RECEPTY / RADY / REPORTÁŽE / ZAJÍMAVOSTI / AKTUÁLNĚ

JIP GASTROMAGAZÍN

MAGAZÍN

LÉTO 2018
zdarma

S JIPem v oblacích!

Vaše chuťové buňky pohladí menu od Dalibora Navrátila.

#jipsoutez
uvař, vyfoť, sdílej a vyhraj!

léto plné GRILOVÁNÍ

BEEFEATER 24™

Beefeater 24 je superprémiový gin, který byl stvořen v roce 2008 nejzkušenějším ginovým master distillerem Desmondem Paynem. Kromě základních 9 botanicals z Beefeateru Dry obsahuje navíc kůru z grapefruitu, japonský čaj Sencha a čínský zelený čaj.

Vyrábí se metodou steeping – dvacetičtyřhodinovou macerací dvanácti botanicals v obilném destilátu a následnou destilací.

Chuť ginu Beefeater 24 je měkká, s dominantním jalovcem následovaným čajovým závojem, lékořicí a tónem fialek. Dochuť je velmi dlouhá a citrusová.

Díky 45 % alkoholu je ideální bází pro moderní drinky.

| Beefeater ČR Ambassador
www.pijsrozumem.cz

Milí čtenáři,
snad každému se při slově léto vybaví prázdniny a dovolená. Ať už jsme byli malí či velcí, ty u babičky a u dědy byly prostě nejlepší. Celý den běhat po venku a nemít jedinou starost... Snad jen jedinou! Co dobrého babička uvaří? Po zábavě přeci dost vyhládne a vůně linoucí se z kuchyně bylo to jediné, co každého z nás dokázalo vytrhnout z her.

A jaké léto jsme pro vás připravili my? Přeci jen to nejchutnější. Kdo by dokázal odolat kouzlu grilování, pikniků, salátů či zmrzlin? Nebo výpravě do lesa, odkud si donesete plný košík hub. Naše kuchařka plná receptů ze všech plodů léta je tu pro vás! Jídla, jež pohodlně sníte venku, ale i na pokrmy hodné sváteční tabule. Nechybí ani sladká tečka na závěr v podobě dezertů včetně mražených či zdravé smoothie. Díky našim receptům si budete přát, aby léto nikdy neskončilo!

Slunce, voda, prázdniny. Léto je tu a vy si ho s JIP magazínem užijte podle svého gusta.

Pohodové léto plné lahodných chutí, vám přeje ***JIP východočeská***

P.S. #JIPSOUTEZ. Léto plné her. UVAŘ VYFOŤ SDÍLEJ VYHRAJ. Zapojte se do naší letní soutěže a VYHRAJTE VEČEŘI V OBLACÍCH. Více se dozvíte na str. 10.

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., Hradišťská 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:

PŘÍRODNÍ PROTEIN
PRO TVŮJ AKTIVNÍ ŽIVOT

- Bohatý zdroj bílkovin.
- Pomáhá dodat tělu denní dávku bílkovin.
- Protein = bílkovina pomáhá při budování a udržování svalové hmoty.
- Dodá Ti tu správnou energii kdykoliv během dne.
- Nápoje obsahují max. 0,01 % laktózy ve 100 ml.

NENECH SE DOBĚHNOUT CHUTÍ...

V nabídce na našich prodejnách Cash&Carry
a také na velkoobchodě JIP.

www.meggle.cz | facebook.com/meggle.cz

MEGGLE

OBSAH

GastroMAGAZÍN

6 **Dinner in the sky**
večeře v oblacích s Jipem

12 **Léto plné grilování**
rady a recepty

28 **Saláty**
zdravě a dietně

32 **Jak si užít super piknik**
co si sebou vzít

36 **Andrea Bezděková**
ujíždím na avokádu

40 **Domácí zmrzlina**
borůvková, rybízová nebo kiwi?

44 **Domácí dobroty ze zahrádky**
sladké recepty z darů naší zahrady

48 **Vitamínová bomba**
dobrota jménem smoothies

54 **Rakytník**
aneb sibiřský zázrak

56 **Košík, nožík a jdem na houby**
kde rostou a jak je připravit

62 **JIP Karlovy Vary**
nový design našich prodejen

66 **Aliance vinařství V8**
výjimečné tratě / výjimečná vína

S JIPem v oblacích

Vaše chuťové buňky pohladí menu od Dalibora Navrátila

Prague in the Sky 2018

Světově proslulé Dinner in the Sky® opět v České republice Vám přináší společnost JIP východočeská a.s.

6. – 16. září 2018

Myšlenkou a konceptem Dinner in the Sky je nabídnout nezapomenutelné kulinářské zážitky spolu s exkluzivní atmosférou, úchvatnými výhledy na město a kuchyní od špičkových kuchařů a to ve výšce až 50 metrů nad zemí.

Tato akce se uskuteční v centru Prahy, kde bude stůl s 22 hosty za pomoci jeřábu vyzdvižen do výšky. Ze středu stolu Vám, Vašim nejbližším a přátelům bude hostující šéfkuchař se svým týmem servírovat jejich jedinečná jídla.

Opravdu nezapomenutelný kulinářský zážitek!

Této akce se budou účastnit různí špičkoví šéfkuchaři, kteří Vám budou během večeře v 50 metrech představovat a servírovat svá menu. Tato exkluzivní atmosféra s neobyčejným jídlem a přímým kontaktem s těmito šéfkuchaři vytvoří nezapomenutelný dojem a dechberoucí vzpomínky obyvatelům a návštěvníkům Prahy.

Lístky, či dárkový poukaz si můžete zakoupit na adrese: prague.dinnerinthesky.cz/

Místo: Riegrovy sady, Polská 1a, 12000 Praha 2
Termín: 6. – 16. září 2018

Dalibor Navrátil:

Dalibore, jaká byla vaše první reakce, když jste se dozvěděl, že společnost JIP Východočeská bude generálním partnerem letošní Dinner in the Sky a vy s vaším gastrostudiem budete šéfkuchařem této akce pro veřejnost?
Zprvu jsem byl z této nabídky překvapený, ale samozřejmě jsem nemohl odolat takové výzvě, zážitku a nové zkušenosti. Navíc je to pro mě čest, protože v minulosti byli oslovováni i zahraniční kuchaři s michelinskou hvězdou. Pro společnost JIP pracuji už třetím rokem a spojení s Dinner in the Sky mě potěšilo, protože společnost JIP dokáže zprostředkovat kvalitní potraviny a to ať čerstvé maso, stařené maso, sladkovodní ryby, mořské ryby a další.

A už jste se zamýšlel nad tím, jaký to je asi pocit vytvářet tento gastronomicko-adrenalinový zážitek ve výšce 50 m?
Pro mě, jako pro bývalého skokana na lyžích, nečiní výška 50 metrů problémy. Spíš naopak, nesmírně se těším a jsem zvědav na reakce hostů, u kterých se spojí adrenalinový zážitek a výborná gastronomie. Samozřejmě mám různé pocity z nepřízně počasí, silného větru a podobných situací, které nás mohou potkat. Zbytek jsou už činnosti, které děláme s kuchaři běžně a člověk si to jen musí užít. Navíc, adrenalin je prospěšný a zvyšuje výkony.

A prozradíte nám již nyní něco z připraveného menu?
Letošní zastávka Dinner in the Sky je v hlavním městě České republiky, proto bude v našem menu dán důraz na česká jídla, ale najdete v něm také jídla středomořská.

A můžete nám ještě představit, jaké služby ve vašem Gastrostudiu nabízíte?
V Gastrostudiu pořádáme kuchařské kurzy na různá témata, ať už pro profesionály nebo pro širokou veřejnost, a máme zde také vypsána školení pro obchodní zástupce a to nejen společnosti JIP. Vážím si toho, že ve studiu mohu předávat dál bohaté zkušenosti, které jsem posbíral po cestách doma i v zahraničí. Nejen já, ale i ostatní lektoři. Snažíme se tímto způsobem posunout stav gastronomie u nás.

Pavel Šperger:

Můžete nám blíže přiblížit připravovanou akci?
Dinner in the Sky v sobě spojuje nezapomenutelné kulinářské zážitky, exkluzivní atmosféru a úchvatné výhledy na město. Špičkoví kuchaři servírují speciálně připravené pokrmy ve výšce až 50 metrů nad zemí, takže je to pro účastníky i pořádný adrenalin. V letošním roce se již po několikáté vrátíme do Prahy, konkrétně do Riegrových sadů. Akce pro veřejnost se bude konat od 6. do 16. září. Několikrát denně zde budeme pomocí jeřábu vyzdvihovat stůl s 22 hosty do výšky, kde budou mít možnost kochat se výhledy na historické centrum Prahy a k tomu si pochutnávat na úžasných specialitách připravených skvělým šéfkuchařem Daliborem Navrátilem.

Seznámíte nás s tím, jak jste našli společný zájem s JIP Východočeská?
Jak jistě víte z vlastní zkušenosti, najít dobrého, spolehlivého, silného partnera, s kterým naleznete společnou řeč, je vždy nelehký a zdlouhavý úkol. Vzhledem k tomu, že se jedná především o akci gastronomickou, je spojení se společností zabývající se distribucí potravin velmi přirozeným spojením, v němž nacházíme mnoho styčných bodů. Mám velkou radost, že společnost JIP východočeská se naší nabídky nejen nezalekla, ale přinesla ještě další zamyšlení a zlepšení, která mohou pouze přispět ke zvýšení atraktivity pro naše hosty.

Je Dinner in the Sky ojedinělou akcí nebo máte ještě jiné aktivity?
Kromě pořádání této každoroční akce pro veřejnost v Praze, je možné si tento zážitek v oblacích objednat pro akce soukromé více méně kdekoliv a kdykoliv. Jde o originální způsob propagace společnosti, jelikož nabízí ideální formu marketingové prezentace produktů či služeb. Spolu s Dinner in the Sky může kdokoliv uspořádat nezapomenutelnou večeři pro partnery, originální promo akci nebo firemní večírek, o kterém se bude ještě dlouho mluvit.

JIP

#jipsoutez

UVAŘ VYFOŤ SDÍLEJ VYHRAJ

Vezmi naši libovolnou tiskovinu (z roku 2018) a společně s vlastnoručně uvařeným jídlem ji vyfotografuj na originálním místě. Fotografii nahraj na svůj instragramový nebo facebookový profil pod hashtag #jipsoutez a sleduj náš profil jip_potraviny.

dinner in the sky.cz

Romantika, gastronomie, adrenalin. To je Večeře v Oblacích!

Uzávěrka soutěže je 15. 8. 2018 a zveřejnění vítězů proběhne 20. 8. 2018 na našem webu jip-potraviny.cz 11 nejoriginálnějších fotografií získá vstupenku pro 2 v hodnotě 3 000 Kč, která je platná 17. 9. 2018 v 11 hodin. Výherci se musí dostavit min. 30 minut před začátkem na adresu: Riegrovy sady, Polská 1a, 12000 Praha 2

Fotografie musí mít nastavení veřejné. Účastí v této soutěži souhlasíte s užitím fotografií v rámci propagace společnosti JIP.

Léto plné grilování

Snad nikdo už si léto nedovede představit bez pořádného grilování. Mnozí však stále neví, jak správně vybrat nejen gril, ale i to, jak na něj vhodně připravit jídlo.

PŘIPRAVILA: **Jana FIKOTOVÁ**

1. Kvalitní potraviny

Věřte, že platí pravidlo, čerstvé maso nad mraženým. Když budete mít českého mladého býka, bude z něj dobrá svíčková i vysoký a nízký roštěnec, květová špička a flat iron. Když si vyberete stařené maso, které je křehčí a struktura svaloviny je zcela jiná, můžete si vybrat i jiné části masa. U vepřového masa, nejčastěji se griluje krkovička nebo pečeně a kotleta. Stehenní plátek je nejlepší volbou u kuřecího masa. Je totiž oproti prsu šťavnatější. Při výběru dalších jídel se fantazii meze nekladou – ryby, zelenina i ovoce. Velmi zdravá je i lehce ogrilovaná zelenina, která obsahuje mnoho vitaminů. Zeleninu připravujte na mističkách a táckách z alobalu, jinak poztrácí všechny cenné látky.

2. Žádná marináda

Nakládání masa před grilováním je českou výsadou. Čerstvé a kvalitní maso je zbytečné přebíjet jinou chutí a vůní. Po ugrilování ho poté servírujte s olivovým olejem. Vše dochutíme až na talíři.

3. Dřevěné uhlí či koks

Existují tři typy grilů, které si můžete pořídit – gril na dřevěné uhlí či brikety, plynový a elektrický. Gril na uhlí či brikety, je cenově nejdostupnější, grilování na něm ale v důsledku odkapávání tuku na dřevo není příliš zdravé. Je jen na vás, zda při použití tohoto grilu zvolíte dřevěné uhlí nebo brikety. Uhlí se snáze zapaluje a vydá větší teplo, oproti briketám, ale hoří krátce a nevytváří příliš stabilní prostředí.
Plynový gril rozpálíte rychleji než gril na dřevo a brikety, jeho činnost je ale třeba stále kontrolovat a navíc vyžaduje problematickou manipulaci s nádobou na plyn.
Elektrický gril můžete na rozdíl od ostatních druhů používat kdekoli, například v bytě či na balkóně. Je nejzdravější, protože potraviny během grilování nejsou v přímém kontaktu s ohněm a nevznikají tak karcinogenní látky.

4. Nepodceňujte nářadí

Při grilování se neobejdete bez dlouhých kleští na obracení masa – vidličky a vidlice jsou k tomu naprosto nevhodné, propíchnuté maso totiž ztrácí šťávu.

5. Čistý gril

Základem kvalitního grilování je čistý gril. Vždy ho proto vyčistěte po každém použití, nebo alespoň před ním. Tak se vyhnete častým problémům, jako je vznik různých připálenin nebo přilepování masa k povrchu grilu.

JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O GRILL

Ať už si zakoupíte jakýkoliv gril, vyplatí se o něj dobře starat. Jenom díky řádné údržbě vám gril vydrží několik let a odměnou vám bude radost z grilování třeba i každý den. Čištění je nezbytné také proto, aby pokrmy, které na grilu připravujete, chutnaly tak, jak mají, a neměly pouze chuť přepáleného tuku. Vždy se držte pokynů od výrobce. Užívejte rovněž doporučené čisticí prostředky a poohlédněte se třeba po ekologických. Nejméně náročné na údržbu jsou elektrické grily. Po grilování stačí přichycené kousky pokrmů odstranit z roštů a nechat gril přibližně 10 minut vypálit. Při péči o tyto grily dávejte pozor, aby se voda nedostala tam, kam nemá. Plynové grily vypalujte před i po grilování (vypalujte tak dlouho, dokud se z grilu nepřestane kouřit). Poté drátěným kartáčkem opatrně očistěte grilovací rošty. Plynové grily nečistěte přípravkem určeným na kuchyňské trouby, abyste neodřeli nátěr. Rovněž grily na dřevěné uhlí byste měli před a po grilování vypálit. Grilovací rošty zbavte pomocí kartáče nečistot a po grilování vždy odstraňte vychladlý popel.

Grilované krevety

Suroviny:
25 předvařených krevet s ocáskem
3 stroužky česneku
hrst petrželové natě
2 lžíce olivového oleje
sůl a pepř
šťáva z jednoho citronu

Postup:
Krevety opláchneme, osušíme a napícháme po třech kusech na předem namočené špejle. Do misky si nasekáme česnek najemno, přidáme olivový olej, citronovou šťávu a nasekanou petrželovou nať. Vše společně spojíme v emulzi a lehce osolíme a opepříme. Krevety bohatě potřeme olejovou směsí a necháme odležet cca hodinu v chladu. Vkládáme na dobře rozpálený gril a grilujeme lehce do zlatova a ihned podáváme.

Tématická párty

Nezůstaňte pouze u dobrého jídla, pití a volné zábavy, ale plánované sešlosti vymyslete téma, které vám je blízké. S dostatečným předstihem hosty vybavte instrukcemi, v čem mají přijít vystrojení, a sami si jako hostitel dejte tu práci, že připravíte tematické dekorace, prostírání i občerstvení. Party ve stylu Divokého západu, havajská, retro, hollywoodská, filmová… fantazii se meze nekladou a je to jen na vás, co si pro hosty připravíte.

Dobrá organizace je základ

Pokud se rozhodnete uspořádat zahradní slavnost pro přátele, vše si dobře zorganizujte. Nejméně dva týdny dopředu stanovte počet hostů, obešlete je pozvánkami například formou události na Facebooku a vyberte menu i s podávanými nápoji. Vyzkoušejte funkčnost grilu, očištěte jej a nakupte dostatečné množství paliva. Týden před samotnou party zajistěte dostatečný počet talířů, příborů a ubrousků. Nezapomeňte také na dekorace a příjemnou hudbu jako kulisu. Den či dva předem na zahradě postavte přístřešek, který hosty ochrání před případnou nepřízní počasí. Zatímco lahve s pitím můžeme pořídit dopředu, potraviny jako maso, uzeniny, sýry a pečivo se vyplatí nakoupit čerstvé těsně před akcí. Libovolné dipy, omáčky a ochucená másla připravte večer před party a dejte je na noc uležet do lednice.

Grilovaný roastbeef burger

Suroviny:
2 kg neočištěného roštěnce, sůl a celý pepř, slunečnicový olej, plnotučná hořčice, kečup, worcestrová omáčka, tymián, rozmarýn, šalvěj, sezamové bulky, ledový salát, plátky zavařených okurek

Postup:
Maso na povrchu osolíme a opepříme. Z oleje, hořčice, kečupu, případně i worcestrové omáčky si připravíme marinádu, kterou vetřeme do masa. Na závěr posypeme bylinkami. Takto připravené maso zabalíme do potravinářské fólie a uložíme do chladu. Necháme odležet ideálně přes noc. Pokud budeme grilovat večer, stačí marinovat ráno. Maso grilujeme přibližně 45 minut při teplotě 250 až 280 °C. Pro přípravu roastbeefu je dobré nepřímé grilování. Jedná se o způsob, kdy maso není přímo nad rozžhavenými uhlíky. Tedy po stranách grilu. Dobré je také maso přikrýt poklopem, které některé grily mají. Maso se nám tak připravuje díky horkému vzduchu, který pod poklopem cirkuluje. Těsně, než je maso hotové dáme na gril osmahnout rozkrojenou housku. Maso krájíme na velmi tenké plátky a klademe do opečené housky, na ledový salát a navrch dáme plátky okurek.

ROASTBEEF
burger

Grilovaný hamburger s vajíčkem a žampióny

Suroviny:
600 g mletého hovězího masa, sůl a čerstvě mletý pepř, římský kmín, bulky na hamburger, kečup, červenou cibuli, vajíčka, žampióny, klíčky čočky na ozdobu

Postup:
Mleté maso v míse rukama dobře propracujeme, vmícháme sůl, pepř a lžičku římského kmínu. Pak rozdělíme na čtyři stejně velké kuličky a lehce je zploštíme. Dobře se budou na grilu opékat ve speciálním držáku na hamburgery, ale jde to i bez něj. Na rozpáleném grilu opékáme burgery asi čtyři minuty z každé strany. Ke konci přidáme na rošt rozkrojené bulky, řezem dolů. A na alobal na gril položíme na plátky nakrájené a očistěné plátky žampionů, a buď na grilu na alobalovém podkladu, nebo na pánvi si uděláme volské oko z připravených vajíček, které osolíme a opepříme. Spodní část opečené bulky potřeme kečupem, poklademe plátky červené cibule, masem, bohatě obložíme opečenými žampióny, nahoru položíme volské oko, ozdobíme klíčky čočky, přikryjeme druhou částí opečené bulky a můžeme podávat.

Hovězí burger s krevetami

Suroviny:
600 g mletého hovězího masa
sůl a čerstvě mletý pepř
římský kmín
bulky na hamburger
oloupané krevety
slunečnicový olej
vejce
lžička dijonské hořčice
šťáva z půlky citronu
mix salátů

Postup:
Nejprve si připravíme domácí majonézu, odměříme si do nádoby na ruční mixér 190 ml oleje, do něj vyklepneme jedno vejce a přidáme lžičku dijonské hořčice a pár kapek citronové šťávy, tyčový mixér ponoříme až na dno nádoby, zapneme a pomalu vytahujeme nahoru, dokud nám nevznikne tuhá směs. Majonézu dáme odpočinout do lednice a připravíme si mleté maso, které v míse rukama dobře propracujeme, vmícháme sůl, pepř a lžičku římského kmínu. Maso pak rozdělíme na čtyři stejně velké kuličky a lehce je zploštíme a dáme na chvíli odpočinout do lednice, poté maso vložíme na gril a opékáme asi čtyři minuty z každé strany. Krevety přidáme na gril a necháme pozvolna grilovat, hotové krevety pokapeme šťávou z citronu. Bulky podélně rozřízneme a jemně opečeme. Na spodní bulku navrstvíme lístky salátu, hotové hovězí maso, domácí majonézu, krevety a opět pár lístků salátu.

burger
s **KREVETAMI**

ŘEPOVÝ
burger s avokádem

Vegetariánský řepový burger s avokádem

Suroviny:
1 velká syrová červená řepa
1 hrnek uvařené quinoi dle návodu
3 lžíce olivového oleje
2 vejce
sýr (například Blaťácké zlato)
4 stroužky česneku
velká hrst bazalky
sůl a pepř
avokádo
červená cibule
jedno rajče
celozrnné housky na burger
listy baby špenátu

Postup:
Nastrouháme najemno červenou řepu, přidáme uvařenou quinou, olej, nastrouhaný sýr, vejce, bazalku, prolisovaný česnek, sůl a pepř. Promícháme a necháme odpočinout v lednici. Pokud by směs nebyla dostatečně soudržná, přidáme trochu mouky. Poté vytvarujeme placičky a můžeme položit na gril. Na gril také položíme rozkrojené housky a trochu osmahneme z vnitřní strany. Na spodní housky poklademe špenátové listy, řepový karbanátek, na to vložíme plátky avokáda, plátky cibule a rajčat a přiklopíme druhou půlkou housky.

Burger s trhaným kuřecím masem a mozzarellou

Suroviny:
400-500 g kuřecích prsou, 1 větší chilli paprička (není nezbytné), 5 stroužků česneku, 3 lžíce ghí, 10 cherry rajčátek, 1 větší cibule, hrnek vody, sůl a pepř, tučný bílý jogurt, stroužek česneku, pár kapek olivového oleje, citronová šťáva, mozzarella, lístky bazalky a housku na hamburger

Postup:
Na dresink smícháme jogurt, olivový olej, pár kapek citronové šťávy, prolisovaný stroužek česneku a necháme odstát v lednici. Nadrobno nakrájenou cibuli zlehka osmažíme na trošce ghí. Přidáme na plátky nakrájený česnek a chilli. Rajčata nakrájíme na kousky a přihodíme na pánev. Jakmile cibule s česnekem trochu zhnědne, přidáme nasolená a napepřená kuřecí prsa. Zprudka opekáme, po chvilce přilijeme vodu a přikryjeme pánev pokličkou a dusíme, dokud kuřecí prsa nezměknou. Poté je vyjmeme a maso roztrháme vidličkou na prkýnku. Směs na pánvi vaříme, dokud se voda nevypaří. Vrátíme zpět natrhané maso a důkladně promícháme. Housku zlehka osmahneme a naplníme trhaným kuřecím masem, na něj dáme plátky pokrájené mozzarelly, plátky bazalky a nakonec završíme dresinkem.

Pikantní grilovaná žebra

Suroviny:
1 kg vepřových žeber, 6 stroužků česneku, 2 červené chilli papričky, 4 lžíce vinného octa, 2 lžíce soli, 1 lžíce černého pepře

Na marinádu: **10 kuliček černého pepře, 300 ml kečupu, 2 červené chilli papričky, 4 lžíce medu, 2 lžíce bílého rumu, 1 citron, worcesterová omáčka a sůl**

Postup:
S přípravou začneme den předem. Žebra omyjeme, vložíme do hrnce a zalijeme vodou. Přidáme na plátky nakrájený česnek, nadrobno nasekané papričky, ocet, sůl a pepř. Vaříme zhruba hodinu dokud žebra nezměknou. Mezitím si připravíme marinádu. Rozpálíme si pánev, nasucho opečeme kuličky pepře a přidáme je do misky. Přidáme kečup, nadrobno nasekané papričky, med, bílý rum, nastrouhanou citronovou kůru a vše promícháme. Marinádu dochutíme solí, citronovou šťávou a worcesterovou omáčkou dle chuti a dáme do lednice. Uvařená a vychladlá žebra potřeme ze všech stran marinádou a dáme v uzavíratelné nádobě na noc do lednice. Dvě hodiny před grilováním vyndáme žebra z lednice. Před grilováním potřeme žebra tukem dle vlastní preference a ogrilujeme žebra z každé strany. Podáváme ihned s kvalitním čerstvým chlebem.

pikantní grilovaná
ŽEBRA

Jak grilovat zeleninu

Zeleninu před grilováním potřeme olivovým či jiným rostlinným olejem, případně marinádou. Zeleninu potíráme i během grilování, aby nevysychala a zůstala křehká.
Gril nastavíme na vyšší, ale nikoliv na maximální teplotu, nebo necháme rozžhavené uhlí asi 30 minut dohořívat a teprve pak na rošt zeleninu položíme.
Proužky zeleniny pokládáme na mřížku příčně, aby nepropadly.

Zeleninu obracíme dlouhými kleštěmi buď v polovině grilování, nebo hned poté, co změkne a objeví se na ní tmavé proužky.
Doba grilování záleží na druhu a velikosti nakrájené zeleniny i na typu grilu. Platí, že je hotová ve chvíli, kdy ji lze snadno propíchnout vidličkou. Talíř s grilovanou zeleninou zdobíme čerstvými bylinkami a plátky citronu.

Grilované žampiony s bylinkami a česnekem

Suroviny:
10 středně velkých žampionů
olivový olej
3 až 4 stroužky česneku
sůl a pepř
sušený tymián
drcený kmín

Postup:
Žampiony nejprve důkladně omyjte, očistěte a zbavte nožiček. Dále si nakrájejte česnek na tenké plátky. Marinádu připravíte tak, že v míse smícháte cca 1 až 2 dcl olivového oleje s plátky česneku a přidáte špetku tymiánu, špetku kmínu, soli a vše nakonec lehce opepříte.
V hotové marinádě nechte žampiony odpočívat co nejdéle. Během grilování je nezapomeňte průběžně potírat zbylou marinádou.

Grilovaná kukuřice

Suroviny:
2 mladé kukuřičné klasy, lžíce oleje, máslo, bylinky (tymián, petrželka, bazalka atd.), sůl, bílý pepř, limetka

Postup:
Kukuřici potřeme lehce olejem a grilujeme na grilu nebo grilovací pánvi ze všech stran do zlaté barvy. Hotovou osolíme a opepříme, změklé máslo smícháme s bylinkami a dáme už předem zchladit. Na ještě teplé kukuřice položíme plátek másla, necháme volně rozpustit. Pokapeme limetovou šťávou a můžeme servírovat.

Grilovaný hermelín s brusinkovou omáčkou

Suroviny:
2 ks hermelínu
1/2 lžičky bylinkové soli
15 g cukru
30 - 40 ml mléka
1 lžička česnekového olivového oleje
100 g brusinek
5 g škrobové moučky
10 g másla

Postup:
Než se rozehřeje gril, připravte si brusinkovou omáčku. Do hrnce nasypte cukr a pokapejte jej přibližně lžící vody. Poté přidejte brusinky a míchejte tak dlouho, dokud neprojdou varem. Nakonec přilijte mléko rozmíchané se škrobovou moučkou a vmíchejte máslo. Směs nechte dvě až tři minutky povařit. Jakmile budete mít hotovou brusinkovou omáčku, připravte si hermelín. Rozložte si alobal, který pokapejte česnekovým olivovým olejem. Pokud jej nemáte, rozmělněte jeden až dva stroužky česneku do klasického olivového oleje. Na alobal pokladťe hermelíny a posypte je bylinkovou solí. Hermelín zabalte do alobalu a grilujte přibližně 5 až 7 minut. Grilovaný hermelín podávejte přelitý omáčkou z brusinek.

dip **s CHILLI**
grilované **KUŘE**
se **SEZAMOVÝM** *semínkem*

Grilované kuře se sezamovým semínkem

Suroviny:
400 g kuřecích stehenních (prsních) řízků
2 lžičky olivového oleje
sůl a pepř
4 lžíce sezamového oleje
lžíce sezamových semínek

Postup:
Nejprve si očistěte maso, které položíte na rozpálený gril. Během grilování ho zlehka potřete olivovým olejem. Na závěr maso posypat sezamovými semínky a zlehka po obou stranách ogrilujte..

Dip s chilli

Suroviny:
1 menší cibule
1 lžíce majonézy
2 lžíce zakysané smetany
1 lžíce bílého jogurtu
špetka chilli
sůl a pepř
sladká paprika

Postup:
Smíchejte všechny ingredience. Pokud máte rádi velmi ostrá jídla, nebojte se přidat více chilli. V opačném případě postačí pouze špetka chilli.

Grilovaná rajčátka

Suroviny:
cherry rajčátka, olivový olej, bylinky, sůl a pepř

Postup:
Rajčata napíchneme na špejli a položíme na gril. Smícháme pár lžiček olivového oleje s bylinkami, solí a pepřem a postupně mažeme při grilování na rajčata. Jakmile začnou rajčata pukat, sundáme je z grilu a můžeme servírovat.

PSTRUH
s bylinkami

grilovaná
CUKETA

PSTRUH
s bylinkami

Pstruh na grilu s bylinkami a grilovanou cuketou

Suroviny:
2 ks pstruha, sůl, olivový olej, čerstvý tymián (sušený tymián), čerstvá petrželka, 2 stroužky česneku, 2 mladé cukety, lžíce bílého vína

Postup:
Omytou, očištěnou a osušenou rybu osolte jak uvnitř, tak zvenku. Rovněž můžete použít hrubozrnnou sůl. Do pstruha pak pokladťe snítky čerstvých bylinek. Pokud nebudete mít po ruce čerstvý tymián, sáhněte po kvalitním sušeném tymiánu. Před grilováním nezapomeňte potřít rošt grilu olejem tak, aby se vám k němu pstruh nepřipekl a gril pořádně rozpalte. Pstruhy pokapejte olivovým olejem, který jste si rozmíchali s prolisovaným stroužkem česneku. Během grilování průběžně potírejte pstruhy olejem. Pstruhy grilujte z každé strany přibližně 8 minut. Mezitím si na gril vložte i plátky cukety, kterou potřete olivovým olejem, prolisovaným stroužkem česneku, nasekanou petrželkou, špetkou soli a lžící bílého vína. Grilujte tak dlouho, dokud nebude grilovaná cuketa pěkně zlatavá.

PO JÍDLE DEZERT

Po grilované večeři si můžete na grilu připravit ještě dezert. Mezi oblíbená sladká jídla patří grilované ovoce, které můžete dochutit zmrzlinou, karamelem, čokoládou a dalšími dobrotami. Než ovoce začnete grilovat, nezapomeňte vyčistit rošt grilu od masa, které jste na něm připravovali předtím.

Grilovaný ananas se zmrzlinou

Ugrilujte několik koleček ananasu (čerstvého nebo z kompotu). Přeneste je na talíř a nechte několik minut vychladnout. Poté ozdobte prostředek každého kolečka kopečkem vanilkové zmrzliny. Dochuťte karamelem, nastrouhaným kokosem a podávejte.

Čerstvý ananas

Oloupeme, dužinu nakrájíme na silnější plátky a tuhý střed vypíchneme speciálním kráječem, kulatým tvořítkem nebo jednoduše odstraníme ostrým nožem. Ananas grilujeme na okraji a pozvolna.

Banány

Podélně rozpulte i se slupkou a řezem dejte na gril. Grilujeme přímo při středním žáru asi jednu až dvě minuty. Poté obrátíme a dopékáme dokud slupka neztmavne.

Broskve a meruňky

Rozpůlíme, pecku odstraníme a půlky broskví grilujeme řezem dolů přímo při středním žáru. Nejlepší je nejprve opéct zprudka stranou, ze které jsme vyndali pecku, pak otočit a pozvolna grilovat.

Hrušky a jablka

Můžeme oloupat, ale není to nutné. Rozpůlíme je nebo rozčtvrtíme, odstraníme jádřinec. Grilujeme na mírném ohni. Také je lze grilovat celá ve slupce při středním žáru na nepřímém ohni.

grilovaný **ANANAS** *se zmrzlinou*

grilované **OVOCE**

SALÁTY

Máte v létě chuť být stále svěží a nechcete si zatěžovat žaludek těžkými jídly jako jsou smetanové omáčky nebo pečené husy s knedlíkem? Je čas na lehké saláty, které si dokážete připravit během pár minut.

Dietní salát s avokádem

Suroviny:
1 šálek quinoi, avokádo, rukola, cherry rajčata, křepelčí vajíčka, baby špenát, sezamová semínka, olivový olej, sůl, pepř, snítky bazalky, stroužek česneku

Postup:
Quinou řádně propláchneme pod tekoucí vodou. Do hrnce dáme 1 díl quinoy a 2,5 dílu vody. Na větším ohni přivedeme k varu a dále vaříme pod pokličkou na slabém ohni. Trvat to bude zhruba 20 minut dokud se nevypaří veškerá voda. Bazalku s olivovým olejem a stroužkem česneku vložíme do mixéru a důkladně umixujeme do pesta, pesto zamícháme do uvařené quinoi. Quinou vložíme do mísy a rozložíme na ni rozpůlená cherry rajčata, uvařená a oloupaná křepelčí vejce, baby špenát, rukolu, doprostřed ozdobíme avokádem a vše zakápneme olivovým olejem a před podáváním ozdobíme sezamem.

Dietní salát s červenou cibulí a pikantní zálivkou

Suroviny:
rajče, okurka, baby špenát, ledový salát, červená cibule, sezamová semínka na ozdobu, česnek, sójová omáčka, ocet, olivový olej, med, chilli

Postup:
Nejprve si připravíme zálivku, oloupeme a nakrájíme cibuli na plátky, část cibule si necháme do salátu, 1/3 vložíme do mixéru. K cibuli přidáme stroužek česneku, zalijeme sójovou omáčkou, přidáme trochu octa, olej, med a chilli, vše důkladně umixujeme a necháme odležet v chladu. Zbylé suroviny na salát pokrájíme, ledový salát natrháme a dáme do mísy. Zalijeme zálivkou, ozdobíme sezamem a můžeme podávat. Dobrou chuť.

s rýží a medovou
ZÁLIVKOU

Rychlý salát s rýží a medovou zálivkou

Suroviny:
rýže na sushi, růžičky brokolice, polníček, zelená paprika, sezamová semínka, krutony chleba, mix salátů a klíčky hrášku, olivový olej, med, citrónová šťáva

Postup:
Nejprve si uvaříme trochu rýže, která je vhodná na přípravu sushi, uvaříme ji podle návodu na obalu a necháme ji vychladnout. Mezitím natrháme salát, do mísy přidáme polníček, uvařenou brokolici, nakrájenou papriku a chlebové krutony. Do vychladlé rýže nasypeme seznam a promícháme, pomocí dvou malých lžiček vytvarujeme kuličky rýže, které přidáme do salátu, ozdobíme klíčky hrášku a zalijeme zálivkou. Zálivku si připravíme v mixéru, kam nalijeme olivový olej, přidáme med, zakápneme pár kapkami citrónové šťávy a umixujeme dohladka.

Salát s červeným grepem

Suroviny:
červený grep, granátové jablko, polníček, lupeny sýru pecorino, vlašské ořechy, olivový olej

Postup:
Oloupeme červený grep od slupky a kůže. Z granátového jablka oddělíme pár zrníček, jinak všechny suroviny dáme do mísy a zakápneme olivovým olejem.

Dietní zeleninová mísa

Suroviny:
mix salátů, okurka, avokádo, cizrna z konzervy, paprika, cherry rajčátka, kešu ořechy, divoká rýže, sezam

Postup:
Rýži uvaříme obvyklým způsobem, salát natrháme a všechnu ostatní zeleninu nakrájíme a dáme do mísy. Ozdobíme sezamem a kešu oříšky a můžeme podávat.

Salát s kuřecím masem a pečenou dýní

Suroviny:
máslová dýně, stroužky česneku, vařené kuřecí maso, rukola, sezam, olivový olej, sůl a pepř

Postup:
Dýni rozkrojíme, oloupeme, očistíme od pecek a nakrájíme na sympatické tvary a velikosti. Předehřejeme troubu na 180˚C a vložíme dýni na plech se stroužky česneku, nemusíme česnek loupat, a vše zakápneme olivovým olejem a dáme péct. Mezitím dáme rukolu na talíř a naporcujeme vařené kuře, upečenou dýni navrstvíme na talíř, osolíme a opepříme. Česnek oloupeme a rozmixujeme s olivovým olejem a pokapeme salát.

Jak si užít super PIKNIK

Krásné slunečné dny nás lákají na výlety do přírody. Co takhle ale spojit pěkné procházky s příjemným jídlem? Vyrazte na piknik s lehkým jídlem, dobrým pitím, romantikou a hrou s dětmi.

Připravte si oblíbené dobroty, kupte vodu, láhev kvalitního vína a vše dejte do koše. Chcete-li sedět na zemi, budete potřebovat deku, polštáře. Piknikem v přírodě nic nezkazíte. Je to ta nejromantičtější a nejpříjemnější věc, co lze v létě venku s rodinou podniknout.
Pokud nemáte chuť na maso, zkuste kombinovat dobré sýry s ovocem. Pozvěte partnera na lahev dobrého vína a k tomu si dopřejte francouzské sýry a směs ovoce, která se k nim hodí. Milujete sladké? Zabalte si do termosky svou nejoblíbenější zmrzlinu, která vám určitě vydrží. Piknik může být příjemný s dobrou čerstvou kávou a upečenou bábovkou nebo štrúdlem. Čas pikniků začíná.

sandwich se sušenou
ŠUNKOU

Lehký sandwich

Suroviny:
tmavý toustový chléb
sušená šunka
baby špenát
okurka
1 červená cibule
kostka sýru Lučina

Postup:
Chléb opražíme z obou stran a rozřízneme napříč. Naplníme ho listy baby špenátu, šunkou, navrstvíme sýr, který poklademe okurkou pokrájenou na kolečka. Přidáme další vrstvu špenátu, cibuli pokrájenou na kolečka a přiložíme další vrstvu chleba. Aby náplň držela, propíchneme sandwich párátkem.

Sandwich s roastbeefem

Suroviny:
cibule na kolečka
roastbeef
bílý chléb nebo veka
hrubozrnná hořčice
okurky nakladačky na plátky

Postup:
Nalijeme větší množství oleje do malého hrnce, do něj vhodíme na osmažení kolečka cibule. Cibuli mícháme a hlídáme, dokud nezezlátne. Nakrájíme chléb nebo veku a opražíme ji nasucho na pánvi. Jednu stranu chleba potřeme hořčicí, na ni dáme plátky roastbeefu, poklademe plátky okurek a cibule.

Zdravá raw, vegan mísa

Suroviny:
Avokádo, konzervované červené fazole, okurka, červené zelí, salát, melounová ředkvička, rajče, ředkvičky, granátové jablko, bylinky na ozdobu a sezam

Postup:
Avokádo rozkrojíme na výšku napůl, dáváme však pozor na pecku uvnitř, která se nepřekrajuje, ale obkroužíme nožem kolem pecky. Pecku se nesnažíme vydlabat, ale lehce do ní sekneme nožem a díky pootočení ji vyjmeme. Dužinu vydlábneme v celku lžící a poté ji nakrájíme. Zelí a salát rozčtvrtíme a nakrouháme. Pomalu vše začínáme zdobit do hluboké mísy. Okurku a oba druhy ředkviček omyjeme a nakrájíme na plátky. Rajče nakrájíme obvyklým způsobem na měsíčky. Z fazolí slijeme přebytečnou tekutinu a přidáme pomocí lžíce do mísy. Z granátového jablka vyloupneme opatrně pár zrníček a použijeme je na ozdobu, krásně nám zvýrazní chuť salátu. Nahoru použijeme bylinky pár snítek koriandru, máty, petržele, kopru a vše posypeme sezamem.

zdravá **RAW, VEGAN** *mísa*

Avokádové guacamole

Suroviny:
cibule
sůl
3 ks tvrdších malých rajčat
česnek
citronová šťáva
2 ks zralého avokáda

Postup:
Avokáda rozmačkáme v misce na kaši, přidáme nadrobno nakrájenou půlku cibule, na kostičky nakrájená rajčata, smícháme a dochutíme prolisovaným česnekem, solí a citrónovou šťávou. Podáváme s nachos.

Zdravý sandwich s lososem

Suroviny:
celozrnný chléb
plátky uzeného lososa
plátky okurky
bio citrón
bazalka

Postup:
Mezi plátky chlebu vložíme lososa, kterého pokapeme citronem, můžeme na něj dát i tenké kolečko citronu. Na ně vložíme plátky okurek a lístky bazalky, přikryjeme dalším plátkem chleba a poté je propíchneme párátkem, aby sandwich držel pospolu.

Andrea Bezděková: Ujíždím na avokádu

Česká Miss 2016 Andrea Bezděková (23) podle svých slov není moc na vaření, přesto ji aktuálně nic jiného nezbývá, protože je sama. Nejraději ujíždí na avokádu na všechny způsoby.

PŘIPRAVILA:
Jana FIKOTOVÁ
FOTO:
ČESKÁ MISS
Roman SOUČEK
Jaroslav FIKOTA

Andreo, jsi štíhlá jako proutek, čím to?
Tak samozřejmě je léto a toho pohybu si myslím, že je dostatek už jen tím, že se člověk prochází, protože je pořád takhle krásně a hodně se koupe a plave, takže si myslím, že to jde dost samo a ani člověk nemá takový hlad, když je takové teplo, tak se ničím necpe.

Mě by zajímalo, když říkáš že se ničím necpeš, vaříš vůbec?
No pozor, já mám teď svojí samostatnou domácnost a mě nic nezbude, když si to neudělám sama, tak to za mě nikdo neudělá, takže já jsem odkázaná sama jen na svůj vlastní kuchařský um.

A máš teda v bytě kuchyň?
Mám krásnou, já mám takový malý skromný byteček, ale je to tam nový, hezký, se tam o to starám a občas i něco uvařím. Když otevřete mou lednici, najdete tam vždy avokádo. Já na něm totiž momentálně ujíždím. To jsou zdravé tuky, to se může.

No a co nejraději vaříš, když musíš?
No právě nejčastěji to avokádo, já jsem hodně vařila, já jsem hodně těstovinový typ, takže jsem jedla hodně těstoviny, ale to samozřejmě není úplně výborné dávat si to denně, takže jsem to omezila a teď spíš jedu ty saláty, je léto a já na nic moc velkého ani nemám chuť.

Řekneš mi nějaký recept na salát, hrc frc, asi moc dlouho nejsi v té kuchyni.
Dám baby špenát, rukolu, cokoliv co mám zrovna po ruce, pak hodně častá ingredience jsou rajčata, mozzarella, granátové jablko, avokádo a olivový olej.

A když by si chtěla někoho uchvátit kuchařským uměním, pouštíš se třeba do svíčkové, nebo tak?
Tak samozřejmě to rozbalím, sushi, svíčková není problém a všechno. Kdybych chtěla někoho okouzlovat, tak samozřejmě si ten správný recept najdu.

A co třeba jsi vařila naposledy, nebo upekla?
Tak moje první takové velké jídlo, které není až tak náročné, ale je výborné, je curry s kokosovým mlékem, kuřecím a rýží, to je taková moje specialitka.

A chodíš třeba nakupovat, můžeme tě potkat někdo v obchodě, nebo spíš ty internety jedeš?
No asi záleží, mě třeba nevadí nakupovat, já mám hrozně ráda, když si tu zeleninu a ovoce můžu vybrat sama, já tam strávím fakt strašného času, koukám aby to nebylo zmáčklé, hnědé, protože to nesnáším tu zeleninu, ovoce si ráda vyberu sama, ale ty těžké věci si nechám zase přinést.

A v létě co ráda piješ?
Vodu s citrónem. Co se týče alkoholu, ne že bych byla vyloženě vinař, ale nějakým Proseccem a bílým vínem nepohrdnu.

No a co muži?
S chlapama je to zajímavé. Jsem sama a moc spokojená. Je léto, a já se nechci nervovat ničím, jestli něco bude nebo nebude. Nechám všechno otevřené, ničemu se nebráním, ale tohle prostě musí přijít přirozeně.

Jako Miss, modelka i jako žena řešíš péči?
Já dávám prostor větší přirozenosti. Do nedávna jsem si ještě vůbec nebarvila vlasy, pak jsem přešla na ombre a teď už mám zase svou barvu vlasů. Nehty mám vždycky spíš přirozené, třeba jen nějaký lesklý lak. Mám radši ty přírodní věci.

Jakou část svého těla máš ráda? Nebo jsi věčný kritik, chceš něco vypilovat a nedaří se ti to?
Já byla věčný kritik do té doby, než jsem podstoupila svou choulostivou „věc“. Teď už se mám ráda takovou, jaká jsem a asi vyloženě nemám žádné denní problémy, kvůli kterým bych se hrozila podívat do zrcadla. Občas nějaký pupínek je, ale to naštve vždycky.

Tou choulostivou věcí míníš, předpokládám, nos. Jsi s ní už konečně spokojená?
Nadmíru. Jsem strašně šťastná, že jsem si za tímhle rozhodnutím stála, protože mi to hrozně psychicky pomohlo.

Potkaly jsme se na kosmetickém veletrhu. Našla jsi tu něco, co tě zaujalo? Zkoušela jsi si tu nějaké krémy, boostery na rty, nechala si nalakovat nehty… Co se ti tu nejvíc líbilo a čím se inspiruješ?
Z čeho jsem nejvíc nadšená, je sérum na řasy, protože já mám řasy extrémně malinkaté. Vždycky je musím točit strašně dlouho, než to vypadá, že tam nějaké skutečně jsou. Tohle mě opravdu nadchlo. Vyzkoušela jsem Skinso FacEvolucion HairPlus a jsem nadšená. Člověk musí sice čekat, ale výsledek stojí za to.

Takže když jsi mluvila o tom přírodním, nechala by sis udělat umělé řasy?
Ne, řasy bych si umělé udělat nenechala. Přijde mi, že jak to potom opadává, tak jsou z toho takové smetáčky. Radši, když to znovu naroste samo – hustší a delší. Ani řasy ani vlasy bych umělé nedávala.

A co nehty? Zkoušela jsi trend, který je pro letošní podzim a zimu – takové chromové až zrcadlové barvy. Jsou tohle třeba barvičky nehtů, do kterých jdeš?
Mně se to na někom strašně líbí, když má takový styl. Někomu to fakt padne, stejně tak, jako někomu nesluší třeba červená rtěnka a jinému jo. Na sobě si tyhle nehty ale vůbec nedovedu představit. Přijdu si jako od kolotoče. Stejné to mám i s kruhovými náušnicemi, ty bych si v životě nemohla vzít. Co je pro mě takový strop extravagance na nehtech je červený lak.

Když už jsi podstoupila operaci nosu, dokázala bys si představit nějakou aplikaci botoxu, nebo to radši řešíš krémy na přírodní bázi?
Pokud je to možné, tak určitě dávám přednost nějaké přírodní bázi. Já už do toho těla nechci moc zasahovat, ať je to jakkoliv moderní. Navíc jsem na to mladá, abych o takových věcech přemýšlela. Takže určitě pokud to jde řešit přírodní cestou, tak to tak řeším.

Takže za 10-15 let budeš třeba mluvit jinak?
Těžko říct, všechno bude záležet na tom, jak se mé tělo bude vypořádávat s takovou denní nasazeností.

OBJEV CHUŤ PŘÍRODY V KAŽDÉM DOUŠKU

BEZ BUBLINEK

NOVÁ

S výtažkem z bylinek a květů

Bezinka

Meduňka

Mateřídouška

Kč

domácí ZMRZLINA

Každá maminka i každý zmrzlinář vám poví, že domácí zmrzlina je prostě ta nejlepší.
Na některé ani nepotřebujete speciální zmrzlinovače. My pro vás máme pár vyzkoušených receptů, které opravdu stojí za to.

Domácí zmrzlina z kiwi

Borůvkový raw nanuk

Suroviny:
3 hrnky čerstvých nebo mražených borůvek, půl hrnku agávového sirupu, 1 mražený banán, 3 hrnky vody a 1 lžíce šťávy z citrónu

Postup:
Veškeré ingredience smícháme dohromady a rozmixujeme. Nalijeme do formiček a necháme zmrazit.

Domácí zmrzlina z kiwi

Suroviny:
cukr, 4 ks kiwi, 220 ml smetany ke šlehání 31 %, 150 ml slazeného kondenzovaného mléka, 1 balíček vanilínového cukru, 1 balíček ztužovače šlehačky

Postup:
Kiwi rozkrojíme, odstraníme větší část jadérek a dužinu vydlabeme. K dužině přidáme kondenzované mléko, vanilínový cukr a vše rozmixujeme v hladký krém. Smetanu se ztužovačem ušleháme do tuha a postupně ji zlehka vmícháme do sladkého krému z kiwi. Směs naplníme do tvořítek na nanuky (nebo jiných menších nádob) a necháme zmrazit.

Zmrzlina z černého rybízu

Suroviny:
500 ml smetany ke šlehání, 200 ml vody, 600 g černého rybízu, 250 g třtinového cukru, 1 ks vanilínového cukru

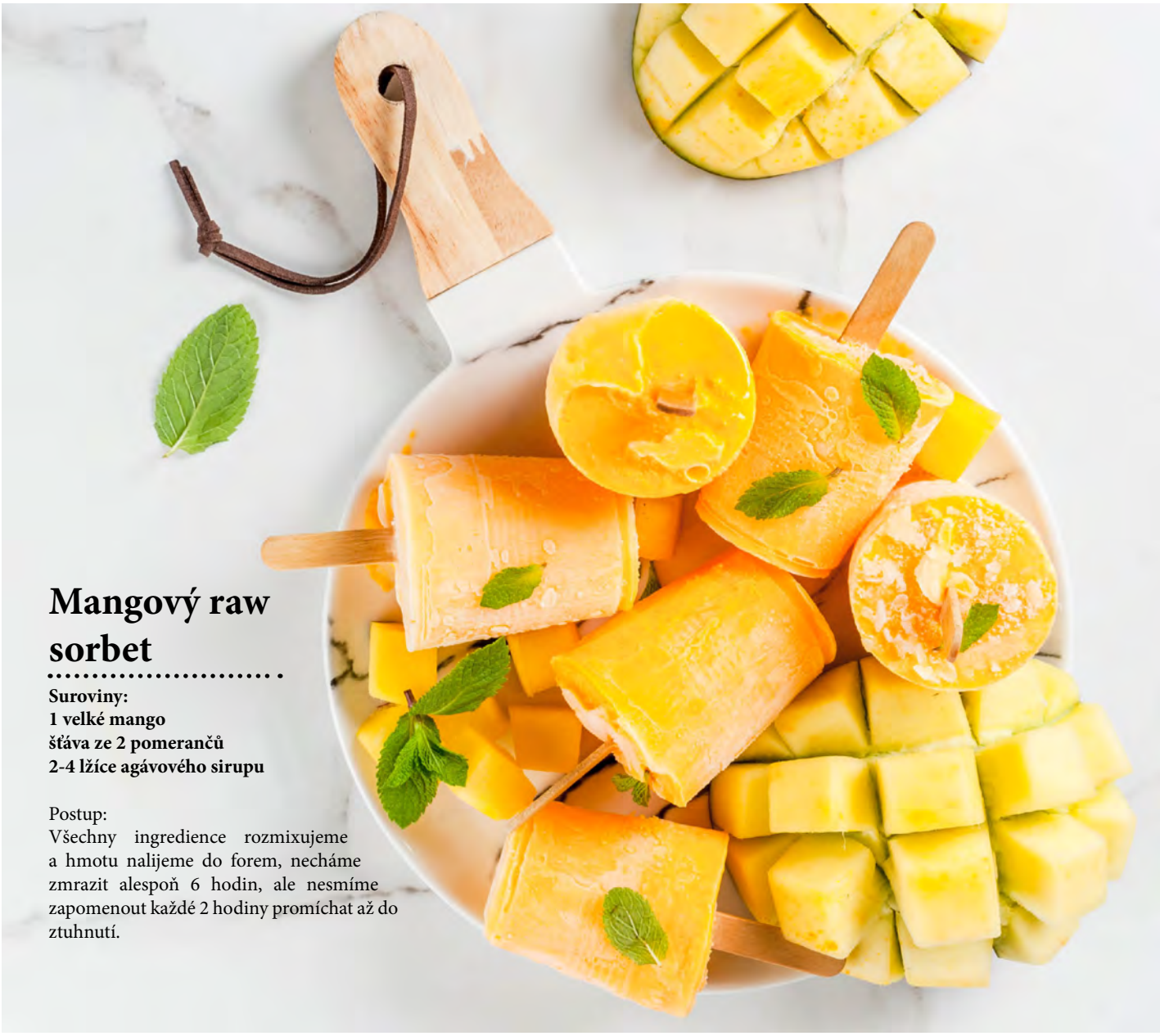
Postup:
Ve vodě rozmícháme třtinový a vanilínový cukr, přivedeme k varu a vaříme, dokud se cukr nerozpustí. Vzniklý sirup necháme vychladnout. Mezitím rozmixujeme černý rybíz, propasírujeme sítem a přidáme do vychladlého sirupu. Smetanu ušleháme, opatrně vmícháme do ovocné směsi a dáme na 4 hodiny do mrazničky. Občas zmrzlinu promícháme vidličkou.

Zmrzlina z černého rybízu

Pomerančový nanuk

Suroviny:
4 šálky čerstvé pomerančové šťávy bez dužiny, ¼ šálku medu, 1 šálek jogurtu řeckého typu, 2 čajové lžičky strouhané pomerančové kůry (cca z 1 většího pomeranče), 1 a ½ lžičky vanilkového extraktu, sůl

Postup:
Za občasného míchání svaříme na mírném plameni v hrnci šťávu z pomerančů a med. Vaříme asi 25 minut, než bude množství cca na 2 šálky, poté necháme vychladnout. Do mixéru dáme svařenou šťávu z pomerančů s medem, jogurt, pomerančovou kůru, vanilkový extrakt a špetku soli a mixujeme, dokud není směs homogenní. Nalijeme směs do připravené formičky na nanuky, vložíme dřívko a přikryjeme potravinovou fólií.



Mangový raw sorbet

Suroviny:
1 velké mango
šťáva ze 2 pomerančů
2-4 lžíce agávového sirupu

Postup:
Všechny ingredience rozmixujeme a hmotu nalijeme do forem, necháme zmrazit alespoň 6 hodin, ale nesmíme zapomenout každé 2 hodiny promíchat až do ztuhnutí.

Rychlý broskvový nanuk

Suroviny:
1 velká vyzrálá broskev
500 ml broskvového džusu

Postup:
Omytou broskev rozpůlíme, zbavíme pecky, oloupeme a rozmixujeme. Směs promícháme s džusem a nalijeme do forem na nanuky. Pro oživení můžeme do směsi zamíchat pár kousků nakrájené broskve.

Domácí dobroty ze zahrádky

V českých a moravských zemích byly koláče, sladká jídla a moučníky vždy oblíbené. A i když se snažíme přiklánět ke zdravější stravě, na sladkou tečku v žádném případě nezapomínáme ani dnes...

V historii se sladké moučníky připravovaly především z mouky, sezonního ovoce a toho, co se dalo uchovávat přes zimu. Čokoláda byla téměř nedostupná, takže se tradiční sladké pečení muselo obstarat z domácích zdrojů. Koláče, bábovky, buchty jsou i dnes základem české sladké kuchyně. V létě se připravují ovocné koláče, v zimě se využívají zásoby povidel, máku, ořechů, zavařenin a sušeného ovoce.

Mezi tradiční české a moravské moučníky patří bezpochyby bábovka, štrúdl, piškotové rolády, buchty a koláče. Na Vánoce nesmí chybět vánočka, o Velikonocích mazance a beránek. Kromě pečení také rádi vaříme sladká jídla. Ovocné knedlíky z kynutého, tvarohového či bramborového těsta, nudle či šišky s mákem, zemlbába nebo buchtičky se šodó patří stále mezi favority domácí kuchyně.

TŘEŠŇOVÉ *muffiny*

Třešňové muffiny

Suroviny:
Na těsto:
250 g třešní, 50 ml rumu, 1 lžíce cukru, 220 g hladké mouky, dvě třetiny prášku do pečiva, 150 g cukru moučky, 30 g kakaa, lžička skořice, 2 vejce, 100 ml oleje, 150 ml bílého jogurtu
Na krém:
250 g plnotučného tvarohu v obalu, 65-70 g moučkového cukru, půl kelímku smetany ke šlehání,
1 lžička vanilkového extraktu nebo vanilkového lusku

Postup:
Třešně omyjeme, osušíme, vypeckujeme a nasypeme do misky. Zalijeme je rumem, posypeme lžící cukru, promícháme a necháme rozležet. Klidně i do druhého dne. V míse rozšleháme vejce s cukrem, vmícháme bílý jogurt, olej, třešně a nakonec mouku promícháme s kakaem a práškem do pečiva. Těstem naplníme máslem vytřené a hrubou moukou vysypané formičky, nebo formičky vyložené papírovými košíčky. Vložíme je do předehřáté trouby a zvolna pečeme asi 30 minut. Vyšleháme dohladka tvaroh, přidáme vanilkový extrakt nebo vanilkový lusk a přisypeme prosátý cukr. Nakonec pomalu přilíváme smetanu a šleháme napřed na nižší a nakonec na vysoké otáčky do požadované konzistence. Kdyby se vám krém zdál moc řídký, dejte na chvíli do ledničky, nebo smíchejte předem cukr se ztužovačem.

Rybízové muffiny s jogurtem

Suroviny:
150 g hladké mouky, 100 g polohrubé mouky, 200 g bílého jogurtu, 50 g moučkového cukru, 1 dl oleje, 2 vejce, 1 vanilínový cukr, 1 prášek do pečiva, 200 g červeného rybízu a rybíz na posypání

Postup:
Všechny přísady na těsto vymícháme do hladka a zlehka vmícháme rybíz. Těsto dáváme do formiček lžící, na každý košíček stačí dvě lžíce. Vložíme do trouby a pečeme na 180 °C dozlatova, při servírování ozdobíme čerstvým rybízem.

RYBÍZOVÉ *muffiny*

MALINOVÝ *chlebíček*

Malinový chlebíček

Suroviny:
Na těsto: ½ šálku slunečnicového oleje, 1 šálek podmáslí, 3 vejce, 2 šálky hladké mouky, 2 čajové lžičky prášku do pečiva, špetku soli, 120 g cukru, kůra a šťáva z poloviny bio citrónu, menší miska malin.
Na krém: 1 mascarpone, 2 šlehačky (min. 31%), 2 ztužovače šlehačky, cukr podle chuti

Postup:
Troubu předehřejeme na 180 °C. V míse smícháme tekuté ingredience a přidáme smíchané suché. Maliny můžeme velmi opatrně promíchat v misce s těstem, pokud jsou spíš měkké, můžeme je dát až do těsta, které nalijeme do chlebíčkové hranaté formy a opatrně je trošku zašťoucháme do hloubky, aby byly přibližně rovnoměrně rozvrstvené v těstě. Formu dáme do vyhřáté trouby a pečeme asi 50 minut, vyzkoušíme špejlí, jestli se těsto nelepí. Vyndáme z trouby a necháme ve formě chladnout alespoň hodinu. Mascarpone, šlehačku, cukr a ztužovač vyšleháme do tuha a naneseme na chlebíček.

Letní cheesecake

Suroviny:
220 g tmavých Be-be sušenek nalámaných na malé kousky
110 g měkkého másla
500 g sýra (Lučina, Philladephia či Ricotta)
kůra ze 2 bio citrónů a 3 lžíce šťávy
50 g krystalového cukru
3 žloutky
2 lžíce dětské krupice
libovolné sezónní ovoce na ozdobení

Postup:
Nejdřív je zapotřebí předehřát troubu na 180 stupňů. Dále si vezmeme rozdrcené sušenky (měly by být na malé kousíčky, nikoliv na prášek) a spojíme je s velmi měkkým máslem, aby vzniklo mírně se rozpadající těsto. Připravíme si klasickou dortovou formu, vymažeme ji trochou másla a nasypeme do ní sušenkovou směs a pomocí prstů ji upěchujeme po celé dolní ploše formy. Do větší mísy dáme všechen sýr, žloutky, cukr, krupici i citronovou šťávu s nastrouhanou kůrou. Vše důkladně šleháme tak dlouho, dokud se ingredience dokonale nespojí v hladkou krémovou, ale řidší hmotu. Vzniklou náplň cheesecaku nalijeme do formy na sušenkový korpus a vše vložíme do vyhřáté trouby. Dort necháme péct asi čtyřicet minut, až uvidíme, že se bílá část lehce odlupuje od stěn formy a má pevnější konzistenci. V takové chvíli dort vyndáme z trouby a necháme ho zcela vychladnout.

Nepečený tvarohový dortík s letním ovocem

Suroviny:
Na základ:
200 g Be-be sušenky kakaové, 100 g másla
Na tvarohový krém:
140 ml smetany na vaření 12%
4 plátky želatiny Dr. Oetker
500 g tvarohu ve vaničce
140 g třtinového cukru
1 pomeranč
400 g letního ovoce (třešně, borůvky, maliny, ostružiny)
250 ml smetany ke šlehání 33%

Postup:
Sušenky dáme do mikrotenového sáčku a podrtíme válečkem. Rozpustíme máslo a necháme vychladnout. Sušenkové drobečky s máslem propracujeme do celistvé, mírně drolící se hmoty a za pomocí sklenky či ručního válečku napěchujeme a urovnáme do dortové formy. Připravíme si náplň: do vhodné nádoby dáme cca 4 lžíce studené vody a necháme nabobtnat želatinové plátky. Tvaroh, cukr, 4 lžíce pom. šťávy a nastrouhanou kůru z pomeranče vyšleháme do hladkého krému. Smetanu na vaření přivedeme téměř k bodu varu, přidáme nabobtnanou želatinu a promícháme. Plátky se téměř ihned krásně rozpustí. Smetanu ke šlehání vyšleháme do polotuha. Do tvarohového krému přidáme chladnou želatinovou smetanu, ušlehanou smetanu a zlehka vmícháme kousky ovoce. Tvarohovou náplní plníme dortovou formu se sušenkovým základem a odložíme na noc do ledničky. Před podáváním ozdobíme mraženým ovocem.

Dortík Fraisier

Suroviny:
Na piškotový plát budeme potřebovat:
3 vejce, bílky a žloutky zvlášť, 80 g krupicového cukru, 100 g hladké mouky, vanilínový cukr, citronovou kůru
Vanilkový krém:
250 ml tučného mléka, 1 vanilkový puding, 1 vanilínový cukr, 3-4 lžíce cukru krupice, 50 g másla a 200 ml smetany ke šlehání min. 33%
Na dokončení:
200 g mražených malin, 5 g plátkové želatiny, 30 g moučkového cukru, 600 g jahod

Postup:
Žloutky vyšlehejme s polovinou krupicového cukru, vanilkou a citronem do husté pěny. Bílky vyšlehejme se zbylým cukrem na pevný sníh. Obě hmoty zlehka spojme a opatrně vmíchejme prosátou mouku. Hmotu rozetřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v troubě předehřáté na 200 stupňů asi 8 minut. Po upečení plát sejmeme z plechu, poprášíme moukou a otočíme na papír nebo utěrku. Necháme vychladnout, pak papír opatrně sloupneme.
Puding si uvaříme běžným způsobem, ale bez cukru, ten přidáme až na konec. Ještě do teplého pudingu vmícháme máslo a vanilku. Přemístíme do mísy, přikryjeme potravinářskou folií a necháme vychladit, nejlépe do druhé dne. Pokud spěcháme, dáme puding zchladit do mrazáku. Vychlazený pudingový základ vyšleháme. Zvlášť si ušleháme smetanu a opatrně vmícháme do pudingu.
Z vychladlého piškotu vykrájíme kolečka o průměru 8–10 cm. Vložíme je na dno menších formiček. Stěny formičky vyložíme pruhem pečicího papíru. Jahody překrojíme napůl a vyskládáme je po obvodu formičky, řeznou stranou ven. Jednu celou jahodu můžeme dát vždy do středu. Pomocí cukrářského sáčku nebo lžíce dovnitř naneseme krém a dáme ztuhnout. Maliny rozmixujeme a protřeme přes síto, abychom je zbavili semínek. Z výsledného pyré odvážíme 100 g a smícháme ho s cukrem. Namočíme želatinu, směs dáme do menšího hrnce a přivedeme k varu. Sejmeme z plotny a vmícháme vymačkanou želatinu a pak hned rozdělíme na dortíky. Dáme vychladit, odstraníme formičky a na ozdobení dáme nahoru celou jahodu.

Tvarohový koláč s borůvkami

Suroviny:
Křehké těsto:
100 g hladké mouky, 2 lžíce cukru krupice, 1/2 lžičky prášku do pečiva, 60 g studeného másla, 1 malé vejce (odděleně)
Tvarohová náplň:
500 g tvarohu v kostce (ne ve vaničce), 250 g čerstvého sýra (můžete být i mascarpone nebo ricotta), 130 g cukru krupice, vanilkový cukr, 1 vanilkový puding (40 g), 2 vejce, 200-250 g mražených borůvek

Postup:
Troubu předehřejme na 180 stupňů, dortovou formu o průměru 23 cm vyložíme pečícím papírem. Prosátou mouku promícháme s cukrem a práškem do pečiva. Přidáme na kousky nakrájené studené máslo a pomocí mixéru nebo food procesoru promixujeme na drobenku. Pak přidáme jako první žloutek a pokračujte ve zpracování. Pokud se těsto ještě drolí, přidáme část bílku. Mělo by vzniknout hladké a kompaktní těsto. Vše můžeme samozřejmě zpracovat i ručně, nejlépe zpočátku vidličkou rozmačkat máslo, pak teprve rukama rychle dopracovat. Hotové těsto rozválíme, nejlépe to jde mezi dvěma foliemi a vložíme do připravené formy. Těsto tvoří jen dno, není potřeba ho zvedat do krajů. Dáme péct do vyhřáté trouby na 15-20 minut, až je hezky do zlatova.
Tvaroh promixujeme společně s čerstvým sýrem do hladka, tak aby se odstranily případné hrudky a směs byla krásně jemná. Přidáme vanilkový cukr a pudingový prášek, dobře promícháme. Nakonec vmícháme po jednom vejce. Podle chuti můžeme přisladit. Směs rozetřeme na předpečený korpus, můžeme hned jak vytáhnete z trouby, a navrch rozložíme mražené borůvky. Dáme péct do vyhřáté trouby na 180 stupňů asi na 20 minut, pak teplotu snížíme na 150 stupňů a dopékáme ještě asi 15-20 minut. Vyndáme z trouby a necháme ve formě vychladnout. Koláč není nutné dávat do lednice, stačí chladnější místnost. Před servírováním pocukrujeme a ozdobíme lístky máty.

VITAMÍNOVÁ BOMBA

PŘIPRAVILA: **Jana FIKOTOVÁ**

Mléčný koktejl či shake je sice velká dobrota, ale ne každý miluje jeho hlavní přísadu, což je mléko. Pro ty z vás, kteří si rádi dopřejí vitamínové bomby plné zdraví, jsme přichystali dobrotu zvanou smoothies.

Rychlé a dobré

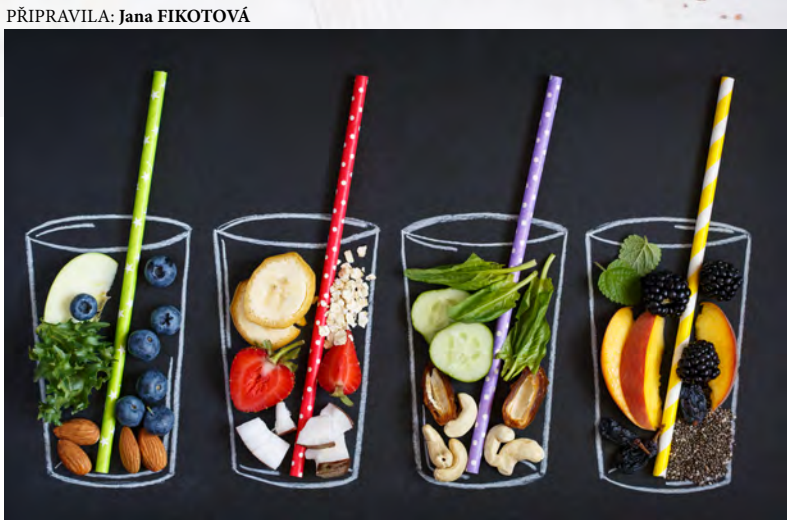
Smoothie není mléčným koktejlem ani lisovanou šťávou. Je nápojem z rozmixovaného ovoce a zeleniny. Oblíbené je ve zdravé výživě pro snadnou konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny a vstřebáváním vitamínů, minerálů, vlákniny a antioxidantů. Dále se přidávají ořechy, semínka, zdravá sladidla, kysané mléčné výrobky, a prakticky cokoliv zdravé, co spolu chuťově ladí. Je jen na vaší fantazii, co do něj přidáte, jak ho uděláte. Jestli budete mít nápoj plný jen ovocných šťáv, jestli přidáte vodu, mléko, oříšky, bylinky, med, chia semínka… Kombinací je nespočet.

Zdraví v jedné sklenici

Pokud chcete udělat něco pro své zdraví, a to ještě ideálně chutným, rychlým a snadným způsobem, rozmixované ovoce se zeleninou a kapkou medu nebo kokosové vody je to pravé řešení. Výsledky máme osvědčeny na vlastní kůži a to doslova. Věděli jste, že například banán dokáže redukovat kruhy pod očima, grep pomáhá zachovat mladistvý vzhled pleti a jahody zbavují pleť pupínků? Zelené listy vám pak dodají energii. Ovoce je navíc plné přírodních antioxidantů, které zpomalují proces stárnutí a také působí jako prevence proti infarktu a dalším onemocněním srdce. Studie prokázaly, že antioxidanty v přírodní formě (získané z potravin) působí silněji proti oxidačnímu stresu než antioxidanty získané z doplňků stravy.

Detox a hubnutí

Chcete vyčistit tělo, zbavit ho toxinů a škodlivých látek, zdravý detox je ta nejlepší cesta. Určitě se nepouštějte do žádného drastického hladovění či jiných nebezpečných diet, kdy dlouhodobě pijete jen vodu s citronem. Dobře zvoleným smoothie dáte svému tělu přesně to, co potřebuje, budete se cítit dobře a jistě půjdou dolů i přebytečná kila. Věřte, že tímto způsobem nebudete mít ani hlad. Nejideálnějším detoxikačním ovocem jsou jahody. Výzkum na Tufts University v Bostonu (USA) ukázal, že právě jahody mají největší antioxidační účinek z veškerého ovoce.



Kondice těla i duše

Zdravé ovoce v jedné sklenici, vám dozajista dodá nejen dostatek vitamínů pro vaši kondici těla, ale věřte, že speciální smoothie na dobrou náladu nebo sladký spánek vám dodá i kondici duše. Uvidíte, že vám hned bude líp.

Smoothie je prostě trendy!

Moderní ženy pijí smoothie k snídani, moderní maminky dělají smoothie dětem s sebou do školy jako zdravou svačinku. Muži zase milují smoothie sebou v posilovně místo energetického nápoje. Ve smoothie mixéru se dají dělat zázraky. Zkrátka smoothie je IN!

Jak na to?

Především je dobré vědět, že jde o snadnou přípravu. Stačí si jen vybrat, na jaké smoothie máte právě chuť. Ať už je to ovocné smoothie, zeleninové smoothie, kombinované, mražené, proteinové, doslazované medem či hutné s jogurtem, mlékem nebo chia semínky. Vždy stačí mít kvalitní smoothie mixér, do kterého všechny ingredience nakrájíte, nasypete, nalijete a pak mixér několikrát spustíte. Po cca 30 vteřinách mixování je smoothie připravené k podávání. Smoothie je třeba pít hned, jakmile ho nalijete do skleničky. Právě tehdy je v něm nejvíce vitamínů, minerálů a dalších živin. Jinak ho můžete dát i zmrazit a udělat si zdravou domácí zmrzlinu. Přidáte-li pár kostek ledu, máte domácí ledovou tříšť.

Kyselkové rybízové smoothie

Suroviny:
1 ks banánu
2 hrsti červeného rybízu
1 hrst baby špenátu

Postup:
Rybíz otrháme ze stopek a opláchneme pod tekoucí vodou. Špenátové lístky také omyjeme. Větší banán oloupeme a nakrájíme na kousky. Do mixéru dáme rybíz, banán i špenátové lístky a pečlivě rozmixujeme. Trvá to trochu déle než obvykle, protože má rybíz hodně zrníček. Podle potřeby zředíme vodou. Já použila asi 1/2 dl, ale smoothie bylo příliš husté, proto doporučuji trošku přidat. Rybízové smoothie nalijeme do sklenice, dozdobíme lístkem máty a ihned podáváme. Smoothie skvěle osvěží i zasytí.

Mangovo-ananasové smoothie s kokosovým mlékem

Suroviny:
1 zralé mango, 1 ananas, 2 banány, 250 ml kokosového mléka

Postup:
Mango si oloupeme, odpeckujeme a nakrájíme na menší kousky. Ananas okrájíme, odstraníme tuhý střed a pokrájíme. Banány oloupeme. Všechny ingredience vložíme do blendru a důkladně promixujeme.

Jahodovo melounové smoothie

Suroviny:
1/4 melounu (nejlépe bez pecek), 10 jahod, 1/2 grepu, šťávu z půlky citrónu

Postup:
Grep oloupeme, jahody očistíme a meloun nakrájíme na menší kostky, pokud máte meloun s peckami, pokuste se je všechny odstranit. Všechno vhodíme do mixéru, zalijeme citrónovou šťávou a rozmixujeme.

Jahodovo banánové smoothie

Suroviny:
25 g jahod, 2 ks banánu, 750 ml mléka (může být kravské, rýžové nebo sójové)

Postup:
Veškeré ingredience vhodíme do mixéru a umixujeme dohladka.

Borůvkové chia smoothie

Suroviny:
hrnek čerstvých borůvek, 1 hrst baby špenátu, 1 banán, půl hrnku rýžového mléka, hrnek ledu, 1 čajová lžička chia semínek, 1 čajová lžička medu

Postup:
Baby špenát opláchneme, oloupeme banán a nakrájíme na velké kousky, přidáme borůvky a led a vše vložíme do mixéru. Zalijeme rýžovým mlékem, přidáme chia semínka a lžičku medu a řádně rozmixujeme.

avokádové

špenátové s řapíkatým celerem

Avokádové smoothie

Suroviny:
1 avokádo
250 ml mléka
1 polévková lžíce medu

Postup:
Avokádo oloupeme a odkrojíme dužinu od pecky uvnitř. Poté dužinu nakrájíme na menší kousky a společně s mlékem a medem ji vložíme do smoothie makeru. Pak už stačí jen umixovat.

Špenátové smoothie s řapíkatým celerem

Suroviny:
4 stonky řapíkatého celeru
2 hrsti špenátu
1 šálek ananasu
1 hrstka máty
2 jablka

Postup:
Řapíkatý celer nakrájíme, dáme do mixéru, přidáme ostatní suroviny a rozmixujeme, vznikne super zelené Smoothie. Rozlijeme do sklenice a ozdobíme jedním stonkem řapíkatého celeru. Na změnu chuti můžeme vyzkoušet přidat, hrušku, mrkev nebo řepu.

Nektarinkové smoothie

Suroviny:
2 pokrájené nektarinky, 1 mražený banán, 1 oloupaný pomeranč, 1 šálek vanilkového jogurtu, 1 šálek pomerančového džusu

Postup:
Umístíme nektarinky, mražené banánové kousky, pomeranč, vanilkový jogurt, pomerančový džus a med do mixéru a směs rozmixujeme do hladka.

Jablečno ananasové smoothie

Suroviny:
ananas, jablko, kostky ledu, trochu vody a šťáva z citronu

Postup:
Ananas nakrájíme a vložíme do smoothie makeru, z jablíčka ořežeme slupku a rovněž vkládáme do smoothie mixéru, přidáme tři až čtyři kostky ledu a zalijeme vodou. Pro milovníky kyselých smoothie doporučujeme přidat citron. Následně mixujeme cca 2 minuty v smoothie makeru.

Kiwi smoothie

Suroviny:
2 dobře vyzrálá kiwi, 1 jablko, 3 hrsti baby špenátu, 1 mrkev, 150 ml pramenité vody

Postup:
Kiwi a mrkev oloupeme a nakrájíme na menší kusy. Stejně tak oloupeme a nakrájíme i jablko, které kromě toho zbavíme také jádřince. Špenát opláchneme pod tekoucí vodou. Vše dáme do smoothie makeru, zalijeme 150 ml vody a mixujeme, dokud není kiwi smoothie krásně hladké. Dobrou chuť.

RAKYTNÍK
aneb sibiřský zázrak

PŘIPRAVILA: **Jana FIKOTOVÁ**

Rakytník řešetlákový je znám pro své velice chutné a zdravé plody. Původně se používal k přirozenému zpevnění břehů řek a ke zdobení půd, ve kterých už nic jiného nerostlo či jako ozdoba v parcích. V lidovém léčitelství, je označován jako "sibiřský zázrak", mimo jiné obsahuje vysoké množství vitaminu C, posiluje imunitní systém, zvyšuje odolnost proti stresu, podporuje detoxikaci a působí proti bakteriím a virům. I když sběr bobulí je náročnější, pěstování řešetlákového rakytníku na vlastní zahradě má smysl.

Pěstování

Je nenáročný, proto se ho nebojte zasadit na vlhčí slané stanoviště. Rakytník se ujme i v neblahém ovzduší či podnebí. Kromě toho, že se řešetlákový rakytník používá v potravinářství (džemy, kompoty) nebo medicíně (rakytníkový sirup, léčba kožních chorob, vředů apod.), pomáhá chránit půdu před erozí. Dusík poutající bakterie v jeho kořenech obohacují půdu dusíkem a podporují rakytník totiž v růstu i na nehostinných místech.

Tři bratři

Aby se vám rakytník uchytil a plodil, mějte vedle sebe minimálně rakytníky tři. Je to totiž dvoudomá rostlina, a tak jsou zapotřebí keře samčí a samičí. Keříky rakytníku kupujte pouze u dobrých prodejců, protože rozeznat jejich pohlaví je velice náročné. Odborník vám poradí, který keř rakytníku řešetlákového je samčí a který samičí. Keře by od sebe měly být cca 3 metry. Pakliže je sázíte na svah, rozptyl může být pouze dvoumetrový. Dobou vhodnou k sázení rakytníku řešetlákového je podzim anebo jaro. Pokud ho pěstujete od semen, měli byste jej zasadit do předem odplevelené půdy, kterou jste důkladně prokypřili. Teplota při sázení rakytníku musí být nad 17 °C. Rostliny rakytníku po dobu dvou let nejprve pěstujte ve skleníku, teprve až pak můžete sazenice rakytníku přenést ven. Pěstování rakytníku řešetlákového je jednodušší z předpěstovaných rostlin. Začne plodit čtvrtý rok po zasazení. Plody pak sbírejte od druhé poloviny srpna do první poloviny září.

Recept na rakytníkový sirup:

Rakytníkový sirup obsahuje až 20x více vitaminu C než pomeranče, dále provitamin A, vitaminy skupiny B, vitaminy D, F, K a P, železo a až 10 % oleje. Rakytníkový sirup lze použít při žaludečních potížích, chřipce, různých infekčních onemocněních nebo třeba proti jarní únavě. Bobule rakytníku properte studenou vodou, rozmixujte, přelijte do cedníku a třete, dokud nezbudou jen slupky a semínka. Slupky se mohou dále sušit pro přípravu rakytníkového oleje nebo rakytníkového čaje. Šťávu s dužninou zahřejte a smíchejte se stejným množstvím cukru. Sirup z rakytníku plňte do sterilních, tmavých sklenic.

Rakytníkový cheesecake

Suroviny:
Korpus:
4 polévkové lžíce másla, 200 g rozsekané sušenky
Náplň:
900 g mascarpone, 300 g cukru, 2 vajíčka, 1 vanilkový lusk, 100 ml rakytníkového pyré

Postup:
Do dortové formy vložíme papír na pečení, aby se těsto nepřilepilo. Sušenky vložíme do mikrotenového sáčku a rozdrtíme je válečkem, nebo paličkou, ty pak smícháme s máslem. Těstem vyplníme celé dno formy, důkladně upěchujeme a vložíme do trouby na 5-10 minut a pečeme při 180˚C. Do větší misky přidáme mascarpone, cukr, vajíčka, vnitřek vanilkového lusku a rakytníkové pyré, vše důkladně promixujeme a necháme odstát v lednici asi 10 minut. Když dortová forma s těstem vychladne, nalejeme do ní těsto, celou vnější část dortové formy zakryjeme a zabalíme do dvojité vrstvy pečícího papíru. Dortovou formu umístíme do většího plechu, do něž nalijeme vodu a necháme odstát asi 20 minut. Následně dáme péct do předem rozehřáté trouby na 1 hodinu. Dort necháme po vyjmutí z trouby vychladnout a po 30 minutách těsto obřežeme, abychom později jednoduše odstranili formu a vložíme do chladničky na pár hodin, ideálně na celou noc a až potom odstraníme formu. Dort polejeme rakytníkovým pyré nebo rakytníkovým džemem.

Košík, nožík a jdem na houby…

I když bylo a je suché jaro a vysoké teploty nepadnou pod dvacet, houby v létě i tak porostou. Houbaři nosí plné košíky hub domů. My vám poradíme, kam si na houby zajít.

PŘIPRAVILA: **Jana FIKOTOVÁ**

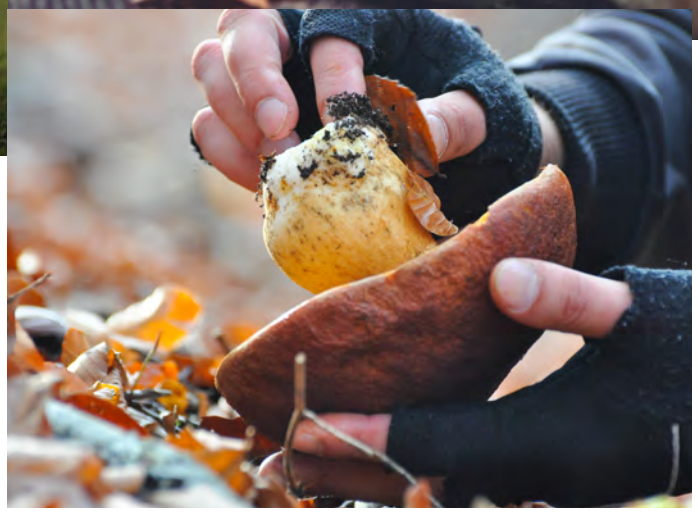
Sbírání hub má u nás dlouholetou tradici a do lesa se vydává až sedmdesát procent Čechů. Růst hub ovlivňují dva hlavní faktory - teplota a dostatečná vlhkost. Proto je dobré sledovat srážkovou mapu. Růst hub do značné míry kopíruje místa s vysokými srážkami. Úspěšní budete především v listnatých lesích a podrostech, kde se drží voda. V českých lesích najdete hojně hub, jako jsou hřibové houby, dubáky, křemenáče, kozáci, holubinky, pýchavky či masáky.

Kam na houby v Praze a okolí

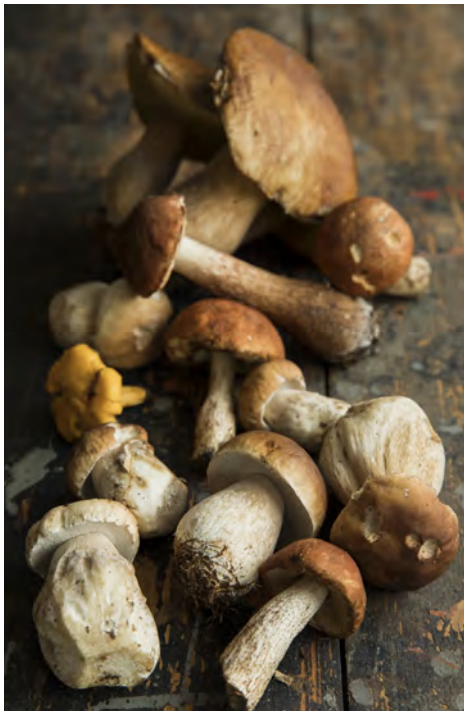
Kolem Prahy se dá houbařit celkem dobře. Příměstských parků a lesíků, kde najdete houby, je v Praze celkem dost. Vyražte třeba do Krčského lesa či Kamýku, Stromovky, Hostivaře či Klánovic. Pokud chcete mimo Prahu, vydat se můžete i pár desítek kilometrů od centra města. Nejčastějšími cíli v okolí Prahy jsou Brdy, Příbramsko a Křivoklátsko.

Nebojte se jít do oblíbeného Ždánického lesa, na jižní Moravě rostou také v okolí Velkého Meziříčí, na Vyškovsku, v okolí Blanska. Nebojte se ani Zlínského kraje. V Moravskoslezském kraji prý rostou hodně praváci. Nějaké úlovky mají i houbaři z Olomouckého kraje. Nejen v lesích, ale i v příkopech a v okolí potoků naleznete houby. Vysočina je vyhlášena jako ráj houbařů. Na Liberecku i Ústecku se sbírají dubáci, modráci, kozáci, klouzci, růžovky a holubinky. Křemenáče nosí houbaři z lesů okolo Bezdružic a Strašic, dubáky zase z okolí Horšovského Týna. Rostou i kolem Domažlic. Nejúspěšnější budete na Šumavě.

Češi jsou považováni za nejvášnivější houbaře na světě, alespoň jednou ročně vyrazí na houby přes sedmdesát procent obyvatel České republiky, což nemá ve světě obdoby a což z Česka dělá tzv. houbařskou velmoc. Podle České zemědělské univerzity připadalo v roce 2006 na jednu českou domácnost 8,2 kg nasbíraných hub. Češi svým zápalem pro houbaření vydobyli pověst houbařských fanatiků. Tvrdí se, že houbaření je český národní sport, je to fenomén, který ve světě nemá obdoby, také patří k největším odborníkům a znalcům jednotlivých druhů hub.

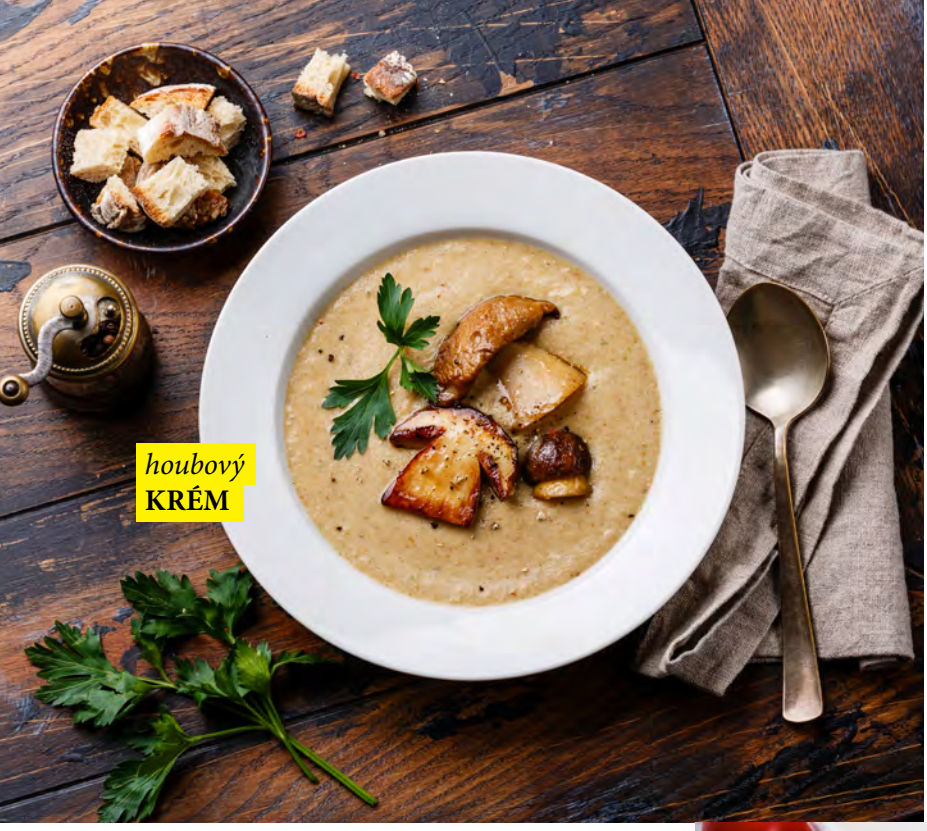


Česká houbařská vášeň má hluboké historické kořeny. V české kotlině se houby sbíraly od nepaměti. Houbám se kdysi říkávalo maso chudých. Trhy jich byly plné a mohl si je dovolit každý. Sbírání hub bylo tedy zpočátku důležitým zdrojem obživy, volnočasovou aktivitou a tradicí se stalo až později. Houbařská sezona v Česku začíná zpravidla v květnu a vrcholí v září. Češi v lesích většinou sbírají jen houby, které dobře znají, a při skladování upřednostňují sušení, tedy nejstarší a nejpřirozenější způsob uchovávání hub.



Zatímco v Česku je nejoblíbenější houbou hřib smrkový či borový, v Rusku jsou králem lesů ryzce. Odborníci odhadují, že Rusové ročně snědí až 1,3 milionu tun hub. V pomyslném národnostním žebříčku si drží jasné prvenství. Není výjimkou, že v sezoně žijí vesničané v lesních chatrčích a sbírají a sbírají. Z měst zase ráno vyjíždějí tzv. houbařské vlaky, které se vracejí až večer. Houby se ve velkém sbírají i na Slovensku. Balkánské národy houby sbírají jen málo. Nejlépe se v nich vyznají Slovinci, ale třeba Bulhaři dávají přednost pěstovaným žampionům. Řekové na houby nechodí pro jistotu vůbec. Maďaři houby občas sbírají, nejraději mají hlívu ústřičnou. Průzkumy ukazují, že z těch Rakušanů, kteří vůbec chodí do přírody, jen každý desátý také proto, aby sbíral lesní plody. Na svědomí to mohou mít přísná zákonná pravidla pro sběr hub, jejichž první kodex v Rakousku vyšel již v roce 1792! V Německu mají k houbám blízko pouze Bavoři, jinak jsou Němci spíše ostražití a přednost dávají uměle pěstovaným houbám. Angličané považují všechny houby za prašivky, říkají jim hanlivě žabiny – toadstools. Naprostá neznalost zavinila, že za II. světové války, kdy vázlo zásobování potravinami, docházelo ke smrtelným otravám muchomůrkou zelenou. V programech správ britských přírodních rezervací a parků se nyní objevují i vycházky zaměřené na výuku poznávání hub. Ale nejedí se. Angličané jsou ovšem velkými pěstiteli a konzumenty žampionů – první návod k jejich pěstování tu byl vydán již v roce 1779. Ještě významnějšími producenty žampionů jsou Belgičané a hlavně Nizozemci, sběr hub v lese je také příliš nevzrušuje. Ačkoliv ve francouzských lesích roste veliká spousta hub, pravověrní Francouzi vyznávají hlavně žampiony, které umí připravit na desítky různých způsobů. Žampionové omáčky jsou vyhlášenou kapitolou francouzské kuchyně. Ovšem králi jsou zde vzácné lanýže. Zkušenosti s jejich pěstováním se dědí z otce na syna a jsou utajovány daleko přísněji než všechna francouzská státní tajemství dohromady. Švýcarsko má určitě nejpřísnější zákony regulující sběr hub. Je těžké se v nich vyznat, protože v každém kantonu jsou jiné, zvláštní ustanovení si navíc může vyhlásit každá obec. Většinou se houby mohou sbírat jen jednou nebo dvakrát v týdnu, ale „úlovek“ nesmí přesáhnout jeden, maximálně dva kilogramy. Proto pozor na dovolené ve Švýcarsku! Italům houby také chutnají, jenže časté otravy svědčí o tom, že studiem druhů se příliš nezatěžují. Italský houbař musí mít od majitele lesa povolení ke sběru (za poplatek na každý den), sbírat se smí jen v sudých dnech, a to maximálně jedno kilo. Skandinávcům houby neříkají prostě nic. Švédové ani Norové je nesbírají vůbec, například v parčíku před göteborskou radnicí s muzeem Bedřicha Smetany si nádherných křemenáčů nikdo místní nevšimne. Norské statistiky říkají, že v této zemi se ještě vůbec nikdy nevyskytl ani náznak možné otravy houbami, pochopitelně. Ve Finsku na houby chodí jen ruská menšina. Pomineme-li Evropu, pak největšími milovníky hub jsou určitě Japonci a Číňané.

Houby jsou velkým přínosem pro kuchyni. Zejména pro svůj obsah kořenných látek, které výhodně nahrazují mnohé koření. Samozřejmě, že první zásadou je vytřídit houby neznámé, podezřelé nebo dokonce prudce jedovaté. Používáme takových hub, kde máme jistotu, že jsou nejedovaté. Jedlé houby se však mohou stát jedovatými např. když se zapaří, zplesnivějí nebo jsou nahnilé. Čerstvé houby obsahují v průměru 2,5 až 3,5 procenta bílkovin. V teple a stárnutím podléhají bílkoviny hub, podobně jako u masa a ryb, rychlým rozkladným procesům a mohou vést k nejtěžším otravám, které mohou končit i smrtelně. U některých hub se mohou objevit alergické reakce na jejich konzumaci. K příznakům patří hlavně změna na pokožce, kopřivka, ale též alergické astma a poruchy krevního oběhu.



Houbový krém

Suroviny:
350 g směsi lesních hub
60 g másla
1 cibule pokrájená nadrobno
1 lžíce hladké mouky
1 menší brambora oloupaná a nakrájená na kostičky
1 l mléka
sůl a čerstvě mletý pepř
pažitka
krutony z toustového chleba na ozdobu

Postup:
Houby očistíme a pokrájíme na kousky. V hrnci rozehřejeme máslo a opečeme na něm doměkka cibuli a houby; trvá to asi 4 minuty. Pak přisypeme mouku, mícháme a čekáme, až se zbarví do světle žluta. Přihodíme kostičky brambory, zalijeme mlékem, osolíme a opepříme a vaříme asi 15 minut, až budou brambory měkké. Krém rozmixujeme ponorným tyčovým mixérem, ozdobíme pažitkou a krutony.

Houbový kuba

Suroviny:
3 hrsti sušených hub
mléko na namočení hub
300 g středních krupek
3 lžíce sádla
sůl a mletý pepř
2 velké cibule najemno nakrájené
5 stroužků prolisovaného česneku
3 lžíce majoránky
1 lžička mletého kmínu

Postup:
Houby na půl hodiny namočíme do mléka, pak pět minut povaříme a slijeme, krupky propláchneme vodou. Část sádla rozpálíme v hrnci a kroupy na něm krátce osmahneme. Podle návodu na obalu přilijeme vodu, osolíme a kroupy uvaříme doměkka. Cibuli osmahneme v pánvi na zbytku sádla, přidáme houby, kmín a asi pět minut dusíme. Směs zamícháme k uvařeným krupkám, přidáme česnek, majoránku a pepř, dosolíme a zapékáme na 180°C v sádlem vymazaném pekáčku asi dvacet minut.

Houbová smaženice

Suroviny:
500 g očištěných hub
1 cibule
2 lžíce másla
4 vejce
sůl a pepř

Postup:
Očištěné houby pokrájíme na čtvrtiny nebo na plátky. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. V nepřilnavé pánvi rozehřejeme máslo a zpěníme na něm cibulku. Jakmile změkne, přidáme houby a za občasného míchání je dusíme, až se tekutina z hub téměř odpaří; trvá to přibližně deset minut. Nakonec do pánve vyklepneme všechna vejce, přidáme sůl a pepř podle chuti, a ještě krátce mícháme, dokud se vajíčka teplem nesrazí.

Játrové portobello

Suroviny:
2 steakové žampiony portobello
200 g drůbežích jater
1 cibule – malá
1 stroužek česneku
olej
tymián
sůl a pepř mletý
1 lžička sojové omáčky
cca 2 lžíce strouhanky čerstvé

Postup:
Na malém množství oleje osmažíme drobně pokrájenou cibuli, ke které přidáme osmažit drobně pokrájená očištěná játra a nohy ze žampionů, vše dochutíme česnekem, pepřem, tymiánem, solí a sójovou omáčkou. Pak odstavíme a necháme zchladnout. Do zchladlé směsi vmícháme vejce a dle potřeby přidáme strouhanku, z ne zcela tvrdého rohlíku nebo toustového chleba. Klobouky steakových žampionů, ze kterých jsme opatrně odstranili nohy a dali je do směsi, naplníme připravenou játrovou náplní, vložíme do máslem nebo olejem vytřené zapékací mísy, zaklopíme a dáme do předehřáté trouby na 200 stupňů na 25 minut. Pak odklopíme a dopečeme dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší, bramborem, opečeným toustem.

Houbový tatarák

Suroviny:
500 g směsi lesních hub nakrájených
1 lžíce olivového oleje
1 menší cibule nakrájená najemno
1 stroužek česneku na plátky
150 g kvalitního rajského protlaku
hnědý cukr podle chuti
špetka mletého kmínu
1 lžička mleté sladké papriky
1 lžíce sójové omáčky
1 lžička worcesterské omáčky
sůl a pepř
chlebové topinky
rozpůlené stroužky česneku k podávání

Postup:
Houby povaříme asi 20 minut, pak slijeme, necháme okapat a umeleme nahrubo ve strojku na maso nebo je na hodně jemno nasekáme nožem. Na oleji necháme zpěnit polovinu cibule, po chvilce přidáme česnek, houby, protlak, cukr a koření, za stálého míchání 2 minuty opékáme, odstavíme a necháme zchladnout. Dále se směsí zacházíme jako při běžné přípravě tataráku – smícháme ji se zbytkem nakrájené cibule, dochutíme kmínem, paprikou, solí, pepřem a oběma omáčkami tak, jak to máme rádi. Podáváme na topinkách potřených rozpůlenými stroužky česneku.

Marinované houby

Suroviny:
2 lžíce citronové šťávy
3 lžíce oleje
asi ¼ lžičky soli
1 lžíce sekané petrželky
250 g hub (bedly, lišky, hříbky, žampiony)

Postup:
Ve středně velké misce, nejlépe skleněné nebo keramické, smícháme citronovou šťávu, olej, petrželku a sůl. Houby nakrájíme na tenké plátky a nasypeme do připravené marinády. Zamícháme, zakryjeme obráceným talířkem nebo fólií a uložíme do chladu. Marinujeme alespoň půl hodiny.

Houby ve vlastní šťávě

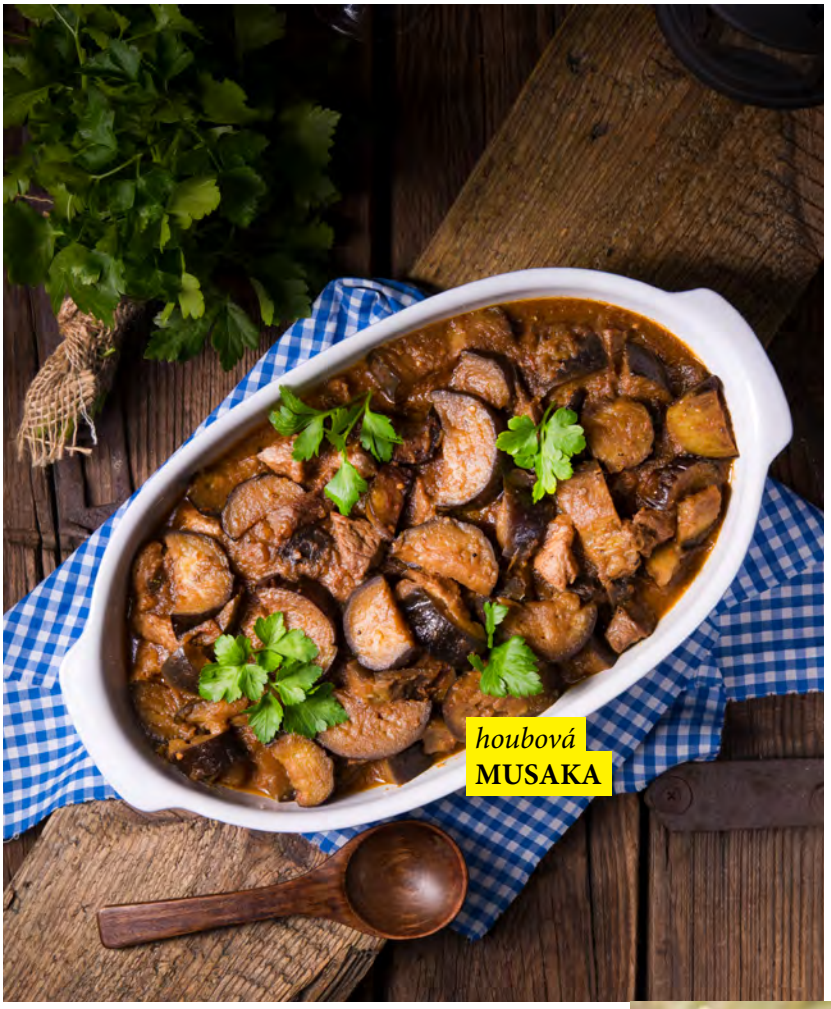
Suroviny:
500 g lesních očištěných hub
mořská sůl

Postup:
Houby nakrájíme na silné plátky, dáme do širokého kastrolu a osolíme. Na středním plameni, za občasného míchání, zahříváme 20 minut. Houby pustí šťávu a budou se v ní pomalu dusit. Podušené houby naplníme do čistých horkých skleniček. Doporučuji menší, protože třeba do bramboračky jich nebudete potřebovat mnoho. Jestli houby nepustily dost vlastní šťávy, dolijte je převařenou vodou. Houby i se šťávou by neměly sahat výš než asi 1 cm pod okraj skleničky. Skleničky uzavřeme a dáme do hrnce vyloženého utěrkou tak, aby se nedotýkaly. Vaříme mírným varem nebo spíše těsně pod bodem varu 1 hodinu. Takto sterilované houby vyjmeme a necháme vychladnout. Druhý den sterilaci opakujeme, ale tentokrát stačí 30 minut.

Paštika z bedel

Suroviny:
400 g bedel (jen kloboučky)
100 g anglické slaniny
1 větší cibule
2-3 stroužky česneku
100 ml smetany ke šlehání
1 lžíce másla
2 lžičky mleté papriky
mletý kmín
snítka tymiánu
pepř a sůl
1 lžíce oleje

Postup:
Kloboučky bedel očistíme a nakrájíme s cibulí, slaninou a česnekem na kousky. Rozehřejeme na pánvi olej se slaninou a vyškvaříme ji. Přisypeme cibuli a necháme s česnekem zesklovatět. Přidáme bedly, kmín a lístky tymiánu. Dusíme do měkka do vydušení tekutiny. Přisypeme papriku, zamícháme a vlijeme smetanu. Necháme chvíli probublat a zhoustnout. Vmícháme máslo a necháme trochu zchladnout. Nakonec to projedeme ponorným mixérem do hladka. Dochutíme čerstvě mletým pepřem, solí a případně špetkou chilli. Necháme vychladit a podáváme s chlebem nebo tmavým pečivem.



Houbová musaka s cuketou

Suroviny:
800 g brambor
250 g čerstvých hub
1 menší cuketa
1 cibule
olej na dušení hub a osmahnutí cukety
400 g mletého masa
sůl a pepř
1/2 lžičky tymiánu
1/2 lžičky šalvěje
1/2 lžičky rozmarýnu
lžička sladké papriky
3 lžíce kečupu
2 stroužky česneku
125 ml vývaru
3 vejce
250 g bílého jogurtu
2 lžíce hladké mouky

Postup:
Houby podusíme na cibulce zhruba 15 minut. Přimícháme mleté maso, ochutíme solí, pepřem a ostatním kořením. Přidáme rozmačkaný česnek, kečup a asi po 10 minutách podlijeme vývarem. Necháme úplně vydusit. Cuketu nakrájíme na kostky a osmahneme. Brambory oloupeme a nakrájíme na plátky. Vymažeme zapékací mísu, klademe postupně brambory, maso s houbami a cuketu. Dáme další vrstvu a zakončíme bramborami. Pečeme ve vyhřáté troubě při 200 stupních 45 minut, Pak zalijeme směsí z vajec, jogurtu a mouky. Zapečeme dalších 15 minut.

Houby do mrazáku

Očistěné houby si nakrájíme na kousky a v sáčku uložíme do mrazáku. Ideální je, pokud máme funkci rychlého zamražení. Odborníci doporučují krátkou tepelnou úpravu, abychom se zbavili případných toxinů, ale také tím ztratíme křupavost a vitamíny.

Sušení hub

Po návratu z lesa houby okamžitě vyndejte z košíků, rozložte je a nejpozději do 24 hodin zpracujte. Čím dříve, tím lépe. Může se vám totiž stát, že druhý den už budou všechny prolezlé červíky. Houby opatrně zbavíme malým nožíkem nečistot, klobouček otřeme vlhkým hadříkem. Lepší kousky očistíme jen měkkým štětečkem. Pak je rozdělíme na ty vhodné k sušení a ty určené k přímému zpracování. Příliš mokré kousky rovnou vyřadíme. Houby určené k sušení musí být zdravé, čerstvé a nepřezrálé. Nerezovým nožem je pokrájíme na plátky asi 4 mm silné. Plátky hub rovnoměrně rozložíme na rámy se silonovým pletivem, vždy v jedné vrstvě, aby vzduch mohl volně proudit ze všech stran. Pokud takový rám nemáte a ani kutila, který by vám ho během čtvrt hodiny dokázal vyrobit, využijte nějakou mřížku nebo rošt, na které položte nejlépe pečicí papír. Na ten se totiž houby nepřilepí. Nikdy nepoužívejte papír novinový, sice dobře saje vlhkost, ale do hub by se vám mohlo dostat tiskařské barvivo. Houby necháme usušit v dobře větrané místnosti, nikdy ale ne na přímém slunci, kde by se zapařily. Sušení tímto způsobem obvykle trvá několik dní. Houby můžeme usušit také na niti, jak to dělaly naše prababičky. Do navlékání přitom můžeme zapojit i děti. Budeme potřebovat režnou nit a při navlékání nezapomínáme mezi jednotlivými plátky dělat uzlíky. Díky nim se houby nebudou posouvat a správně a rychle se usuší. Houby navlečené na niti pak zavěsíme nejlépe někam do průvanu.

JIP
MULČOVACIA KÔRA
SUBSTRÁT

Cash & Carry

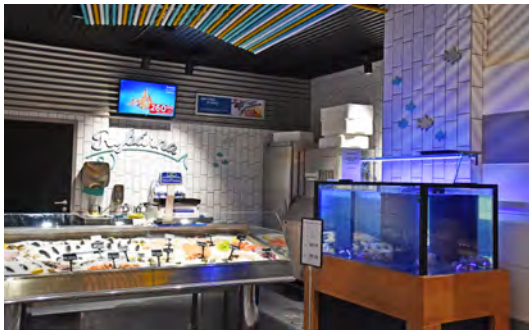
nový koncept prodejen

17. 5. jsme otevřeli novou prodejnu v Karlových Varech.
V nejbližší době chystáme nové prodejny v Jilemnici a Praze.

jip-potraviny.cz/cash-and-carry-karlovy-vary

PLNOHODNOTNÉ ŘEZNICTVÍ

s proskleným průhledem do přípravny, součástí řeznictví je velký chladicí box s baleným masem a uzeninami. Přímo na prodejně také staříme maso suchou cestou.

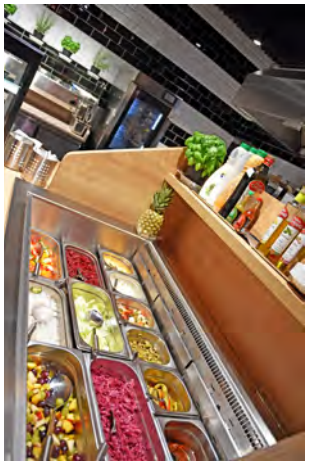


RYBÁRNA

Světle laděný interiér podtrhuje čistotu a čerstvost prodávaného sortimentu chlazených i živých ryb a plodů moře.

HLAVNÍ PRODEJNÍ PLOCHA

je koncipována tak, aby si zákazníci pohodlně nakoupili i během velkoobchodních vychystávek



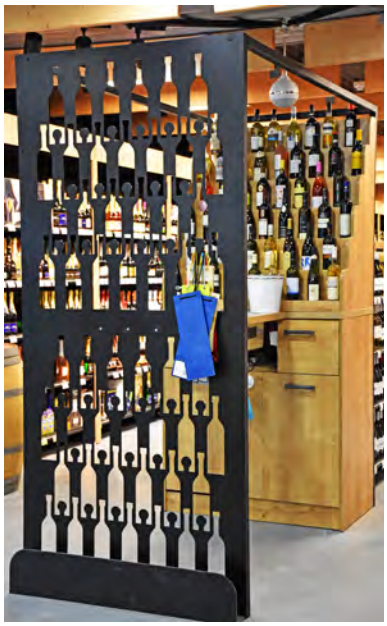
PEKÁRNA, BISTRO A LAHŮDKY

rozsáhlý kombinovaný úsek, kde si zákazník může nejen nakoupit lahůdky a pečivo, ale i na chvíli oddechnout u nápoje a jídla z bistra.

TEMPEROVANÝ ÚSEK OVOCE A ZELENINY

Stylově laděný úsek ovoce a zeleniny, který podtrhuje čerstvost sortimentu a napodobuje farmářskou tržnici.

ÚSEKY MLÉČNÉHO A MRAŽENÉHO SORTIMENTU



VELKÁ VINOTÉKA

s ochutnávkovým pultem a nabídkou vín nejen z Česka, ale i ostatních zemí světa.

Grand Cru V8

výjimečné tratě / výjimečná vína

Představte se nám, kdo je vlastně Petr Ptáček?

Aktuálně jsem v tomto roce předseda Aliance vinařů V8, a jsem ředitel a hlavní technolog NOVÉHO VINAŘSTVÍ, a.s., jehož hlavní základna se nachází v obci Drnholec u Mikulova. Mojí snahou je nabízet našim zákazníkům co nekvalitnější produkt, víno, jenž pochází z našich, moravských vinic.

Co je to Aliance vinařství V8?

Jedná se o sdružení, které vzniklo v roce 2006 s cílem podpořit výrobu a propagaci vysoce kvalitních moravských vín. Jeho členy jsou NOVÉ VINAŘSTVÍ, Vinařství Volařík, Sonberk, Víno Marcinčák, Vinařství KOLBY, Vinařství Krásná Hora,Vinařství REISTEN.

Jaké jsou aktivity a cíle Aliance V8?

Aliance prezentuje svá vína na mezinárodních veletrzích (Wine Professional, Prowine) a podporuje vývoz moravských a českých vín do zahraničí.

Další společnou aktivitou, kterou aliance každoročně pořádá je "Grand Cru tour V8". Na společných degustacích ve vybraných městech prezentují jednotlivá vinařství svá vína za osobní účasti majitelů, sklepmistrů či sommelierů. Aliance každoročně připravuje kolekci vín svých členů reprezentujících vybrané tratě, kterou nabízí ve společné dárkové kazetě.

Jak vidíte svoji roli a roli NOVÉHO VINAŘSTVÍ v Alianci V8?

Moje role je jasná, jako předseda (mimochodem se v předsednictví pravidelně každoročně spravedlivě střídáme) provádím a jednám koordinaci činností všech činností Aliance. Role NOVÉHO VINAŘSTVÍ vidím v podpoře aliance, přes silné stránky, a to naprostou soustředěností na kvalitu, kontinuálnost chutí mezi ročníky a vysoký standard našich vín.

SONBERK

NOVÉ VINAŘSTVÍ

KOLBY POUZDRANY

kolby l.p. 1244

VINAŘSTVÍ VOLAŘÍK MIKULOV

VÍNO MARCINČÁK

REISTEN vinařství

VINAŘSTVÍ KRÁSNÁ HORA

Nabídku vín jednotlivých sklepů naleznete v našem nově připravovaném vinném katalogu nebo na jip-potraviny.cz

Vystřihovánka závozového automobilu Iveco Daily.

Těmito automobily zavážíme našim zákazníkům zboží do restaurací, vývařoven, kaváren a pod. Jistě je potkáváte, těchto aut jezdí po území České republiky více než 325.

NOVÝ VZHLED

STEJNÁ CHUŤ

| Becherovka Original
www.becherovka.cz
www.pijsrozumem.cz