

Suroviny:

400-500 g listového těsta, hladká mouka na poprášení, 500 g vypeckovaných třešní, 2 lžičky citronové šťávy, 1 zarovnaná lžice kukuřičného škrobu, 50 g krupicového cukru, 1 lžička vanilkového extraktu, bílek na potření

Postup:

Na náplň promíchejte třešně s citronovou šťávou a dejte stranou. V misce smíchejte kukuřičný škrob se 2 lžicemi studené vody. V rendlíku na mírném ohni zahřívejte cukr do rozpuštění, zvyšte plamen a bez míchání rozehejte na tmavý karamel. Ztlumte a přidejte třešně a vanilkový extrakt. Zpočátku to bude vypadat, že se s karamellem nepromísí, ale až třešně pustí šťávu, půjde to. Až se karamel rozpustí, přidejte za stálého míchání škrobovou směs. Vzniklý sirup by měl ulpívat na lžici. Nechte vychladnout. Rozválejte těsto na pomoučněné pracovní ploše na plát 45x39 cm a nakrájejte ho na 9 obdélníků. Každý obdélník u okrajů nařízněte, ale nedořízněte úplně do okraje a vnější část otočte, tím vznikne mistička. Do každé dejte 3 lžice třešňové náplně. Rozložte mističky na plech vyložený pečicím papírem. Potřete je bílkem a posypejte cukrem. Dejte na 30 minut chladit. Troubu předehřejte na 190 °C. Pečte mističky 30–40 minut do zlatova. Nechte 10 minut vychladnout na plechu a pak přeneste na mřížku, aby vychladly úplně.



Třešňová bomba s krémem

Suroviny:

Těsto: 6 vajec, 180 g cukru krupice, 100 g hladké mouky, 50 g kaka, 50 g oleje

Krém: 2 smetany ke šlehání, 2 ztužovače smetany smetana-fix, 50 g cukru moučka, vaničku vypeckovaných třešní, nastrohaná tabulka čokolády a trochu třešní na ozdobu

Postup:

Celá vejce a cukr šleháme do husté, pevné pěny, a to opravdu dlouho, minimálně 20 minut. V závěru šlehání, už jen na nízké otáčky, zašleháme olej s citronovou kůrou, popřípadě můžeme přidat vanilkový cukr. Gumovou stěrkou zapracováváme prosátou mouku s kakaem. Nalijeme na plech, který vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou, upečeme při cca 180 °C. Zatím si připravíme krém. Smetanu šleháme vychlazenou, přidáme ztužovač smetany a dobře promícháme. Šleháme krouživými pohyby, aby nám smetana příliš nestříkala. Smetanu nesmíme přeshlehat, jinak se nám zrcne. Cukr přidáváme postupně. Po vychladnutí korpusu ho opatrně vyjmeme z plechu a rozřízneme ho podélně. Trochu krému si dáme stranou na ozdobení vrchního dílu. Spodní díl korpusu opět vložíme do plechu, aby nám vše krásně drželo pohromadě. Zbytek krému namažeme na spodní díl korpusu, zatlačíme do něj třešně a přikryjeme dalším dílem korpusu. Vrchní část namažeme odloženým krémem a posypeme čokoládou. Necháme dvě hodiny vychladit a můžeme podávat. Před podáváním ozdobíme třešněmi a můžeme dát i šlehačku.



Třešňový clafoutis

Suroviny:

Těsto: 100 g hladké mouky, špetka soli, 1 střední vejce, 3 žloutky, 90 g krupicového cukru, ½ lžičky vanilkového extraktu, 1 lžička strouhané kůry z citronu, 70 g rozpuštěného másla, 160 ml mléka, 160 ml smetany ke šlehání, moučkový cukr na poprášení

Náplň: 500 g vypeckovaných třešní, 1 lžice krupicového cukru, 1 lžice třešňové pálenky, 1 lžice rozpuštěného másla na vymazání

Postup:

Třešně promíchejte s 1 lžicí cukru a pálenkou a nechte macerovat asi 1 hodinu. Troubu předehřejte na 180 °C. Koláčovou formu s vyššími okraji vymažte máslem a vysypte asi 3 lžicemi krupicového cukru (nebo můžete použít i více menších forem na koláč). Dejte do misky mouku, špetku soli, vejce, žloutky, cukr, vanilkový extrakt a citronovou kůru. Promíchejte dohladka, pak pomalu zašlehejte mléko. Poté pomalu zašlehejte smetanu, a nakonec stejně tak rozpuštěné máslo. Rozložte třešně do koláčové formy, zalijte těstem a pečte 30–35 minut, až okraje začnou zlátnout. Neotvírejte dveře trouby! Podávejte horké, pocukrované.

Třešňové smoothie

Suroviny:

1 nakrájený banán, šálek vypeckovaných třešní, šálek nízkotučného mléka

Postup:

Všechny suroviny dejte do mixéru a rozmixujte do hladké konzistence. Podávejte nejlépe studené.





Lék na život

Borůvky, to jsou modré plody s fialovou šťávou. Dozrávají od června do září, ale ve vyšších polohách vždy později. Při podrobnějším zkoumání v nich nalezneme mnoho drobných semen.

Zlepšují noční vidění, léčí šeroslepost, podporují imunitu a působí preventivně i léčebně proti infekcím. Jsou lékem na prodloužení života, chrání před stařeckou demencí, pomáhají při průjmech a jiných střevních onemocněních. Zvyšují množství moči, čím napomáhají odvodňování a léčbě některých otoků a zánětů močových cest. Snižují hladinu cholesterolu a tuků v krvi, chrání tělesné buňky proti volným radikálům, prospívají regeneraci sliznic, podporují úsilí obězních při snižování tělesné hmotnosti. Mají i uklidňující a protistresový účinek.

Konzumace

Je možno je jíst čerstvé či z nich dělat kompoty, marmelády, dorty, knedlíky, buchty, koláče. Jako energetická bomba se přidávají do různých koktejlů. Jsou sladké a silně barví, jsou i kvalitním přírodním barvivem.

Co obsahují?

Senzorickou hodnotou a obsahem cenných živin včetně zdraví prospěšných látek se řadí k našemu nejcennějšímu ovoci. Obsahují třísloviny, antioxidanty, bioflavonoidy, karotenoidy, provitamin A, resveratrol, vitamín C, vitamíny skupiny B, ovocné cukry, malé množství tuků, mikro a makroprvky (hořčík, draslík, mangan, železo, měď, zinek, chrom).

Odvar z borůvkových listů

Listy borůvek mají velmi podobné účinky jako ovoce. Sbíráme je začátkem léta a usušíme. V případě potřeby není žádná věda připravit léčivý odvar. Stačí 2 čajové lžičky sušených listů zalít 250 ml vroucí vody. Necháme odstát 10 minut, poté scedíme a popijíme v průběhu dne. Odvar je vhodný při léčení střevních a žaludečních potíží, při snižování hladiny cholesterolu a cukru v krvi. Má také příznivý vliv na ledviny a močové cesty, které čistí a dezinfikuje. Na rozdíl od plodů, nálev se používá i při léčbě zánětu močového měchýře. Obklady namočené do čaje přikládáme na místa postižená psoriázou a ekzémem.

Borůvky

Na pleť i do čokolády

Anthokyaniny obsažené v plodech jsou rozšířeným přírodním barvivem. Již v dobách starého Řecka se šťáva z borůvek používala jako velmi kvalitní barvivo na látky. V dnešní době se využívá i v potravinářství jako bezpečné potravinové barvivo E163, které nemá nežádoucí účinky. Přidává se do limonád, mléčných výrobků, zmrzliny, ba dokonce čokolád. Pokud nemáte doma čerstvé ovoce ani sušené listy, nezaoufejte. Léčivé účinky borůvek využívá i farmakologický průmysl. V lékárně najdeme kromě čajů i extrakty a kapsle.

Ozdravné účinky borůvek se využívají i v kosmetice, ve formě pleťových peelingů, masek i krémů. Unavenou pleť můžete potěšit i jednoduchou doma vyrobenou pleťovou maskou. Na hladkou kašičku utřeme hrst borůvek s nízkotučným jogurtem a lžící medu. Masku nanese na očištěnou pleť a necháme 10-15 minut působit. Po uplynutí doby obličej důkladně omyjeme vlažnou vodou a ošetříme běžnou kosmetikou.

Tartaletky s vanilkovým krémem a borůvkami

Suroviny:

Těsto:

150 g hladké mouky
100 g moučkového cukru
200 g másla
1 vajíčko

Krém:

300 ml mléka
1 vanilkový pudink
70 g cukru
2 žloutky
vanička umytých borůvek

Postup:

Těsto lze vypracovat rukama, ale pohodlnější je to s pomocníkem jménem kuchyňský robot. Nejprve do něj dáme mouku s cukrem, potom přidáme máslo pokojové teploty, nakonec celé vajíčko. Pokud se vám těsto bude zdát moc řídké, přidejte trochu mouky. Pokud se vám bude zdát zase moc tuhé (což by nemělo, ale nikdy nevíte), tak přidejte pár kapek studené vody. Mělo by vzniknout jemné těsto, které zabalíme do potravinářské fólie a dáme na několik minut odležet do ledničky. Asi po 30 minutách si těsto vytáhneme a dáme do formiček. Těsto do formiček normálně namačkáme. Na spodek formičky dáme jen malou vrstvu, okraje děláme širší. Aby se však při pečení spodní část nezvedala, uděláme do těsta vidličkou dírky. Do jednotlivých tartaletek pak dáme ještě pečicí papír, který zasypeme luštěninami. Tohle ještě není celý postup. Všechny formičky ještě přikryjeme alobalem, aby nám okraje nechtaly tmavou barvu. Pečeme na 170 °C asi 17 minut. Až košíčky vychladnou, vyklopíme je z formiček a pustíme se do krému. Uděláme si pudink. 3/4 mléka dáme vařit a do zbylého množství přisypeme cukr a pudink. Toto je klasický postup. Pudink necháme chvíli povařit a následně do něj ručně pomocí metličky zašleháme vaječné žloutky. Až pudink vychladne, můžeme do něj zašlehat ještě máslo (60 g). Vystydlé tartaletky plníme krémem a ozdobíme borůvkami.



*Borůvkové
tartaletky*



**Cheesecake
s borůvkami**

Tvarohový cheesecake s borůvkami

Suroviny:

250 g sušenek, 120 g másla, 500 g měkkého tvarohu, 250 g zakysané smetany, 50 g másla, 1 vejce, 2 lžíce hladké mouky, 150 g moučkového cukru, 2 lžíce citronové šťávy, 1 balíček vanilkového cukru, borůvky

Postup:

Dortovou formu vyložíme pečícím papírem nebo vysypeme strouhankou. Sušenky rozmixujeme nebo ručně rozdrtíme a přidáme rozpuštěné máslo. Promícháme a směs vtlačíme do připravené formy. V troubě pečeme 12 minut na 180 °C. Po upečení odložíme na linku vychladnout. Mezitím si v mixéru rozmixujeme tvaroh, zakysanou smetanu, máslo, vejce, hladkou mouku a cukr. Nakonec směs dochutíme šťávou z citrónu a vanilkovým cukrem. (Borůvky nejsou v dortu důležité) 3/4 směsi vylijeme na hotový korpus a do zbylé směsi rozmixujeme borůvky. Borůvkovou směs vylijeme též do formy. Nakonec ozdobíme borůvkami a vložíme do trouby cca na 45 minut při 150 °C. Cheesecake necháme vychladnout v troubě při otevřených dvířkách. Nakonec ho uložíme na 3 a více hodin do ledničky.

Vanilkovo-borůvkový nanuk

Suroviny:

200 g nízkotučného tvarohu
60 g vanilkového syrovátkového proteinu
1 lžička vanilkového extraktu
100 g čerstvých borůvek
150 g kokosového mléka

Postup:

Všechny uvedené suroviny smícháme v míse a směsí naplníme formy na nanuky. Necháme v mrazáku alespoň 3 hodiny a poté podáváme studené.



Borůvkový nanuk



Borůvkový džem

Domácí borůvkový džem

Suroviny:

1 kg borůvek
500 g želírovacího cukru
3 lžice čerstvě vymačkané citronové šťávy

Postup:

Borůvky nasypte do většího hrnce a dobře promíchejte se želírovacím cukrem, případně s citronovou šťávou a přiveďte k varu. Vařte pouze 3 až 5 minut. Poté zavařeninu naplňte do sklenic, uzavřete, otočte dnem vzhůru a nechte 5 minut stát.

Rychlé borůvkové koláčky z listového těsta

Suroviny:

listové těsto
vanička borůvek
60 g moučkového cukru
žloutek

Postup:

Listové těsto rozválíme a nakrájíme do požadovaného tvaru. Borůvky opláchneme a obalíme v moučkovém cukru a poklademe na těsto. Těsto potřeme rozšlehaným žloutkem, vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 160 °C dokud těsto nezezlátne.



Borůvkové koláčky



Superpotravina

Nebojte se fobií z tuků, avokádo je bohaté na tuky mononenasycené. Jde zejména o kyselinu olejovou a omega-9 mastnou kyselinu, která se ve velkém množství nachází v olivovém oleji a oleji z makadamových ořechů.

Avokádo je ovoce plné vitamínů, minerálů a sacharidů, a je tedy obecně považováno za zdravé. Plod hruškovitého tvaru je vyjímečný tím, že je tvořen z téměř 80 % tukem. Obrovská dávka vitamínů a minerálů je samozřejmostí. Někdy je dokonce obsahem živin připodobňováno vejcem či masu pro velký obsah vitamínů, minerálů, tuku a dokonce i bílkovin, kterých je v avokádu sice méně, ale mezi ovocem a zeleninou se řadí vysoko. Například i proto je tak oblíbené jak mezi Paleo příznivci tak i vegany. Avokádo je jednou ze superpotravin, které z nás dělají superčlověka.

Kde se vzalo?

První zmínky o avokádu jsou známy z období asi 10 tisíc let před naším letopočtem a za domov avokáda je označováno Mexiko. Hraničí tak s obdobím paleolitu a rozhodně se nejedná o žádnou novou plodinu, za kterou je často v našich končinách považováno. V dnešní době patří mezi největší producenty Chile, Indonésie, Dominikánská republika a samozřejmě i Mexiko.

Zdroj všeho dobrého

Je bohaté na beta-sitosterol, přírodní látku prokazující významné snížení cholesterolu v krvi a zároveň vysokochranný faktor pro zdraví prostaty. V prosinci 1999 v American Journal of Medicine konstatovali, že beta-sitosterol prokázal snížení cholesterolu v 16 výzkumech provedených na lidech. Mononenasycené mastné kyseliny, jako jsou například ty v avokádu, jsou také spojeny se snižováním rizika vzniku diabetu a rakoviny. Výzkum publikovaný v Archives of Internal Medicine ukazuje, že přívrženci stravování s nízkým obsahem sacharidů a s vyšším obsahem mononenasycených mastných kyselin dokázali výrazně zhubnout. Ačkoliv se v avokádu nachází i pár gramů nasycených mastných kyselin, jsou to právě ty tuky, kterých se není třeba obávat. Pocházejí totiž z přirozené neupravované potravin, a tak se zcela liší od těch, které můžeme najít ve smažených hranolkách. Nepocházejí ani z chovu zvířete, a proto avokádo neobsahuje ani množství toxinů. Je také výborným zdrojem vlákniny a draslíku. Obsahuje také foláty, vitamin A, betakaroten a další zdravé karotenoidy. Nasytí, chutná po oříšcích, a navíc nemá téměř žádný vliv na hladinu cukru v krvi. Avokádo obsahuje také lutein, který je cenným členem skupiny karotenoidů a přírodním antioxidantem. Také pomáhá udržovat zdraví vašich očí a pokožky.

Druhy

Celosvětově se pěstuje několik desítek druhů, ale běžně dostupných je cca 15 odrůd. V českých se dají nejčastěji sehnat dvě – Hass a Fuerte. Právě tyto dva druhy jsou si vzhledově poměrně daleko.

Hass – je světově nejpěstovanější odrůdou a například v USA se pěstuje z 80 % právě Hass. Jeho slupka je hrbolatá, často se mu přezdívá ropucha. Barva je povětšinou hnědá až hnědo-fialová a tvarem připomíná spíše vejce.

Fuerte – je naopak zelené a má hladkou slupku. Tvarem se přibližuje spíše hrušce.

Na milion způsobů

Milovat ho budete na kostičky v salátu, a to až už ovocných nebo zeleninových, jako slanou či sladkou pomazánku, místo vejce během pečení nebo jen tak na rozpečeném toustu. Hodí se i na přípravu dipů a omáček. Nejzdravějším způsobem, jak používat avokádo při vaření, je ho nevařit. Když ho však přesto chcete použít jako ingredienci v tepelně upravených jídlech, třeba ho tepelně zpracovávat co nejkratší dobu a při co nejnižší teplotě. Můžete zkusit avokádo přidat do jídla, které se právě dovařilo. Avokádo se prohřeje a zároveň zůstanou zachovány všechny zdraví prospěšné látky, které se v něm nacházejí.



Avokádové pesto

Suroviny:

1 avokádo, hrst koriandru, 50 g kešu oříšků, 50 ml extra panenského oleje, 2 lžice limetkové šťávy, sůl

Postup:

Avokádo rozřízněte ostrým nožem napůl a odstraňte pecku. Pomocí lžice vydlabejte dužninu. Všechny ingredience vložte do mixéru a mixujte dohladka. Hotové pesto ochutnejte a pokud je potřeba, přidejte sůl.



**Pohankové
palačinky**

Pohankové palačinky plněné avokádem

Suroviny:

100 g celozrnné pšeničné mouky, 150 g pohankové mouky, špetka soli, 2 vejce, 350–400 ml mléka, olej na smažení, 2 zralá avokáda, stroužek česneku, šťáva z citronu, sůl a pepř

Postup:

V hlubší míse smíchejte mouku, sůl, vejce a mléko. Ruční metlou zlehka prošlehejte na řídké těsto. Nechte čtvrt hodiny stát. V pánvi rozpalte asi lžíci oleje. Potom vlijte trochu těsta, naběračkou ho rozetřete co nejvíce do tenka a palačinku pečte po obou stranách dozlatova. Avokádo rozmačkejte na kaši, prolisujte do ní česnek, přidejte pár kapek citronu, osolte a opepřete. Směsí potřete palačinky a zarolujte. Podávat můžete například s bylinkami a žampiony.

Zapečené avokádo s vejcem

Suroviny:

2 měkká dozralá avokáda
4 vejce
čerstvé bylinky
sůl a pepř

Postup:

Nejprve si předehřejte troubu na 200 °C. Poté si obě avokáda vypeckujte. Rozřízněte je kolem dokola a opatrně vyjměte pecku. Lžičkou vydlabejte ještě kousek dužiny, aby se vytvořil prostor pro vejce. Dužinu nevyhazujte! Buď ji rovnou snězte, nebo si ji schovejte do jiného receptu. Půlky avokáda položte do zapékací misky a osolte je. Nyní do každého důlku vyklepnete jedno vejce. Znova důkladně osolte (avokádo i vajíčka to potřebují) a opepřete, dejte zapéct zhruba na 15 min. Posypte trochou čerstvých bylinek a můžete podávat.



**Zapečené
avokádo**



**Veganský
burger**

Vegan burger s avokádem

Suroviny:

1 lžíce lněných semínek, 1 lžíce vody, šálek vařených červených fazolí, šálek vařených bílých fazolí, ½ šálku červené cibule, ½ šálku papriky, ¼ šálku řapíkatého celeru, 1 lžíce kokosového oleje, ¼ šálku slunečnicových semínek, 1 lžíce sojové omáčky, mletá paprika, mletý kmín, pepř a sůl podle chuti, ½ šálku ovesných vloček, sušené bylinky dle chuti, celozrnná houska, avokádo, naklíčená řeřicha

Postup:

Zapněte troubu. Rozmixujte ovesné vločky. Smíchejte 1 lžíci lněných semínek se 3 lžicemi vody a nechte směs odležet a poté smíchejte s fazolemi. Směs rozmělněte vidličkou, dokud nezíská hladkou konzistenci. Všechnu zeleninu, kromě rajčat a salátu, nakrájejte najemno a smíchejte s fazolemi. Směs smíchejte s ovesnou směsí, slunečnicovými semeny a sojovou omáčkou, přidejte koření a bylinky. Ze směsi vytvarujte 6 karbanátků a položte je na plech. Veganské karbanátky pečte z obou stran dozlatova v troubě 10–15 minut na 200 stupňů. Housku rozkrojte, na spodní stranu položte plátky nakrájeného avokáda, na něj položte veganský karbanátek, opět avokádo a dozdobte naklíčenou řeřichou. Přiklopte druhou část housky a můžete podávat.

Zdravá snídane

Suroviny:

plátek celozrnného chleba
avokádo
vejce natvrdo
citronová šťáva
sůl a pepř

Postup:

Avokádo rozřízněte a odstraňte pecku, avokádo vidličkou rozmačkejte, osolte, opepřete a zakápněte citronovou šťávou. Na plátek celozrnného chlebu namažte avokádo, navrstvěte plátky vajec natvrdo, osolte a opepřete. Ozdobit můžete libovolně.



Croissant sandwich s avokádem

Suroviny:

Těsto: 400 g hladké mouky, 100 g celozrnné mouky, ½ lžičky soli, 3 lžice třtinového cukru, 1 vrchovatá lžice sušeného droždí, 300 ml mléka, 15 g másla, 200 g másla, 1 vejce

Náplň: avokádo, vejce, rukola

Postup:

Mléko zahřejte v kastrůlku nebo mikrovlnné troubě tak, aby bylo vlažné. Přelijte do hluboké mísy. Pomalu, za stálého míchání, přisypte sušené droždí, sůl a cukr. Obě mouky smíchejte dohromady a pak je po troškách začněte přisypávat do mísy. Stále míchejte. Nakonec vmíchejte rozpuštěné máslo. Těsto vyklopte na vál a rukama hnětte alespoň 10 minut. Těsto vraťte zpátky do mísy, překryjte utěrkou a nechte 15 minut odpočinout. Pak ho dejte alespoň na dvě hodiny odležet do lednice. Mezitím si připravte máslovou placku. Máslo nakrájejte na plátky silné asi 1,5 cm a naskládejte je vedle sebe (přibližně do tvaru čtverce) mezi dva pečicí papíry. Válečkem ho vyválejte na tenký plát o trochu větší, než je máslová placka. Vyndejte z lednice máslovou placku, vyjměte ji z pečicího papíru a položte ji na těsto. Zabalte jako psaníčko, aby se vrstvy spojily a opět dejte asi na hodinu do lednice. Vyndejte z lednice, rozválejte a opět zabalte. Dejte na 30 minut do lednice. Opakujte to celkem 3x. Nakonec těsto vyválejte na plát silný asi 0,5 cm, pomocí rádýlka nakrájejte do dlouhých trojúhelníků a ty srolujte. Každý máslový croissant položte na plech vystlaný pečicím papírem a nechte asi 90 minut dovykynout. Předehřejte troubu na 180 °C. Croissanty potřete rozšlehaným vajíčkem. Pečte asi 10 minut. Pak stáhněte teplotu na 160 °C a pečte ještě asi 80 minut, dozlatova. Vychladlý croissant rozřízněte a naplňte rukolou, volským okem a nakrájeným avokádem.

Pečené plněné batáty

Suroviny:

batáty
quinoa
listy kapusty
vejce
avokádo
olivový olej

Postup:

Batáty umyjeme, rozřízneme, zakápneme olivovým olejem a dáme péct na cca 20 minut rozkrojenou stranou dolů. Jakmile batáty začnou zlátnout, vyndáme je z trouby. Mezi pečením batátů si připravíme náplň. Uvaříme quinou dle návodu. Listy kapusty nakrájíme a spaříme. Smícháme quinou, kapustu, nakrájené avokádo a vejce. Batáty vydlabeme a uděláme z nich mističky, které naplníme připravenou směsí a vložíme do trouby na 10 minut zapéct. Před podáváním zakápneme olivovým olejem.



Plněné batáty



Avokádový sandwich

Sandwinch s lososem a avokádem

Suroviny:

celozrnná bageta
uzený losos
avokádo
citronová šťáva
cherry rajčata
ředkvičky
nakládanou okurku
pepř a sůl

Postup:

Bagetu rozřízneme a jemně opražíme. Avokádo zbavíme pecky a rozmačkáme vidličkou, přidáme citronovou šťávu, osolíme a opepříme. Namažeme na spodní část bagety, poklademe plátky lososa, nakrájenými cherry rajčaty, ředkvičkou a nakládanou okurkou.

Rýžový sushi burger

Suroviny:

200 g rýže na sushi
350 ml vody
2 lžíce sójové omáčky
1 lžíce japonského rýžového vína
avokádo
čerstvý losos
listy salátu
wakame řasa
sezam na ozdobu

Postup:

Rýži neproplachujte – rovnou ji zalijte vodou a uvařte doměkka. Pak stáhněte z plotny a nechte hrnec 15 minut stát přiklopený pokličkou. Navlhčenými rukama vytvarujte čtyři pravidelné placičky. Na jednu stranu rýžové placičky dejte salát a nakrájené avokádo a čerstvého lososa. Pokapejte sójovou omáčkou a přiklopte druhou rýžovou placičkou nahoru. Burger ovažte proužkem řasy a před podáváním posypte sezamem.



Avokádový burger

Vegetariánský sandwich s avokádem

Suroviny:

tmavý toustový chléb
avokádo
ledový salát
balkánský sýr

Postup:

Na plátek toustu dáme ledový salát, pokrájený balkánský sýr a pokrájené avokádo na plátky. Přikryjeme druhým plátkem toustového chlebu, aby nám toust držel pěkně pohromadě propícháme ho doprostřed párátkem.



Avokádový sandwich



Avokádové másto

Avokádové másto

Suroviny:

1 zralé avokádo
100 g másla
citronová šťáva
lžice 33% smetany
sůl a pepř

Postup:

Avokádo rozpulte podélně, vyjměte pecku a lžicí vyloupněte do mixéru. Přidejte změkklé máslo, pár kapek citronové šťávy, lžici smetany, sůl a pepř. Společně tyto ingredience promixujte do hladké konzistence. Ochutnejte a popřípadě dochutěte. Hotové másto uchovávejte v lednici.

Špenátovo-avokádové smoothie

Suroviny:

špenát
polovina avokáda
polovina manga
voda

Postup:

Omyté špenátové listy vložte do mixéru, přidejte dozrálé, očištěné a nakrájené avokádo, mango a zalijte to vodou (2-3 dcl). Rozmixujte na hladkou kaši a můžete pít.



Špenátovo-avokádové smoothie



Avokádové
guacamole

Avokádové guacamole

.....

Suroviny:

½ cibule, sůl, 3 malé tvrdé rajčata, citronová šťáva, 2 zralé avokáda, stroužek česneku

Postup:

Avokáda rozmačkáme v misce na kaši, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, na kostičky nakrájená rajčata (bez vnitřních semínek), smícháme a dochutíme prolisovaným česnekem, solí a citronovou šťávou.



Batáty



Trendy potravina

Batáty neboli sladké brambory jsou potraviny, které v poslední době zažívají celosvětový boom nejen mezi příznivci zdravé výživy.

Stejně jako u mrkve, oranžová barva sladkých brambor ukazuje na přítomnost beta karotenu, tedy rostlinného pigmentu, který se v těle změní na vitamín A, nezbytný pro zdravé oči a dobré fungování imunitního systému. Asi není třeba zdůraznit, že batáty též obsahují zdravou vlákninu, hodně minerálů a bylo by bláznovství si je nevyzkoušet.

Odkud přišly?

Batáty pocházejí z Jižní Ameriky, kde je hojně jedli Indiáni. Do Evropy se dostaly až v 16. století. V porovnání s běžnými bramborami jsou chuťově zajímavější a mají mnohem více výhod, ačkoli se vyznačují vyšší kalorickou hodnotou. Vhodné je batáty konzumovat spolu se slupkou, protože ta obsahuje hodně výživných látek.

Zdroj dobrých věcí

Už středně velká brambora dokáže pokrýt doporučenou denní dávku vitamínu A, částečně i vitamínu C a B6. Navíc obsahují značné množství vitamínu B5 a manganu. Ve sladkých bramborách také najdete vápník, hořčík, železo, zinek či fosfor. Poskytují sacharidy, které nezpůsobují zvýšený cukr. Vysoký glykemický index u klasických bílých brambor znamená, že jejich sacharidy se rychle přeměňují na cukr a zvyšuje se tak jeho obsah v krvi. Sladké brambory jsou na tom o dost lépe. Jejich glykemický index je nižší, a tak v krvi nenastává rapidní zvýšení cukru v krvi. Sladké brambory tak mohou pomoci udržet zdravou hladinu cukru v krvi a to i diabetikům. Batáty a nutriční hodnoty: 100 g batátů obsahuje: 20.1 g sacharidů, 1.6 g bílkovin a 3 g vlákniny.

Slast pro oči i celé tělo

Vše, co obsahuje betakaroten, je dobré pro náš zrak. Oftalmologové potvrzují, že nedostatek vitamínu A způsobuje poškození fotoreceptorů, čímž se zhoršuje zrak. Sladké brambory obsahují velké množství antioxidantů, vitamínů C a E, které působí na oči blahodárně a mohou zabránit degenerativnímu poškození. Jeden středně velký sladký brambor spolu se slupkou obsahuje 4-6 gramů vlákniny. Není to sice nejvyšší obsah vlákniny z rostlin, ale jejich plusem je jednoduchá příprava a všestrannost. Americký Národní institut pro medicínu navrhuje doporučenou denní dávku vlákniny pro muže 30-38 gramů a pro ženy 21-25 gramů. Se sladkými bramborami tak snadno, alespoň zčásti, doplníte doporučenou dávku a vyhnete se i trávicím problémům. Podle studie z Harvardu může v tucích rozpustný rostlinný pigment betakaroten mladším mužům poskytnout ochranu před rakovinou prostaty. Mezitím japonská studie odhalila, že betakaroten může snížit riziko rakoviny tlustého střeva. A ze všech druhů zeleniny a ovoce se pyšní



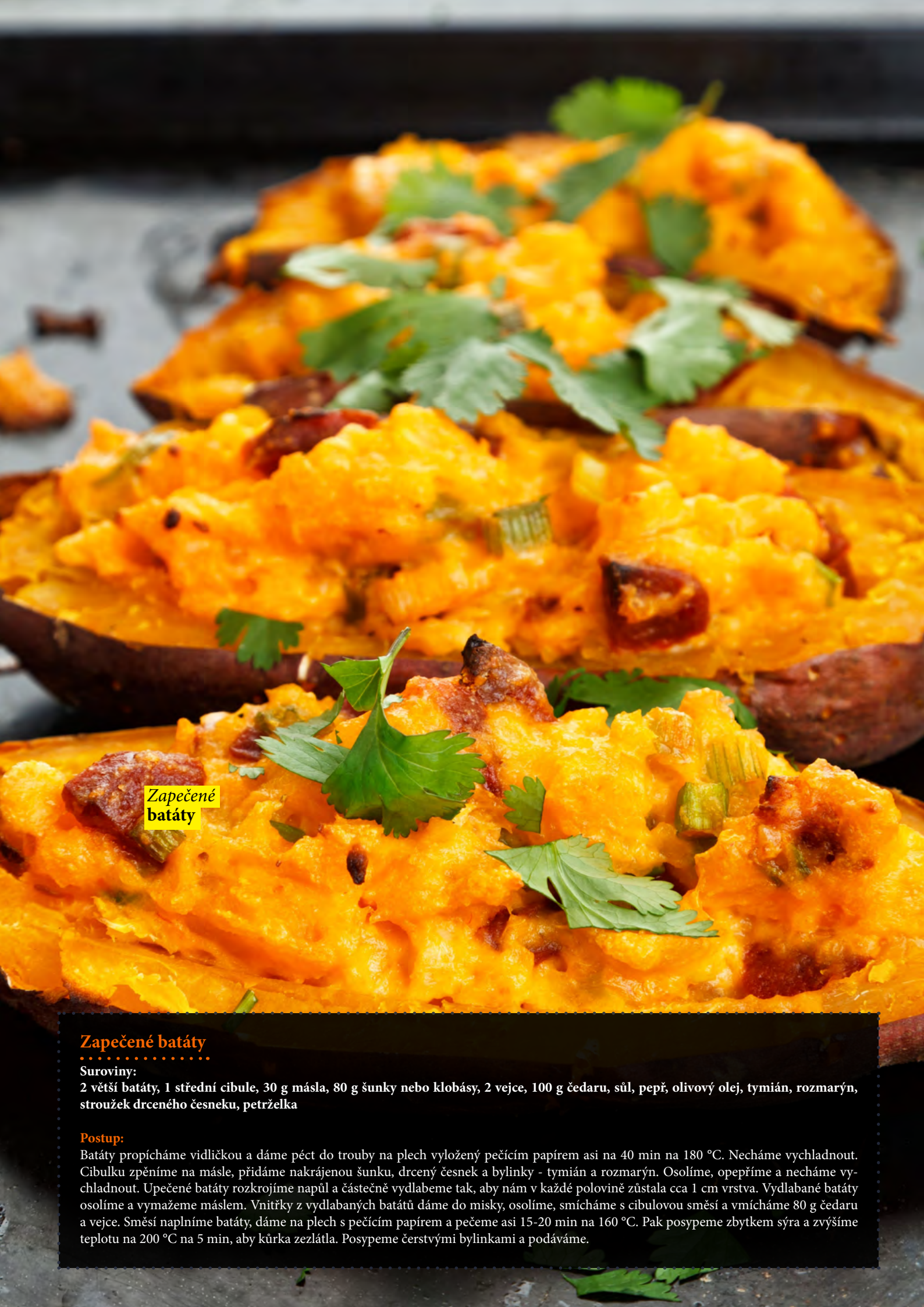
jeho nejvyšším obsahem právě sladké brambory. U žen před menopauzou snižuje riziko rakoviny prsu. Na snížení vysokého krevního tlaku se významně podílí strava bohatá na draslík. Ten ve velké míře obsahují sladké brambory. Škodlivé volné radikály na nás číhají na každém kroku. Zda jim odoláme, závisí na obranyschopnosti organismu. Imunitu lze posílit i konzumací batátů, které jsou zdrojem více významných antioxidantů: vitamínu C, E, betakarotenu a dalších.

Pořádná dávka energie

Díky obsahu sacharidů a vlákniny jsou batáty skvělým zdrojem energie. Také obsahují některé z B vitamínů a ty se podílejí na její tvorbě. Tehdy, když jich je v těle málo, pocítíme únavu, malátnost. Vitamíny skupiny B podporují koncentraci, působí proti stresu a bojují proti nespavosti. Se sladkými bramborami se tedy vyhneme i těmto problémům.

Jak na ně?

Brambory vybírejte podle žlutohnědé slupky, která má co nejméně skvrn, tedy je v té nejlepší kondici, abyste mohli sladké brambory použít i se slupkou. Se slupkou se sladké brambory pečou nakrájené na lodičky na plechu s česnekem a bylinkami, nejlépe mátou, petrželí nebo oreganem, a pak se pokapou řeckým jogurtem. Nebojte se je dát i do kaše, ovšem příprava je jiná než v té podobě, jak ji známe z pravých brambor. Je to úplně jednoduché, celé sladké brambory se upečou a pak se lžící vydlabe dužina, která se ochutí. Stejně jednoduše se dají připravit i celé pečené brambory, ty se podélně naříznou, otevrou a plní vším, co má spíše intenzivní chuť, tedy polosušnými rajčaty, olivami a bazalkou anebo třeba řeckým sýrem feta se zelenou chilli omáčkou a korian-drem. Obojí jsou báječné pochoutky a můžete si je připravit k večeři či k lehkému obědu. A právě pikantnost hodící se k spíše neutrální chuti batátů je tajemství tohoto receptu. Vyzkoušejte batáty se zelenou pikantní omáčkou z chilli papriček s koriandrem a sýrem feta. Báječné chutnají a krásně barevně vypadají.



Zapečené batáty

Suroviny:

2 větší batáty, 1 střední cibule, 30 g másla, 80 g šunky nebo klobásy, 2 vejce, 100 g čedaru, sůl, pepř, olivový olej, tymián, rozmarýn, stroužek drceného česneku, petrželka

Postup:

Batáty propícháme vidličkou a dáme péct do trouby na plech vyložený pečicím papírem asi na 40 min na 180 °C. Necháme vychladnout. Cibulku zpěníme na másle, přidáme nakrájenou šunku, drcený česnek a bylinky - tymián a rozmarýn. Osolíme, opepříme a necháme vychladnout. Upečené batáty rozkrojíme napůl a částečně vydlabeme tak, aby nám v každé polovině zůstala cca 1 cm vrstva. Vydlabané batáty osolíme a vymažeme máslem. Vnitřky z vydlabaných batátů dáme do misky, osolíme, smícháme s cibulovou směsí a vmícháme 80 g čedaru a vejce. Směsí naplníme batáty, dáme na plech s pečicím papírem a pečeme asi 15-20 min na 160 °C. Pak posypeme zbytkem sýra a zvýšíme teplotu na 200 °C na 5 min, aby kůrka zezlátla. Posypeme čerstvými bylinkami a podáváme.

Salát z pečených batátů

Suroviny:

500 g batátů
šťáva z 1-2 limetek
olivový olej
špetka kari
sůl
baby špenát
dva stroužky česneku

Postup:

Hlízy batátu omyjeme, nekrájíme a vložíme na plech vyložený pečícím papírem. Mezi brambory vhodíme stroužky česneku, který neloupeme. Zakápneme olivovým oleje, promícháme a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme a postupně mícháme, dokud brambory nezezlátnou. Mezitím si na pánvi na oleji orestujeme baby špenát, který posolíme. Hotové brambory necháme vystydnout, česnek oloupeme, rozmačkáme vidličkou a smícháme s brambory a špenátem, přidáme limetku, kari a sůl. Podávat můžeme studený i teplý.



Batátový
salát



Batátové
hranolky

Pečené batátové hranolky s limetou a chilli

Suroviny:

8-10 menších batátů
šťáva z 1 limetky
1 čerstvá chilli paprička
malá hrst čerstvého koriandru
4 lžíce olivového oleje
¼ lžičky soli
čerstvě mletý pepř

Postup:

Batáty pořádně omyjeme a nakrájíme na hranolky. Kůru neoškrabujeme, během pečení batáty ochrání před spálením a je zdraví prospěšná. Připravíme si marinádu ze šťávy z limetky, čerstvě pokrájené chilli papričky, mletého chilli, olivového oleje, soli a čerstvě mletého pepře. Hotovou marinádu promícháme s nakrájenými batáty a minimálně hodinu marinujeme v lednici. Poté poklademe na plech vyložený pečícím papírem a dáme do předehřáté trouby. Batáty postupně promícháváme a vyndáme je z trouby, jakmile zezlátnou. Před podáváním ozdobíme koriandrem.

Batátové bramboráky

Suroviny:

400 g batáty – oloupané a nastrouhané
3 vejce
1,5 lžíce hladké mouky
sůl, mletý pepř
1 lžíce majoránky
4 stroužky česneku
olej na smažení

Postup:

Očištěné batáty nastrouháme, lze strouhat najemno i nahrubo. Brambory vzhledem k nasládlé chuti kořeníme více než klasické brambory na bramboráky, ale kdo raději jemnější chuť, tak nepřidává nic víc než obvykle. Nastrouhané batáty zaprášíme moukou, osolíme, opepříme, přidáme majoránku, strouhaný česnek, rozšlehaná vejce a dobře promícháme. Smažíme na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova menší placičky, které pokládáme na ubrousek odsát přebytečný tuk. Pak ihned podáváme.



Batátové
bramboráky



Pečený batát
s rozmarýnem

Pečený batát s rozmarýnem a cibulí

Suroviny:

batát, snítky rozmarýnu, menší červená cibule,
olivový olej

Postup:

Batát omyjeme a nakrájíme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na měsíčky. Batáty a cibuli dáme na plech vyložený pečicím papírem, zakápneme olivovým olejem, promícháme a vložíme snítky rozmarýnu. Dáme do předem vyhřáté trouby a pečeme, během pečení promícháváme. Batáty jsou hotové, jakmile začnou zlátnout.

Batátová kaše

Suroviny:

2 batáty
kousek másla
4 stroužky česneku
sůl
trochu citronové šťávy

Postup:

Batáty oloupeme a nakrájíme na kostky. Dáme do menšího množství studené osolené vody a uvaříme je hodně doměkka – bude to trvat klidně až 30 minut. (Vodu neslíváme, protože jsou v ní veškeré cenné látky). Pak batáty i se zbylou vodou rozmačkáme, přidáme máslo a prolisovaný česnek. Podle chuti osolíme, okyselíme a ihned podáváme.

Batátová
kaše

Volské oka s batátem

Suroviny:
větší batát
4 vejce
olivový olej
pepř a sůl

Postup:

Batát omyjeme, nakrájíme a dáme vařit do hrnce s vodou. Jakmile začne měknout, vodu slijeme, na hlubší pánvi si rozpálíme olivový olej a vložíme uvařený batát a pomalu restujeme. Jakmile se batát orestuje a změkne, snížíme teplotu a na batáty vyklepneme vejce. Osolíme a opepříme, přiklopíme pokličkou a pomalu z vajec necháme udělat volská oka tak, jak je máme rádi.



Volská oka
s batátem



Pečená
zelenina

Pečená zelenina

Suroviny:
menší batát
cuketa
červená paprika
cherry rajčata
rozmarýn
olivový olej
pepř a sůl

Postup:

Všechny suroviny nakrájíme na menší kousky, vložíme je do pekáčku, zakápneme olivovým olejem, opepříme, osolíme a promícháme. Dáme péci do trouby a občas promícháme. Zelenina je hotová, jakmile zelenina změkne a zezlátne.

Rozpečený batát s divokou rýží

Suroviny:
větší batát
olivový olej
porci divoké rýže
dýňové a slunečnicové semínka

Postup:

Divokou rýži uvaříme dle návodu na obalu. Batát rozřízneme, polijeme olivovým olejem a dáme péci. Semínka orestujeme na suchu na pánvi. Jakmile je batát dozlatova opečený a měkký, je hotový. Můžeme podávat s rýží a semínky jako příloha.



Batát
s divokou rýží



Paleta zdraví pro naše tělo

Červená řepa je extrémně přínosnou zeleninu pro naše zdraví. Začala se pěstovat ve Středomoří, dnes je to zelenina, kterou najdeme na tržnicích v celé Evropě. Konzumuje se jako kompot, používá se do salátů, do pomazánek a vynikající je také v zeleninových polévkách.

Co obsahuje?

Najdete zde spoustu látek a vitamínů jako například vitamíny B a C, provitamin karoten, vápník, hořčík, draslík, sodík, křemík, železo, selen, zinek, kyselinu listovou, antioxidanty betain a betacyanin a cenné stopové prvky cesium a rubidium.

Co léčí?

Vytváří vazivové tkáně.
Zpevňuje kůži, zesiluje stěny cév, posiluje kosti.
Neutralizuje a odstraňuje jedovaté látky, zvláště v mozku.
Podporuje růst buněk a opravuje jejich jádra.
Zvětšuje množství žaludečních šťáv a tím zlepšuje využití bílkovin.
Aktivuje tvorbu červených krvinek a tím zásobování buněk kyslíkem.
Vyvolává optimističtější náladu.
Podporuje vylučování vody a kyselin z těla.
Zbavuje střeva jedovatých látek, odstraňuje zácpu.
Dodává pružnost a lesk pleti, vlasům a nehtům.

Prevence rakoviny

Funguje jako prevence před vznikem rakoviny a zároveň slouží jako podpůrný lék při jejím překonávání a následné rekonvalescenci po vyléčení. To je dáno jejími detoxikačními vlastnostmi. V tomto kontextu se mluví především o pití čerstvé řepné šťávy a jejím pozitivním účinkům proti onemocněním karcinomem tlustého střeva a jater. Má schopnost neutralizace škodlivých látek v těle a podporuje jejich následné vylučování z těla, a to především z mozku a střev. To se týká takových látek, jako je třeba olovo, hliník, cholesterol či radioaktivní látky.

Bude vám to zapalovat

Výrazné zhoršování obecných mentálních schopností a vznik některých onemocnění mozku je typické především pro starší osoby. Jistým přínosem v tomto směru může být právě červená řepa, jejíž konzumace může do jisté míry oddalovat a zmírňovat projevy nemocí jako je skleróza, nebo demence. Je toho dosaženo zvýšeným přísunem krve do mozku a jeho lepším prokrvením, které má tato zelenina na svědomí.



Na srdíčko

Výrazným způsobem ovlivňuje stav kardiovaskulárního systému. Zlepšuje činnost srdce, snižuje krevní tlak, zpevňuje stěny kapilár, rozšiřuje věnčité tepny a podporuje tvorbu červených krvinek. To je dáno vysokým obsahem nitrátů, které když se dostanou do krevního řečiště, začnou oxidovat. Tím dojde ke vzniku oxidu dusnatého, který zvyšuje množství kyslíku v krvi a rozšiřuje věnčité tepny.

Na věčné mládí

Pročišťuje krev a obsahuje mnoho antioxidantů, které likvidují volné radikály zodpovědné mimo jiné i za některé prvotní projevy stárnutí, jako je kupříkladu tvorba vrásek. Její konzumace v prakticky jakémkoliv formě povede ke zlepšení kvality a vzhledu vaší kůže, vlasů a nehtů. Co se pak ještě týče samotných vlasů, tak ty přirozeně získají na síle a lesku, a to díky velkému množství v řepě obsažených karotenoidů.



Hummus z červené řepy

Hummus z červené řepy

Suroviny:

250 g sušené cizrny, 1 větší vařená červená řepa, 50 ml vody z uvařené cizrny, 200 ml olivového oleje, 3 lžičky tahini, šťáva z 1 citronu, 1 šalotka, 2 stroužky česneku, ½ chilli papričky, 2 lžičky mletého římského kmínu, sůl a pepř

Postup:

Cizrnu naložte do vlažné vody na 6 až 8 hodin nebo přes noc, aby zvětšila svůj objem. Vodu z cizrny slijte a pro samotné vaření použijte novou. Vařte 1 – 1,5 hodiny do změknutí a nechte vychladnout. Cizrnu vložte do stolního mixéru spolu se solí, olivovým olejem, červenou řepou nakrájenou na menší kousky a 50 ml vody z cizrny, mixujte alespoň 10 minut. Přidejte tahini, šťávu z jednoho citronu a dále mixujte. Šalotku spolu s česnekem zbavte slupky a vše přidejte do mixéru. Hummus dochuťte římským kmínem, chilli papričkou a pepřem. Vše spolu mixujte dalších 5-10 minut, dokud nebude hummus hladký. Hotový hummus podávejte s čerstvě nakrájeným koriandrem.

Salát z červené řepy

Suroviny:

Salát: 4-6 ks červené řepy, 2 stroužky česneku, 1 hrst čerstvé bazalky, sůl podle chuti

Zálivka: 1 lžice olivového oleje, 1 lžička cukru, 1 špetka soli, 1-2 lžičky citronové šťávy, 2 lžičky balzamikového octa, 2 lžice vody

Postup:

Řepu zbavíme kořenů a listů, bulvy očistíme, omyjeme a vaříme v osolené vodě do změknutí (asi 40 minut, podle velikosti bulvy). Řepu po uvaření scedíme, necháme chvíli chladnout, bulvy oloupeme a nakrájíme nebo nastrouháme. Šťávu z citronu rozmícháme s vodou, solí, cukrem a balzamikovým octem, nalijeme na pokrájenou řepu. Pokapeme olivovým olejem. Přidáme bazalku a prolisovaný česnek a vše promícháme. Můžeme přisolit, případně přisladit nebo i opepřit. Salát z červené řepy s bazalkou necháme v chladu uležet. Podáváme studený. Množství balzamikového octa, citronu a cukru si můžete upravit podle vlastní chuti. Ocet přikapáváme raději po troškách a postupně ochutnáváme, chuť octa je dost výrazná.



Salát
z červené řepy



Tatarák
z červené řepy

Tatarák z červené řepy

Suroviny:

2 g plnotučné hořčice, 2 stroužky česneku, 10 ml olivového oleje, 250 g červené řepy, půlka jarní cibulky, 2 ks chilli papričky, 2 špetky soli, 2 špetky pepře, 2 špetky kmínu, 2 špetky mleté papriky, citronová šťáva, 2 g kečupu, 2 g sójové omáčky, 20 g arašidového másla

Postup:

Řepu si omyjte, odřežte kořínky a položte vedle sebe na kus alobalu. Dále řepu posolte a pokapejte olivovým olejem. Řepu zhruba hodinu pečte ve vyhřáté troubě. Alobal pak rozbalte a řepu nechte chvíli zchladnout. Potom ji oloupejte a umixujte v mixéru, sekáčku anebo nastrouhejte na jemném struhadle. Česnek oloupejte, prolisujte a na 2 lžících oleje orestujte spolu s pokrájenou chilli papričkou jemně dorůžova. Šalotku i lahůdkovou cibulku nakrájejte na malé kostičky. Řepu, orestovaný česnek i s olejem, cibulku i šalotku smíchejte v míse s burákovým máslem a ochuťte kořením. Je to tak trochu alchymie. Ochucujte do té doby, dokud vám směs nepřijde chuťově vyvážená. K ochucování použijte: sójovku, kečup, hořčici, papriku, worcestr, citrónovou šťávu, pepř a sůl. Tatarák vychladte.

Jednohubky s řepovým pestem a sýrem

Suroviny:

2 středně velké řepy, sůl dle chuti, 3 lžice parmezánu, hrst piniových oříšků, pepř dle chuti, svazek hladkolisté petrželky, 2 stroužky česneku, 3 lžice olivového oleje, balzamikový ocet dle chuti

Postup:

Řepu oloupeme, a buď uvaříme ve vodě doměčka, nebo zabalenou v alobalu upečeme v troubě na 200 °C asi 30 minut. Necháme vychladnout, pak nakrájíme na menší kostky a vložíme do mixéru. Přidáme ořechy, utřený česnek a ostatní suroviny, vyjma petrželky, a rozmixujeme. Nakonec ručně vmícháme nasekanou petrželku a máme hotovo. Podáváme na krekrech posypané sýrem.



Jednohubky
s řepou a sýrem

Veganský burger

.....

Suroviny:

Karbanátky z červené řepy: 2 ks větší červené řepy, 1 větší cibule, 5 stroužků česneku, 1 hrst ovesných vloček, 1 celozrnná houska, sůl, pepř, tymián, majoránka

Burgery: 4 housky, 4 ks karbanátků z červené řepy, 3 nakládané kyselé okurky, 1 rajče, 1 cibule, 1 pl veganské tatarské omáčky, ledový salát, rukola

Postup:

Karbanátky z červené řepy: Orestujeme cibulku, přidáme tymián a nastrouhanou oloupanou řepu, osolíme, opepříme a necháme trochu změkhnout. Ovesné vločky zalijeme vroucí vodou, necháme 3 minuty odstát a umixujeme tyčovým mixérem. Do směsi přidáme nakrájenou housku (směs funguje jako pojivo). K vystydlé povařeně řepě přidáme směs z ovesných vloček a housky, přidáme česnek, majoránku, osolíme, opepříme a důkladně smícháme. Vytvarujeme karbanátky a smažíme na oleji.

Burgery: Housku potřeme nejprve tatarskou a postupně navrstvíme karbanátek, plátek rajčete, okurky, lehce orestovanou cibulku, lístek salátu, přiklopíme vrchní částí housky, propícháme špejlí a je hotovo!

Veganský
burger



Řepová polévka

.....

Suroviny:

500 g červené loupáné řepy, 1 velká cibule, 100 g řapíkatého celeru, olej, sůl a mletý pepř, ocet dle chuti, vývar dle potřeby, zakysaná smetana, bazalka na ozdobení

Postup:

Na trošce oleje si osmažíme pokrájenou cibuli dosklovata, ke které pak přidáme krátce osmažit i na plátky pokrájený řapíkatý celer. Do hrnce přisypeme hrubě nastrouhanou řepu, osolíme, jemně opepříme a přilijeme vývar. Vývaru zatím postačí cca půl litru. Hrnec zaklopíme a vaříme do změknutí řepy. Tyčovým mixerm vše rozmixujeme na hladký krém, který doředíme dle vlastní požadované hustoty polévky, dochutíme solí, troškou octa a provaříme. Podáváme s kopečkem zakysané smetany pokojové teploty a mladým lístkem bazalky.



Řepová polévka



Řepový fresh

Řepový fresh

.....

Suroviny:

3 menší syrové červené řepy, 2 velká jablka, 1 limetka, kousek čerstvého zázvoru

Postup:

Pokud máte doma odšťavňovač, práci budete mít jednodušší. Stačí jen oloupat řepu a zázvor a všechny ostatní suroviny do něj vhodíme (ano, ani limetku neloupeme) a fresh je hotový. Pokud odšťavňovač nemáte, použijte výkonný mixér (cca 750 W) s tím rozdílem, že zde budete muset suroviny mixovat nejdříve postupně, a navíc budete muset přilít zhruba 2 dcl vody. Nezapomeňte v tomto případě zbavit jablka jádřinců. Poté směs přecedte přes sítko. A super zdravý a čerstvý fresh je na světě.

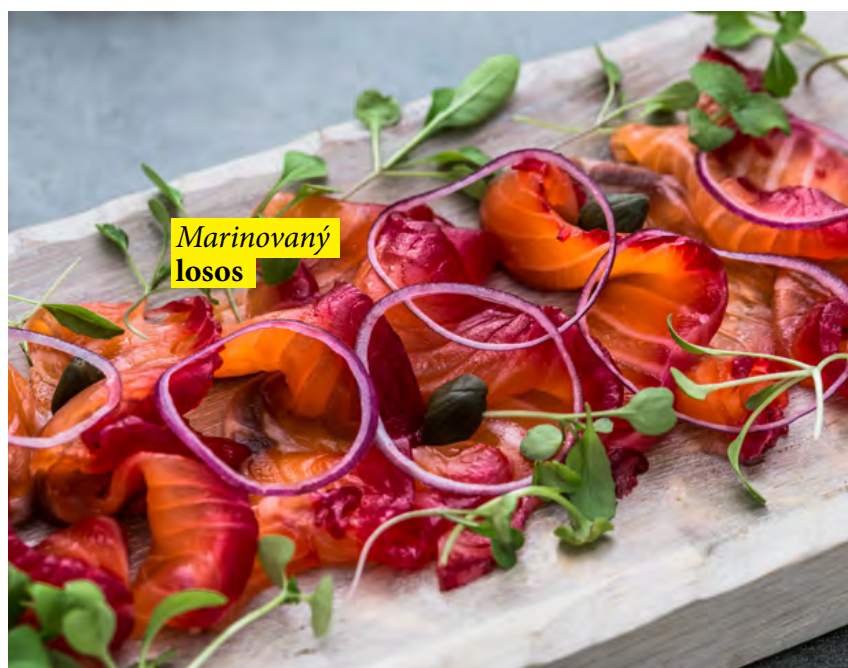
Losos naložený v červené řepě

Suroviny:

800 g filetu z lososa s kůží, 200 g třtinového cukru, 600 g mořské soli hrubé, pepř, citron, 2 červené řepy, čerstvý kopr

Postup:

Kopr nasekáme najemno, smícháme se solí a cukrem. Červenou řepu oloupeme, nahrubo nastrouháme a rozmícháme do směsi soli a cukru. Rovněž do směsi nastrouháme kůru z citronu a přidáme i šťávu. Na plech položíme fileť z lososa, kůží dolů. Směs na rybu rovnoměrně nanese v silnější vrstvě a přikryjeme potravinářskou fólií. Zatížíme například sáčkem s rýží nebo fazolemi a dáme do ledničky minimálně na 24 hodin. Po vytáhnutí z lednice odstraníme z ryby marinádu - klidně ji opláchneme pod tekoucí vodou. Osušíme ubrouskem a můžeme servírovat. Lososa krájíme na tenké plátky a podáváme se zakysanou smetanou a bílou bagetkou, ideálně opečenou. Je to pokrm perfektní buď jako předkrm nebo jako chuťovka pro návštěvu.



Marinovaný losos

Řepové chipsy

Suroviny:

3 červené řepy, 2 lžíce olivového oleje, čerstvě namletý pepř, sůl

Postup:

Červenou řepu očistěte a nakrájejte na tenké plátky, asi 1,5 mm silné. Do talíře nalijte olivový olej. Jednotlivé plátky řepy namočte do olivového oleje z obou stran. Troubu přehřejte na 190°C. Na plech dejte pečicí papír a naskládejte plátky řepy. Pečte asi 20 minut, nebo dokud není řepa měkká. Řepové chipsy dejte na papírovou utěrku, abyste odsáli přebytečný olej. Podle chuti opepřete a osolte.



Karbanátky z červené řepy

Suroviny:

250 g červené řepy, 70 g ovesných vloček, 30 g lněného semínka, 3 stroužky česneku, 1 cibule, 1 lžíce umeocta, 1 lžíce olivového oleje, 1 lžička sušené majoránky (čerstvě o něco více), ½ lžičky soli

Postup:

Červenou řepu oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle. Lněné semínko umeleme nebo rozmixujeme na lněnou moučku. Cibuli nakrájíme najemno a společně s česnekem orestujeme na oleji do zlatova. Smícháme nastrouhanou červenou řepu, orestovanou cibuli s česnekem a všechny zbývající suroviny. Hotové těsto necháme 30 minut odležet. Po odležení tvoříme z těsta karbanátky, které buď smažíme na pánvi na olivovém oleji nebo pečeme v troubě na plechu, který jsme vyložili papírem na pečení. Před pečením v troubě karbanátky potřeme olivovým olejem a v polovině pečení (cca po 10–15 minutách) otočíme. Pečeme ideálně na horkovzduch při 175 °C asi 30 minut.

Bramboráky z červené řepy

Suroviny:

4 čerstvé červené řepy, 2 střední brambory, 2 vejčeka, 3–4 vrchovaté lžíce mouky, 1 vrchovatá lžička majoránky, 1 rovná lžička drceného kmínu, 2 stroužky česneku, rostlinný olej na smažení

Postup:

Řepu si očistěte a stejně udělejte i s bramborami. Řepu i brambory nastrouhejte na jemném struhadle, nebo v mixéru. Do rozmixované zeleniny přidejte i prolisovaný česnek a koření, promíchejte a smíchejte také s vejcem. Nakonec zaprašte moukou a něžně ji do směsi vmíchejte. Nezapomeňte osolit. Pokud ve směsi ale bude stále hodně tekutiny, tak samozřejmě ještě zaprašte. Na dostatečném množství oleje smažte jednotlivé placičky z obou stran. Barevná zákeřnost řepy vám úplně jasně neukáže, kdy přesně jsou, takže si hnědé okraje hlídáte.





Tradiční plodina a afrodiziakum

Celer se nejčastěji využívá v české kuchyni. Už staří Egypťané však znali i jeho léčivé účinky. Přišli na to, že čerstvá šťáva z celeru pomáhá odbourávat alkohol v krvi. Dále pak byl přijímán hlavně jako afrodiziakum. Nyní jsou jeho účinky využívány při léčbě nejrozličnějších nervových chorob, včetně depresí.

Lék na všechno

Pomáhá diabetikům, upravuje důsledky migrény, má blahodárný vliv při pálení žáhy. Lékaři hovoří též o vlivu celeru na zpomalení postupu osteoporózy. Je prospěšný při hormonální úpravě lidského organismu. Aby chutnal každému, osvědčila se úprava v salátu, kdy v poměru 1:1 smícháme syrový nastrouhaný celer s mrkví. Přidat můžeme oříšky, experimentátoři mohou vyzkoušet i přísadu tvořenou ovesnými nebo žitnými vločkami. Je to kořenová zelenina, která je zároveň typickou bylinkou, která byla vyšlechtěna. Využít se pak dá z této plodiny všechno. Zatímco samotný plod obsahuje spoustu důležitých aminokyselin, listy se podílí na příjmu vitamínu C a vitamínů řady B. Kořen celeru navíc obsahuje organické kyseliny a důležité minerály.

Léčivé účinky

- Snižuje riziko rakoviny žaludku.
- Pomáhá s regulací krevního tlaku.
- Reguluje hladinu cholesterolu.
- Funguje jako účinné projímadlo (celerový džus).
- Pomáhá zlepšovat funkci ledvin.
- Účinný pomocník při hubnutí.
- Detoxikuje tělo a odvodňuje organismus.
- Zklidňuje nervový systém.
- Reguluje hormony, bojuje s impotencí a zvyšuje plodnost.

Pěstování

Pěstování celeru začíná od výsevu, ke kterému je nejvhodnější doba počátkem února. Klíčí přibližně dva týdny a semenáčky celeru se dále přesazují koncem května na záhon do sponu 3×2 cm. S pěstováním celeru má většina lidí již bohaté zkušenosti, pokud mají zahrádku, protože tahle kořenová zelenina se často využívá v kuchyni, aniž bychom tušili o bohatých léčivých účincích, které celer skrytě nabízí.



Sběr

Při sběru je důležité rozlišovat mezi jednotlivými částmi plodiny, abyste vytěžili z celeru skutečné maximum. V léčitelství stejně jako v kuchyni využijete listy i samotný plod. Zatímco plod je lepší zpracovat pro získání čerstvé šťávy, listy mají naopak největší podíl léčivých látek v usušeném stavu. Při sušení si však musíte dávat pozor na vlhké prostředí, protože listy mají tendenci plesnivět již při nízké vlhkosti.

Antibiotický celer: Celer má navíc i antibakteriální účinky, které při konzumaci uvolňují látky, jenž likvidují bakterie a viry v trávicím traktu. Může pomoci i při nachlazení nebo angíně. Neúčinnější je čerstvá celerová šťáva a to dvakrát denně v množství 1 dl po dobu jednoho týdne. Pro antibiotický mix můžete zkusit smíchat a rozmixovat 1 dl celerové šťávy, 1 dl citronové šťávy, 1 dl mrkvové šťávy a 1 lžici listů lichořeřišnice. Tento šejk posiluje játra, ledviny a srdce.

Celerová šťáva proti cukrovce

Čerstvě vymačkaná celerová šťáva v množství 1 dl denně úžasně snižuje obsah cukru v krvi. Popijíme ráno nalačno po dobu 6 týdnů.

Afrodiziakum z celeru: Už v dávné minulosti se celer využíval jako účinné afrodiziakum. Celer s hrubými částmi listů odšťavíte a popijíte mezi jídlem 2 dl množství šťávy jednou za dva dny. Větší množství by mohlo podráždit ledviny. Afrodiziakální účinky by se pak měli dostavit zhruba po jednom týdnu užívání.

Návod na přípravu je jednoduchý: Bulvy celeru a hrubé části listů odšťavníme a pijeme mezi jídlem 2 dl denně, ale pouze 4 dny v týdnu, protože větší množství může mírně podráždit ledviny, tudíž platí známé pravidlo: všeho s mírou.



Krémová celerová polévka

Suroviny:

500 g brambor, 1 celer, 1 cibule, 4 lžíce másla, 1 l masového nebo zeleninového vývaru, sůl a pepř, 200 ml smetany na vaření, pažitka, 200 ml zakysané smetany, citronová šťáva

Postup:

Cibuli nakrájíme na kostičky. Celer oloupeme, omyjeme a nastrouháme nahrubo. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. V hrnci roztopíme máslo, osmahneme na něm cibuli, přidáme celer a za stálého míchání chvíli opékáme. Přidáme nakrájené brambory, zalijeme vývarem, podle potřeby dolijeme přiměřeným množstvím vody, osolíme, opepříme a vaříme doměkka. Potom celerovou polévku necháme trochu vychladnout a rozmixujeme. Bylinky nasekáme. Do celerové polévky vložíme bylinky, vlijeme obě smetany, krátce necháme přejít varem a na konec dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.



Krémová celerová polévka



Bramborový salát s celerem

Dietní bramborový salát s celerem

Suroviny:

mrkev, červená cibule, 4 větší brambory, 2 řapíky řapíkatého celeru, 2 kelímky řeckého bílého jogurtu, sůl, citronová šťáva, mletý černý pepř

Postup:

Velké brambory uvaříme ve slupce, vychladlé oloupeme a nakrájíme na kostičky. Řapíky celeru očistíme a nakrájíme na jemné (asi 3 mm silné) kousky. Oloupanou malou cibuli nakrájíme na velmi drobné kostičky, osolíme a odložíme stranou. Až cibule pustí šťávu, vymačkáme ji, spaříme vařící vodou a necháme okapat. Menší mrkev oloupeme a nakrájíme na jemné nudličky. Nakrájenou mrkev a celer podlijeme malým množstvím vody, osolíme, zakapeme citronovou šťávou, podusíme do poloměkka a necháme na sítu okapat a vychladnout. V míse promícháme brambory s cibulí, celerem a mrkví, vše spojíme řeckým jogurtem, podle chuti osolíme a opepříme. Bramborový salát necháme v chladu odležet. Dietní bramborový salát s celerem a mrkví podáváme jako přílohu, ale také samostatně s pečivem.

Tuňákový salát s máslovými fazolemi

Suroviny:

2 lžíce citronové šťávy, 5 lžic olivového oleje, 1 svazek pažitky, 3 stonky řapíkatého celeru, 1 lžíce nakládaných kapar, sůl, 2 lžičky dijonské hořčice, 1 šalotka, tuňákové filety v olivovém oleji, 250 g bílých máslových fazol, pepř dle chuti

Postup:

Dresink připravte rovnou v salátové míse. Vidličkou prošlehte citronovou šťávu a dijonskou hořčici. Prostupně přidávejte olivový olej a nakonec šalotku, pažitku. Scezené fazole dejte do misky k dresinku a dobře promíchejte, aby se rovnoměrně obalily. Přidejte tuňákové filety, nakrájené celerové stonky a kapary. Ještě jednou zlehka promíchejte a můžete podávat.



Tuňákový salát s fazolemi



Salát z mrkve, jablka a celeru

Salát z mrkve, jablka a celeru

Suroviny:
240 g mrkve
400 g celeru
2 větší jablka
šťáva z 2 citrónů
60 g piniových ořechů
2 špetky cukru
špetka soli

Postup:

Mrkev a celer očistíme a nahrubo nastrouháme. Směs pokapeme šťávou z jednoho citrónu. Jablka oloupeme, nahrubo nastrouháme a smícháme se šťávou z druhého citrónu. Přidáme k mrkvi a celeru a dobře promícháme. Ořechy přidáme k salátu, přidáme cukr a špetku soli. Pečlivě promícháme a necháme alespoň hodinu zaležet.

Lehká polední svačinka

Suroviny:
jablko
mrkev
¼ hlávky červeného zelí
citrónová šťáva
chia semínka
1 stonek řapíkatého celeru

Postup:

Zelí a mrkev nakrouháme. Jablko a celer pokrájíme. Smícháme do misky, zakápneme citrónovou šťávou a před podáváním posypeme chia semínky.



Lehká polední svačinka



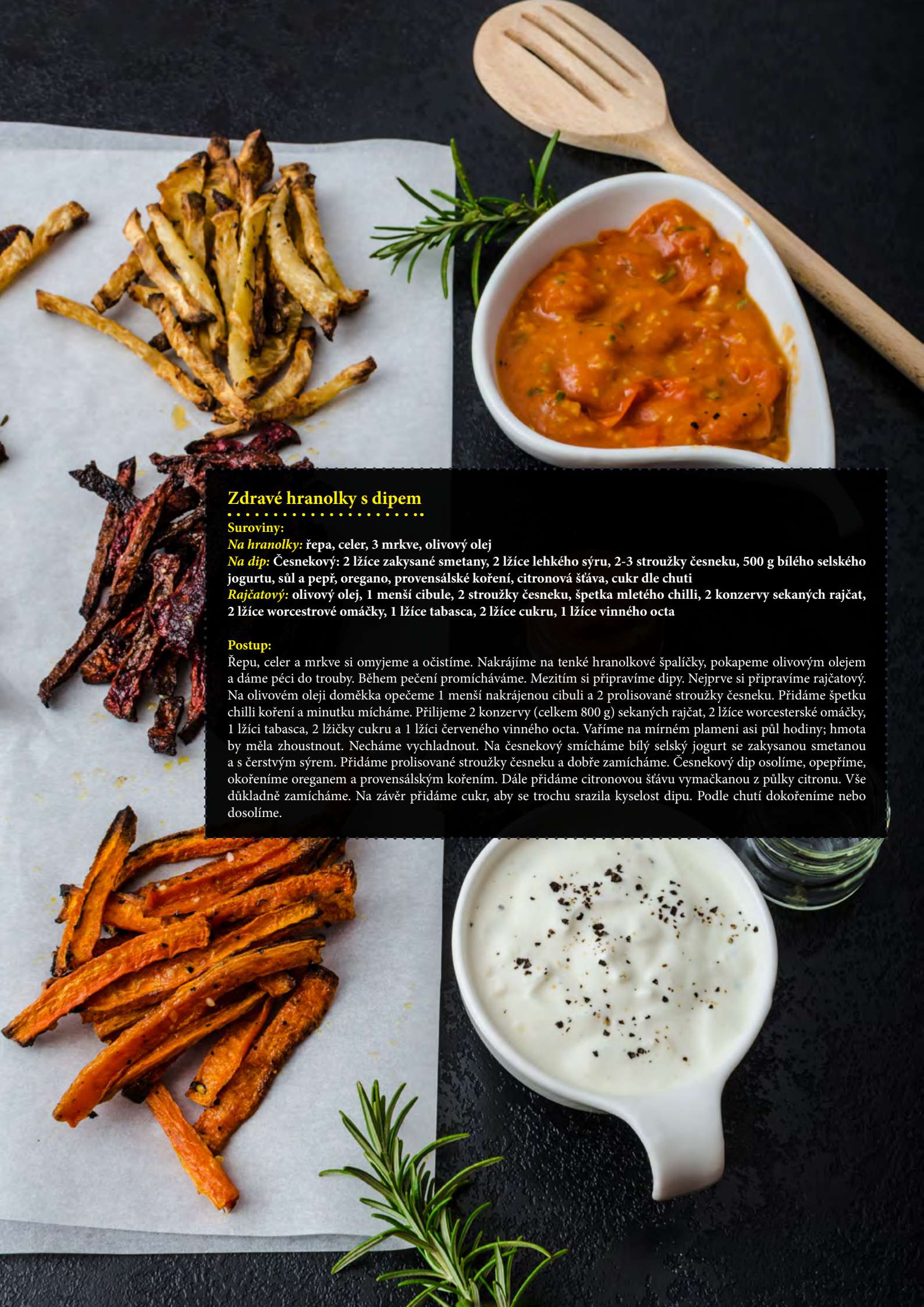
Salát waldorf

Salát waldorf

Suroviny:
3 zelené jablka, 5 stonků řapíkatého celeru,
50 g ledového salátu, 100 g tvrdého sýru,
100 g bílého jogurtu, 2 lžice majonézy,
1 lžice vinného octa, sůl, pepř,
1 lžička krupicového cukru,
100 g vyloupaných vlašských ořechů

Postup:

Zelená jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na menší kousky. Řapíkatý celer omyjeme a pokrájíme na tenké malé plátky. Ledový salát omyjeme, osušíme a natrháme na kousky. Jablka, celer a na kousky pokrájený sýr i natrhaný ledový salát dáme do misky. Přidáme jogurt, majonézu, ocet i cukr. Osolíme, opepříme a pečlivě promícháme. Hotový salát dáme vychladit do ledničky. Servírujeme přesypané posekanými vlašskými ořechy spolu s čerstvým pečivem.



Zdravé hranolky s dipem

.....

Suroviny:

Na hranolky: řepa, celer, 3 mrkve, olivový olej

Na dip: Česnekový: 2 lžíce zakysané smetany, 2 lžíce lehkého sýru, 2-3 stroužky česneku, 500 g bílého selského jogurtu, sůl a pepř, oregano, provensálské koření, citronová šťáva, cukr dle chuti

Rajčatový: olivový olej, 1 menší cibule, 2 stroužky česneku, špetka mletého chilli, 2 konzervy sekaných rajčat, 2 lžíce worcestrové omáčky, 1 lžíce tabasca, 2 lžíce cukru, 1 lžíce vinného octa

Postup:

Řepu, celer a mrkve si omyjeme a očistíme. Nakrájíme na tenké hranolkové špalíčky, pokapeme olivovým olejem a dáme péci do trouby. Během pečení promícháváme. Mezitím si připravíme dipy. Nejprve si připravíme rajčatový. Na olivovém oleji doměkka opečeme 1 menší nakrájenou cibuli a 2 prolisované stroužky česneku. Přidáme špetku chilli koření a minutku mícháme. Přilijeme 2 konzervy (celkem 800 g) sekaných rajčat, 2 lžíce worcestrové omáčky, 1 lžici tabasca, 2 lžičky cukru a 1 lžici červeného vinného octa. Vaříme na mírném plameni asi půl hodiny; hmota by měla zhoustnout. Necháme vychladnout. Na česnekový smícháme bílý selský jogurt se zakysanou smetanou a s čerstvým sýrem. Přidáme prolisované stroužky česneku a dobře zamícháme. Česnekový dip osolíme, opepříme, okořeníme oreganem a provensálským kořením. Dále přidáme citronovou šťávu vymačkanou z půlky citronu. Vše důkladně zamícháme. Na závěr přidáme cukr, aby se trochu srazila kyselost dipu. Podle chuti dokořeníme nebo dosolíme.



Vína znalců



Reisten, s.r.o., Zahradní 288, Pavlov 692 01, +420 727 963 406, info@reisten.cz

www.reisten.net


NOVÉ VINAŘSTVÍ

ORIGINÁLNÍ ZÁTKA,
ORIGINÁLNÍ VÍNO

*stříbrné vinařství 2017
král vín 2017
vítězná kolekce oenoforum 2018*

www.novevinarstvi.cz

 /NoveVinarstvi





Grilujte s námi a probud'te svou fantazii!

Dobré počasí, výborné jídlo, báječní přátelé
a skvělá nálada jsou základem
dnešní správné „grilovačky“

A aby bylo Vaše grilování opravdu dokonalé,
připravili jsme pro Vás několik novinek na
gril, díky kterým se stanete jedničkou
v grilování mezi přáteli.



Naše marinády

Rozmarýn:

Rozmanitá chuť čerstvých
bylinek a jemné marinády
Bez přidaných éček

Flamengo:

Jedinečná lehce pikantní
chuť papriky a chilli
Bez přidaných éček

Sweet chilli:

Jemně nasládlá a lehce
pikantní chuť papriky a chilli
Bez přidaných éček





Nový směr vaření, metoda Sous-vide! Držíme krok s dobou!

Kachní čtvrtky připravené metodou Sous-vide

Vynikající chuť tradičního koření! V každém sáčku jsou 2 ks kachních čtvrtků (1ks/400 g) včetně výpeku. Balení je kalibrováno na 800 g. Příprava Vyjmeme kachní čtvrtky z obalu a spolu s výpekem vložíme do pečicí misky nebo na pekáček. Pečeme v předehřáté troubě nebo konvektomatu cca 25 – 35 minut při teplotě 200 °C (do zlatova). Doporučení Pro získání křupavé kůrky použijte funkci „gril“.

Tip na servírování

Kachní čtvrtky pečené servírujte jako hlavní chod s oblíbenou přílohou nebo je můžete použít samostatně pro obložené mísy, na rauty apod.

Kachní prsa připravená metodou Sous-vide

V každém sáčku jsou 2 ks kachních prsou včetně výpeku. Balení je kalibrováno na 530 g. Příprava Vyjmeme kachní prsa z obalu a spolu s výpekem vložíme do pečicí misky nebo na pekáček. Pečeme v předehřáté troubě nebo konvektomatu cca 25 – 30 minut při teplotě 180 °C (do zlatova). Doporučení Pro získání křupavé kůrky použijte funkci „gril“ nebo na 10 minut zvýšte teplotu.

Tip na servírování

Kachní prsa pečená servírujte jako hlavní chod s oblíbenou přílohou nebo ho můžete použít samostatně na mísu pro nečekanou návštěvu, rauty, apod.



Výhody naší řady pečených mas připravených metodou Sous-vide

Stačí jen krátce ohřát nebo dopéct
na zlatavou kůrku.

Součástí balení je výpek (vlastní šťáva
z masa), který můžete použít k přípravě
omáček nebo sosů, všechny výrobky
z této řady jsou bez přidaných éček,
nesou logo České potravinářské
a jsou bez lepku.

Jednotlivé porce (kachní díly)
jsou kalibrovány.

Příprava hotového masa zabere
20 – 50 minut, záleží na vámi
zvoleném výrobku.

Při ohřevu dochází jen k minimálním
ztrátám na váze pokrmu.

Maso zůstává šťavnaté a křehké.

Výrobky z této řady šetří
váš čas i energii.



PINK YOUR GIN

LÉTO V JAHODOVÉM STYLU

Gin&tonic z Beefeateru PINK vám ukáže další dimenzi toho, jak si užít jahodovou sezónu.

Základem pro gin Beefeater PINK je klasický a na světě nejvíce oceňovaný gin Beefeater Dry. Výroba tohoto prémiového ginu probíhá v destilérce Beefeater v srdci Londýna. Začíná destilací ginu Beefeater Dry a pokračuje přidáním přírodních jahodových esencí. Beefeater PINK má příjemnou jahodovou vůni s charakteristickým jalovcovým závěrem. V chuti měkké ovocné tóny jahod dokonale ladí s klasickými tóny jalovce a citrusů.

Je to delikátní a osvěžující gin, který si nejlépe vychutnáte v drinku PINK&tonic.

Do sklenice plné ledu nalijte 4cl ginu Beefeater PINK, přidejte 10cl tonic a k dokonalosti doladte plátky jahod.

Na zdraví.

BEEFEATER PINK&TONIC

Beefeater PINK
tonik
plátky jahod
led



  BeefeaterCZ
Pijte #BeefeaterPink s rozumem.