RECEPTY / RADY / REPORTÁŽE / ZAJÍMAVOSTI / AKTUÁLNĚ

JIP GASTROMAGAZÍN

MAGAZÍN

PODZIM 2018
zdarma

Asijská KUCHYNĚ

Bourbon Four Roses slaví 130. výročí

Letos uplyne přesně 130 let od chvíle, kdy Paul Jones junior v Kentucky zaregistroval značku Four Roses, a položil tak základy světově oceňovaného bourbonu se čtyřmi rudými růžemi ve znaku.

Historie bourbonu Four Roses sahá až do druhé poloviny 19. století. Jeho počátky jsou spjaty s Paulem Jonesem, jenž v Georgii obchodoval se smíšeným zbožím, mimo jiné také s whiskey. Starší z Jonesových dvou synů Paul junior později rodinné podnikání přesunul do Kentucky, na jednu z hlavních tříd v Louisville, jež nesla příznačné jméno – Whiskey Row. Značku Four Roses si dal zaregistrovat v roce 1888, a ten se tak stal datem oficiálního vzniku tohoto bourbonu. Následující generace Jonesových nechala vybudovat v Lawrenceburgu palírnu, kde se bourbon Four Roses vyrábí dodnes.

Palírna Four Roses si v průběhu letošního roku toto významné výročí připomíná hned několikrát, a to mimo jiné prostřednictvím historicky laděných degustací, představením archivu plného zajímavých exponátů a v neposlední řadě také speciální limitovanou edicí bourbonu Four Roses Small Batch.

Současný master distiller Brent Elliott říká: „Dokonce i po 130 letech jako společnost stále rosteme," a dodává: *„Jsme moc rádi, že oslavy našeho významného výročí jdou ruku v ruce s dokončením projektu expanze palírny a navýšení její kapacity. Velké díky patří všem, kdo nám svou přízní v úspěšném rozvoji značky Four Roses pomáhají."*

Four Roses jsou jediný bourbon na světě, jehož receptura kombinuje dvě obilné směsi (tzv. mash bill) s pěti druhy kvasinek. Výsledkem je deset různých receptur, a tedy i deset odlišných destilátů, jež se ke zrání ukládají každý zvlášť a následně se dle potřeby míchají.

Základní portfolio značky zahrnuje tři produkty: klasický bourbon Four Roses, prémiový Four Roses Small Batch a ultraprémiový Four Roses Single Barrel.

Připijte si na oslavu výročí tohoto jedinečného bourbonu i vy!

www.fourrosesbourbon.com

www.pijsrozumem.cz

Milí čtenáři,
aktuální číslo jsme pro Vás doslova naplnili zajímavými recepty, články, radami i nápady na oblíbené destinace, jako je Thajsko či Vietnam. Asie je totiž čím dál více populární, a to nejen na cestování, ale i na vaření. Chybět proto nebudou polévky, rýže, nudle, závitky, dezerty či omáčky.

Dále Vám poradíme, jak si užít krásný podzim, který přináší nejen nepřeberné množství barev, ale především plodin. Najdete zde zelí na různé způsoby, ať už jde o recepty či zpracování, nalákáme Vás na švestky či vlašské ořechy.

Nechte se okouzlit asijskou kuchyní, kterou si můžete uvařit i doma.

Přejeme Vám krásné podzimní dny
Tým JIP Gastro Magazín

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

REDAKCE
JIP GastroMagazín připravil tým JIP východočeská ve spolupráci s GastroStudiem JIP
Publisher: Michal Lelek **Šéfredaktor:** Jana Fikotová
Artdirector: Petra Králová **Korektorka:** Soňa Mrázová

Vydavatel:
JIP Východočeská, a.s., 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:

48

42

22

32

26

OBSAH

GastroMAGAZÍN

6 **Asia food**
tradiční asijské recepty

14 **Asijské závitky**
na různé způsoby

18 **Thajské dezerty**
a jejich exotické chutě

20 **Rybí omáčka**
a její využití v asijské kuchyni

22 **Nejsou hůlky jako hůlky**
nepostradatelné náčiní při konzumaci jídla

24 **Zboží&Prodej**
napsali o nás

26 **Monika Leová**
Ze svého původu jsem udělala nakonec přednost

32 **Rýže**
nedílná součást jídelníčku

36 **Švestky**
oblíbené pozdní letní ovoce

42 **Vlašské ořechy**
a recepty z nich

48 **Hlávkové zelí**
bílé i červené

Asia
food

Rychlá **RYBA** *na kari*

Thajská kokosová **KARI** *polévka*

Rychlá ryba na kari

Suroviny:
1 lžíce rostlinného oleje, 1 větší pokrájená cibule, 1 stroužek česneku, 1-2 lžíce kari pasty, 400 g konzervovaných rajčat, 200 ml zeleninového vývaru, 600 g filátek z tresky nakrájené na velké kusy a bez kůže, rýže jako příloha

Postup:
Rozpálíme olej v hluboké pánvi a zlehka na něm doměkka smažíme cibuli a česnek (asi pět minut). Přidáme kari pastu a za stálého míchání smažíme jednu až dvě minuty, aby se rozvonělo. Pak přidáme rajčata a vývar. Přivedeme k varu a přidáme rybu. Na mírném ohni vaříme zhruba čtyři nebo pět minut, aby se rybí maso lehce dělilo na lupínky. Podáváme ihned, nejlépe s rýží

Thajská kokosová kari polévka s nudlemi

Suroviny:
2 lžíce rostlinného oleje, 3 stroužky nasekaného česneku, 1 lžíce čerstvého oloupaného a nasekaného zázvoru, 2-3 lžíce thajské červené pasty, 250 g kuřecích prsních nebo stehenních řízků nakrájených na nudličky, 1 litr kuřecího vývaru, 2 lžíce rybí omáčky, 150 ml kokosového mléka, šťáva z 1 limety, sůl, 150 g tenkých rýžových nudlí, 1 červená cibule nakrájená na měsíčky, 1 jarní cibulka pokrájená najemno, lístky koriandru na posypání, červená chilli paprička pokrájená na tenké plátky

Postup:
Na středním plameni ve velkém hrnci rozehřejeme olej, přidáme česnek, zázvor a thajskou červenou kari pastu a opékáme asi 5 minut, ingredience se krásně rozvoní. Přidáme kuřecí maso a za občasného míchání je opečeme ze všech stran. Vlijeme kuřecí vývar, 250 ml vody, rybí omáčku a kokosové mléko, promícháme a přivedeme k varu. Dochutíme šťávou z limetky a podle chuti dusíme. Nudle uvaříme podle návodu a připravíme si servírovací misky, rozdělíme do nich nudle, červenou cibuli a jarní cibulku, zalijeme horkou polévkou a posypeme lístky koriandru a chilli papričkou.

Krevety s chilli

Suroviny:
1,25 kg tygřích krevet očištěných
100 g česneku
2 ks chilli papriček
25 g čerstvé bazalky
4 lžíce olivového oleje
sůl

Postup:
Krevety podélně rozkrojíme a asi dvě minuty grilujeme (nejprve z masité strany), obrátíme a postup zopakujeme. Na pánev s olivovým olejem vhodíme česnek nakrájený na kolečka a po minutě chilli papričky, které jsme předtím zbavili zrníček a nakrájeli na tenké plátky. Přidáme bazalku a necháme další minutu povařit. Grilované krevety naservírujeme na talíř a polijeme výpekem. Podáváme horké. Jako příloha se nejlépe hodí rukolový salát či grilovaná zelenina.

KREVETY
s chilli

Krevetová polévka s kokosovým mlékem a citronovou trávou

Suroviny:
velké krevety 500 g, 2 lžíce slunečnicového oleje, 1 lžíce sezamového oleje, 2 stonky citronové trávy, 1 stroužek česneku, ½ ks cibule, 1 lžíce zázvoru, 1,5 ks červené papriky, 1 ks chilli papričky, 1 lžíce rajčatového protlaku, 500 ml drůbežího vývaru, 400 ml kokosového mléka, 1 ks mrkve nakrájené na nudličky, 3-4 lžíce citronové šťávy, koriandr, sůl

Postup:
Krevety oloupeme a slupky (případně i hlavy) schováme na později. Do asi dvoulitrového hrnce nalijeme připravený olej a mírně ho rozpálíme na plotně. Přidáme slupky z krevet a krátce orestujeme, dokud nezčervenají. Pak přidáme najemno nakrájenou citrónovou trávu, cibuli, česnek a zázvor. Opět chvilku restujeme a přidáme proužky z jedné papriky a chilli. Po chvíli restování přidáme protlak a asi za minutu zalijeme drůbežím vývarem, nebo vodou. Následovat bude dobře rozmíchané kokosové mléko. Přivedeme k varu, stáhneme plamen a mírně vaříme asi 15 minut. Během toho, si dáme na plotnu další hrnec a nalijeme do něj trochu oleje, pak přidáme mrkev, zbytek papriky, krevety a krátce orestujeme. Přidáme citrónovou šťávu a odstavíme. Doděláme základ ve vedlejším hrnci tak, že ho promixujeme ponorným mixérem a přes velmi jemné síto přecedíme ke krevetám. Přivedeme k varu, vše krátce provaříme, dochutíme solí, dle potřeby můžeme ještě okyselit citrónem, přidáme čerstvý koriandr a ihned podáváme.

Čínské plněné knedlíčky

Suroviny:
Na těsto:
320 g hladké mouky, 1–1,5 dcl studené vody, špetka soli
Na náplň:
500 g mletého vepřového masa, 1 menší vejce, 6–8 listů čínského zelí, 2–3 ks šalotky, 2 stroužky nasekaného česneku, 1-2 cm nasekaného zázvoru, sůl a pepř, trochu rýžového vína, 1 lžíce tmavého sezamového sezamového oleje, 2 lžíce sójové omáčky

Postup:
Sezamový olej se v této kuchyni moc nepoužívá, ale má specifickou chuť a špatně se nahrazuje. Při nejhorším bychom místo něj použili slunečnicový olej. Spaříme listy čínského zelí a nakrájíme na jemné proužky dlouhé max. 2 cm. Dáme do mísy a přidáme maso, nasekaný česnek (ne propasírovaný), nasekaný zázvor, vejce, na jemné kousky nakrájenou šalotku, zbývající suroviny a všechno promícháme. Z uvedených ingrediencí na těsto zpracujeme (nejlépe ručně) těsto, které se může zpočátku lepit, ale za chvíli se to poddá. Těsto by mělo být hladké, vláčné a nepříliš tuhé. Těsto nenecháme odpočinout, špatně se s ním pak pracuje. Přichází kombinace kroků 1(náplň) a 2 (těsto). Uždibujeme z těsta kousky velikosti většího vlašského ořechu a rozválíme je na tenko (2 mm) do kruhu. Doprostřed dáme lžíci náplně a okraje pevně spojíme. Nejprve přimáčkneme okraje veprostřed a postupujte směrem ke krajům tak, že tvoříme malé záhyby a celý knedlíček pak vypadá jako vějíř. S přibývajícím časem a ubývající trpělivostí se znaky vějíře vytrácejí, hlavně aby byly okraje spojené pevně. Knedlíčky odkládáme na pomoučenou plochu – mají velkou tendenci se lepit.

Pho Bo

Suroviny:

Na vývar:

2-3 velké morkové kosti
80 g čerstvého zázvoru
1 větší cibule oloupaná a rozpůlená
3-4 tobolky kardamomu
500 g hovězí oháňky
1 svitek skořice
5 hvězdiček badyánu
500 g hovězí kližky

Do polévky:

500 g falešné svíčkové (kýty či plece)
1-2 červené cibule pokrájené na plátky
svazek koriandru
2-3 chilli papričky nakrájené nadrobno
1 citron omytý a nakrájený na klínky
4 porce rýžových nudlí
svazek vietnamské máty
balení klíčků mungo
svazek koriandru
4 jarní cibulky

Postup:

Aby byl vývar čirý, dáme kosti do hrnce, zalijeme je studenou vodou, přivedeme k varu, slijeme, kosti omyjeme a postup zopakujeme – jen tentokrát ke kostem přidáme už i oháňku. Pokud se na hladině objeví stejná tmavá pěna jako předtím, postup ještě zopakujeme; v opačném případě ztlumíme trochu plamen a sbíráme světlou pěnu. Zázvor podélně rozpůlíme a naklepeme ho paličkou na maso. Spolu s ostatním kořením a rozpůlenou cibulí ho opražíme nasucho na pánvi. Řídíme se zabarvením cibule, která by na řezu měla být tmavě hnědá. Poté, co sebereme z vývaru všechnu pěnu, přidáme do něj opražené koření, 2 lžíce soli, podle varianty pho i kližku, stáhneme plamen a vývar táhneme 5–6 hodin (pokud se bude voda příliš odpařovat, dolijeme ji). Maso vaříme podle velikosti 2–3 hodiny, poté ho vyjmeme a necháme vychladnout. Vývar na závěr dosolíme nebo dochutíme rybí omáčkou. Vše si připravíme těsně před tím, než budeme polévku servírovat! Pho se podává v hlubokých miskách a díky bylinkám, masu a nudlím vydá za hlavní jídlo. Bylinky propláchneme v míse s vodou (tu alespoň 2x vyměníme). Vařenou kližku anebo syrovou falešnou svíčkovou (kýtu nebo plec) nakrájíme na co nejtenčí plátky. Na talíř si připravíme klíčky mungo, mexický koriandr a zelenou mátu. Na další talíř dáme citron a nakrájenou chilli papričku. Nudle dáme na hodinu namočit do studené vody. Poté je krátce (30 sekund) uvaříme v sítku v horké vodě a rovnou rozdělíme do misek (nudle v misce ještě nabobtnají). Na nudle rozložíme maso a přidáme nasekaný koriandr, jarní cibulku i nakrájenou červenou cibuli. Vše nakonec zalijeme horkým vývarem a ihned podáváme. Základní bylinky, které patří rovnou do misky s polévkou, jsou koriandr, mladá (nebo jarní) cibulka a červená cibule. Koriandr se krájí nadrobno, a to včetně stonků, cibulka se také krájí celá, zelená část na kolečka, bílá na proužky. Polévku si pak každý může doladit sám přidáním dalších bylinek ze společného talíře. Samotnou chuť polévky dotáhne citron a chilli.

Pho Bo

Kuřecí **PHO**

Thajská polévka **TOM YUM**

Bleskové kuřecí Pho

Suroviny:
260 g plochých rýžových nudlí, 2 lžíce olivového oleje, 4 vykostěná kuřecí stehna nakrájená na větší kousky, sůl a čerstvě mletý pepř, 3 stroužky drceného česneku, 1 lžíce čerstvě nastrouhaného zázvoru, 6 hrnků kuřecího vývaru, 2 lžíce omáčky hoisin, 1 lžíce rybí omáčky, 1 cibule rozpůlená a nakrájená na tenké plátky, 2-3 hrsti klíčků, 2 hrsti nasekaného koriandru, 2 hrsti nasekaných lístků máty, jedna chilli paprička pokrájená na plátky, 2 limetky pokrájené na klínky

Postup:
Nudle uvaříme v dostatečném množství vody podle návodu na obalu. Slijeme je a dáme stranou. Ve větším hrnci se silnějším dnem rozehřejeme 1 lžíci oleje. Maso osolíme a opepříme a opékáme ze všech stran dozlatova asi 2–3 minuty. Pak maso vyjmeme a odložíme stranou. Do uvolněného hrnce přilijeme zbývající olej, přidáme česnek a zázvor a opékáme, dokud se všechno nerozvoní. Smícháme kuřecí vývar s oběma omáčkami, vlijeme do hrnce, přivedeme k varu, ztlumíme a vaříme 10 minut. Nudle rozdělíme do misek, přidáme kuřecí maso, zalijeme hotovým vývarem a podáváme s cibulí, klíčky, čerstvými bylinkami, chilli papričkou a s klínky limety na zakapání.

Pálivá thajská polévka Tom Yum

Suroviny:
1 l masového vývaru, 3 lžičky koriandru, svazek sušené citronové trávy, kousek čerstvého zázvoru, cherry rajčata, 50 g čínských hub, 100 g tygřích krevet, 4 lžíce rybí omáčky, 2 lžíce chilli pasty, 4 lžíce citronové šťávy, kokosové mléko v plechovce, 1 chilli paprička

Postup:
Masový vývar přivedeme k varu a přidáme svazek citronové trávy, koriandr a nasekaný zázvor. Povaříme asi 5 minut, poté přidáme pokrájená rajčata a houby, krevety a rybí omáčku a vaříme dalších 5 minut. Chilli pastu a citrónovou šťávu smícháme přímo na talíři s najemno nasekanými chilli papričkami a zalijeme hotovou polévkou. Ozdobíme lístky koriandru a podle chuti přilijeme trošku ohřátého kokosového mléka. Ihned podáváme.

Nudle s krevetama

Suroviny:

800 g rýžových nudlí, 300 g mrkve, 1 červená paprika, 300 g fazolek, 100 g hrášku, 2 lžíce slunečnicového oleje, 400 g tygřích krevet, ¼ červené cibule, 2 stroužky česneku, bazalka, 2 ks chilli papričky, rybí omáčka, ústřicová omáčka

Postup:

Rýžové nudle předem namočíme do studené vody (pokud chcete proces urychlit, tak do vlažné). Zeleninu nakrájíme na tenké nudličky, fazolky necháme v celku. Na rozpáleném oleji nejdřív zprudka osmahneme krevety. Postupně přidáme cibuli a další zeleninu, naposledy fazolky, česnek a nadrobno natrhanou bazalku. Pikantní chuť zvýrazníme pokrájenými chilli papričkami. Směs dochutíme dvěma až třemi lžičkami rybí a ústřicové omáčky. Do základu vložíme asi na minutku zvláčnělé nudle, promícháme a již nesolíme, omáčky totiž nahrazují sůl. Hotové jídlo můžeme přizdobit ještě lístky thajské bazalky.

Nudle s **KREVETAMA**

Ramen polévka s kuřecím masem

Suroviny:

Na polévku:
1 ks pórku
kousek zázvoru
4 stroužky česneku
řasa kombu
1 lžíce sójové omáčky
kuřecí skelet
kuřecí křídla
1 lžička soli
1 balíček nudlí
2 vejce
2 ks jarní cibulky
1 hrnek sójové omáčky

Na roládu:
1,2 kg kuřecího masa
¼ hrnku sójové omáčky
2 lžíce saké
1 lžíce cukru krupice
2 lžičky nastrouhaného zázvoru
bílý pepř

Postup:
V malé pánvi zalijeme pórek, zázvor a česnek olejem a pozvolna smažíme asi 30 až 40 minut, až vše získá tmavě hnědou barvu. Kuřecí maso spaříme horkou vodou, budeme mít pak vývar pěkně čistý. Řasu kombu, skelety a křidýlka zalijeme (nejlépe v tlakovém hrnci) asi 2,5 litry studené vody a uvedeme do varu. Vše vaříme zatím odkryté a sbíráme pěnu (dokud se bude tvořit). Odstraníme řasu a pak přidáme osmažený pórek, zázvor a česnek. Hrnec uzavřeme a vše vaříme asi 1,5 hodiny. Vývar scedíme přes jemný cedník a z pevných součástí vymačkáme co nejvíc šťávy (vývar bude mít silnou chuť). Pak ho ještě jednou přecedíme přes velmi jemné síto do čistého hrnce a seberte případný přebytečný tuk. Tekutiny by mělo být přibližně 1,5 litru. K vývaru přidáme sójovou omáčku, sůl a sójový nápoj a zlehka ho prohřejeme. Na roládu dobře obalíme řízky ve směsi sójové omáčky, saké, cukru a zázvoru a přes noc necháme v lednici. Na přibližně metr dlouhý pruh alobalu složíme řízky kůží dolů, aby vznikl jakýsi obdélník asi 15 cm široký. Hojně ho popráším bílým pepřem. Nahoru položíme proužky masa z prsíček. Pevně zarolujeme jako balíček, až spotřebujeme všechen alobal, konce pevně uzavřeme a celý balíček ovážeme kuchyňským provázkem. Na pařáku vaříme 1 hodinu. Necháme vychladnout a pak dáme přes noc do ledničky. Roládu krájíme na plátky a podáváme (třeba na doplnění polévky, ale i samostatně). Nudle, vejce, jarní cibulku a plátky rolády rozdělíme do misek a zalijeme vývarem.

Thajská krevetová polévka s nudlemi

Suroviny:
200 g krevet
1 lžička nasekaného zázvoru
1 mrkev nastrouhaná nahrubo
1 lžička nasekaného stroužku česneku
1 lžička čerstvě nasekané chilli papričky
600 ml kuřecího vývaru
200 ml kokosového mléka
1 lžíce limetkové šťávy
1 lžíce sójové omáčky
1 dcl bílého suchého vína
1 svazek nakrájené jarní cibulky
sůl a pepř
uvařené nudle dle návodu

Postup:
Na oleji orestujeme chilli papričku, zázvor, mrkev a česnek. Zalijeme vývarem a necháme chvíli vařit. Přidáme kokosové mléko, víno, krevety, sójovou omáčku a šťávu z limetky. Vaříme asi 20 minut. Dochutíme solí, pepřem a při servírování vložíme nudle. Hotovou polévku posypeme zelenou jarní cibulkou.

Asijské závitky

Připravit autentické asijské jídlo už dnes není žádný problém, všechny suroviny máme na dosah. Ve vlastní kuchyni si tak směle můžeme udělat výlet do Indonésie, Japonska, Vietnamu, Číny či Koreje.

Smažené jarní závitky s houbami

Suroviny:
2 lžíce ústřicové nebo sójové omáčky
1 lžíce vývaru
1 lžička krupicového přírodního cukru
arašídový olej na osmahnutí zeleniny na hluboké smažení závitků
několik sušených, předem namočených hub (čínské nebo šitake) najemno pokrájených
½ červené, zelené a žluté papriky pokrájené na kostičky
1 nastrouhaná mrkev
4 menší placky z rýžového těsta jež namočíme na 4 minuty do vody
1 lehce ušlehané vejce
2 hrsti propláchnutých a osušených klíčků
sůl a čerstvě mletý pepř na ochucení

Postup:
V misce promícháme sójovou omáčku, vývar a cukr a dáme stranou. V pánvi rozehřejeme trochu oleje a za stálého míchání na něm osmahneme houby a zeleninu. Zakápneme omáčkou, osolíme a opepříme. Okraje zvláčnělých rýžových placiček potřeme vajíčkem. Rozprostřeme na ně zeleninu, ne zcela k okrajům, a přidáme klíčky. Dva okraje přeložíme přes náplň a zavineme rolku. Postupně smažíme ve vysoké vrstvě dobře rozehřátého oleje tři až čtyři minuty, až budou závitky zlaté a křupavé. Podáváme s různými omáčkami k namáčení.

Jarní závitky s vepřovým masem

Suroviny:
1/2 kg mletého masa (nejlépe bůček), 2 vejce, 1 mrkev, 1 kedlubna, 1 cibule, sůl (nebo glutasol), sójovou omáčku, pepř, Jidášovo ucho, rýžové nudle, rýžový papír

Postup:
Houby přibližně na půl hodiny namočíme, mezitím nadrobno nakrájíme cibulku, nastrouháme zeleninu a spaříme rýžové nudle a trochu je pokrájíme. Vše dáme do misky, přidáme posekané houby, mleté maso, trochu sójové omáčky, sůl, pepř dle chuti ještě 1. celé vejce a z druhého jen žloutek a důkladně promícháme, bílek z druhého vejce smícháme s troškou piva a použijeme na namáčení rýžového papíru. Takto vzniklou směs zabalíme do namočeného rýžového papíru, snažíme se vytvořit jakési „psaníčko“ a musíme dát pozor, aby se rýžové pláty neprotrhly. Závitky smažíme na pánvi nebo ve fritovacím hrnci. Rolky podáváme teplé i studené, jako příloha se hodí zeleninové saláty nebo zelenina.

Vietnamské závitky

Suroviny:

Na závitky: 100 g balení rýžových placek, 50 g tenkých rýžových nudlí, 1 kuřecí prsíčko uvařené a maso rozdělené na vlákna, 1 karotka nakrájená na jemné proužky, ½ okurky pokrájená na jemné proužky, 1 červená paprika nakrájená na proužky, srdíčko listového salátu, koriandrové a mátové lístky

Na omáčku: 4 lžíce thajské rybí omáčky, 2 lžíce rýžového octa, trochu citronové šťávy, 1 čerstvá chilli paprička

Postup:

Rýžové placky namočíme do vlažné vody asi na čtyři minuty, pak by měly být krásně vláčné a tvárné. Pokud spěcháte, tak je na půl minuty vložte do vroucí vody – výsledek bude stejný. Hotové placky necháme okapat a vychladnout na kuchyňském papíru. Stejně naložíme i s nudlemi a po vychladnutí je překrájíme na asi dvoucentimetrové kousky. Vláčnou placku položíme na prkýnko, rozložíme na ni část nudlí, zeleniny a masa tak, aby po straně zůstaly asi centimetrové okraje a náplň sahala tak do třetiny placky. Okraje zahneme dovnitř a placku pak srolujeme do úhledného balíčku nebo něčeho, co tvarem připomíná jakýsi silný doutník. V téhle fázi je můžeme překrýt kouskem navlhčeného kuchyňského papíru, a i do druhého dne je uložit do ledničky.
Chilli papričku rozřízneme, zbavíme semínek jemně nakrájíme a v misce smícháme s ostatními surovinami na omáčku. Závitky pak namáčíme do omáčky a jíme.

Jarní krevetové závitky

Suroviny:

1 kg krevet	1 stonek citronové trávy
rýžový papír	200 g rýžových vlas. nudlí
3 vejce	1 mrkev
1/2 hlávky ledového salátu	1 okurka
koriandr	máta
jarní cibulka	1 mango
sůl	rostlinný olej

Postup:
Nejdříve si připravíme všechny suroviny, kterými budeme závitky plnit: nudle uvaříme podle návodu na obalu, mrkev a salát nakrájíme na nudličky a mango (lze nahradit 1/2 ananasu) a okurku na tenké plátky. Vajíčka rozšleháme s trochou soli, nalijeme do pánve a z obou stran opečeme na troše oleje. Omeletu srolujeme a nakrájíme na nudličky. Citronovou trávu co nejjemněji nasekáme a spolu s krevetami zprudka orestujeme. Během smažení krevety osolíme a poté podélně rozřízneme. K ruce si ještě připravíme lístky bylinek, proužky jarní cibulky a misku s vlažnou vodou. Rýžový papír v ní krátce namočíme, a jakmile začne měknout, přesuneme ho (hrubší stranou dolů) na podložku. Na rýžový papír dáme půlky krevet, aby byly hezky vidět na řezu, ale začít můžeme, čím chceme – teď už jen prostě podle chuti plníme ovocem, zeleninou, omeletou, krevetami, nudlemi a bylinkami. Náplň položíme asi do třetiny papíru, překryjeme ji kratší stranou papíru, poté dovnitř zahneme i okraje a zarolujeme. Závitky namáčíme do omáčky z asi čtvrt litru teplé vody, lžičky soli, tří lžiček cukru, lžíce rybí omáčky, limetkové nebo citronové šťávy, nasekaného chilli, plátků mrkve a kedlubny.

Dovolená v Thajsku je kromě nádherného moře a kouzelné přírody neodmyslitelně spjata také s výbornou thajskou kuchyní. Díky svým exotickým chutím a nápaditým kombinacím je thajská kuchyně známá po celém světě. Neméně výborné jsou však i thajské dezerty, jejichž sláva ovšem v konkurenci ostatních thajských jídel bohužel trochu zaniká. V nabídce pouličních prodejců, jejichž stánky s jídlem denně zaplňují ulice thajských měst, přitom dezerty nesmí chybět. Poznat však, co za jídlo tito stánkaři nabízejí, může občas být velký problém.

Až se vám zasteskne po oblíbených francouzských palačinkách, zkuste jejich thajskou obdobu, Khanom Bueang. Tyto křupavé palačinky se podávají se sladkým bílkovým krémem a žloutkovou sladkostí Foi Thong navrch.

Pokud vás už jídlo podávané na talíři či v plastových miskách začíná nudit, dejte si Khao Lam! Sladkou pochoutku v podobě lepkavé rýže s černými fazolemi a kokosovým sirupem totiž dostanete ve stonku rozseknutého bambusu, v němž se tato sladká směs předtím opékala.

Thajské palačinky **ROTI**

Thajské palačinky ROTI

Suroviny:
2 hrnky mouky, ½ hrnku vody (velmi studené), 1 vejce, 1 polévková lžíce sladkého kondenzovaného mléka, 1 polévková lžíce cukru, ½ čajové lžičky soli, 1 polévková lžíce rozpuštěného másla, trocha rostlinného oleje

Postup:
V misce smícháme vodu (nejlépe vychlazenou z lednice), vejce, kondenzované mléko, cukr a sůl a dobře promícháme. Odložíme stranou. Do větší mísy nasypeme mouku a uprostřed uděláme kráter. Do něj nalijeme připravenou směs a dobře promícháme. Přidáme rozpuštěné máslo. Směs hněteme, dokud není mísa zcela čistá a nemáme hotovou hezkou kouli těsta. Pozor!!! Je potřeba těsto dělat ručně bez mixéru či hnětače, jinak nebude tak dobré. Těsto potřeme rostlinným olejem a necháme po dobu 60-ti minut uležet. Těsto zpracujeme (ručně), aby v něm nebyly žádné bubliny a uděláme z něj kuličky zhruba o velikosti golfového míčku, které opět potřeme rostlinným olejem. Pak již můžeme postupovat jako jste to viděli na Thajské ulici. Kuličku rukou popř. válečkem rozplácneme a rozpracujeme do tenkého čtverce. Tenké těsto potřeme ještě olejem a dáme na rozpálenou plotnu, na které jsme předtím dali lžíci másla. Navrch těsta ještě přidáme trochu másla a počkáme až z těsta vznikne ta známá palačinka Roti. Trvá to cca 1 – 2 minuty. Pro jemnější chuť na těsto na plotně můžeme dát jedno vejce, které po těstě rozetřeme. Na vzniklou palačinku pak přidáme ovoce nebo rozinky nebo jen kondenzované mléko, dochucení je pak již jen na vás.

Typický thajský dezert s mangem

Suroviny:
1 větší velmi zralé mango
2 šálky rýže
300 ml kokosového mléka
2 polévkové lžíce cukru
špetka soli

Postup:
Dva šálka rýže dáme do misky a spolu se 4 šálky vody necháme máčet přes noc, nejlépe 10 hodin. Rýži scedíme čistou studenou vodou a připravíme ji v páře – do hrnce dáme 4 šálky vody, na něj postavíme cedník nebo sítko. Do sítka vložíme rýži, neuplácáváme ji, necháme hezky načechranou. Na středním plameni takto připravíme rýži za zhruba 25 - 30 minut. Rýže bude lepivá a měkká, ale ne rozvařená. V hlubší pánvi nebo hrnci zahřejeme kokosové mléko, do mléka zamícháme cukr a trochu soli. Nemusíme vařit, stačí, když bude mléko horké a cukr rozpuštěný. Odlijeme polovinu mléka do misky a k mléku v pánvi přidáme připravenou rýži. Promícháme a přiklopíme pokličkou. Sundáme z plamene a necháme odpočívat 10 minut. Mléko se nasákne do rýže a ta získá sladkou chuť a krémovost. Oloupeme mango a nakrájíme ho na plátky napříč, ale klidně i jinak, podle vaší fantazie. Odstátou rýží s mlékem servírujeme do misky nebo na talíř a kolem vyskládáme kousky manga. Nakonec přelijeme každou porci zbytkem zahřátého kokosového mléka.

Thajský **DEZERT** *s mangem*

Rybí omáčka,
nepostradatelná asijská přísada

PŘIPRAVILA: **Jana FIKOTOVÁ**

Jantarově zbarvená tekutina, která vznikla fermentací ryb s mořskou solí. Využívá se jako ochucovadlo především v jihovýchodní Asii. Anglicky se jí říká Fish sauce a známá je i pod thajským názvem "nam pla". Nejdůležitější úlohu hraje ve filipínské, kambodžské, thajské, laoské a vietnamské kuchyni. Rybí omáčka má chuť umami, protože obsahuje glutamát.

Používá se jako základní ingredience různých omáček, dochucují se jí nejrůznější pokrmy. Ve Vietnamu, Thajsku má stejnou funkci, jako sójová omáčka v Číně. Její výroba je složitá. Vyrábí se z čerstvých ančoviček, někdy se přidávají i jiné druhy ryb, dary moře, jejich skelety - podle druhu omáčky. Poté se vše suší v dřevěných boxech, které jsou naložené do soli a stlačováním pak produkují kýženou tekutinu. Ještě před uložením do lahviček projde omáčka varem a tím se eliminuje riziko jakýchkoliv nežádoucích bakterií. Vše se nechá ferementovat několik měsíců. Postupně se naspodu nádoby vytvoří kapalina, která se přelévá navrch suroviny a nechává se opět fermentovat. Skládá se ze tří chutí - kyselá, slaná a pikantní a specifická chuť je typická pro jídla jihovýchodní a východní Asie a navíc dodá pokrmu slaný říz. Nejčastěji se s rybí omáčkou setkáte v tradiční vietnamské polévce Pho Bo s hovězím masem a rýžovými nudlemi, v klasickém Bún Chà a dále v různých omáčkách, závitcích, dipech či salátech.

Jak šel čas ...

Rybí omáčka patří k nejstarším doloženým fermentovaným věcem. Spolu s pivem, chlebem a okurkami. Starověký Říman si bez ní jídlo neuměl představit. Nazývali ji buď garum nebo liquamen. Výroba místní omáčky zmizela z kuchyní ze dvou důvodů. Jedním proto, že byl zánik Římské říše a nastala daň na sůl a druhým důvodem bylo, že pobřeží začali pustošit piráti. Snaha napodobit podobnou omáčku v malé oblasti u Neapole, pomohla vzniknout přísadě s názvem colatura di alici, ale i v rámci Itálie zůstává neznámou místní specialitou. V moderní době je jí nejvíce podobná anglická worcesterská omáčka, která mimo jiné, obsahuje právě i ančovičky.

Vegetariáni si svoje tekuté, slané umami mohou vyrobit z hub. Pokud rybaříte a budete to zkoušet ze sladkovodních plevelných ryb, určitě dejte vědět, jak to dopadlo.

V Asii se tradičně vyrábí rybí omáčka z ančoviček (sardelí), Římané ji dělali ze sardinek. Jdou použít i sušené, které najdete v pytlíku v asijských speciálkách, ale jsou to už filety bez kostí a vnitřností. Ale asi to půjde ve své podstatě vyrobit z jakékoliv ryby, včetně odřezků. Zkoušela jsem to jak z čerstvých sardinek a mražených ančoviček, tak i z namočených a sušených rybiček od Vietnamců. A fungovalo to

Rychlá rybí omáčka

Ingredience na cca 500 ml:

600 g ryb - ideálně čerstvých, případně rozmrazených nebo rehydratovaných sušených; chce to mastné ryby, jako sardinky, makrely, ančovičky, šproty a podobně, 500 ml vody, 60 g soli, 50 ml kefírové syrovátky nebo 50 g rozmixovaného fermentovaného salámu, kůra z půlky chemicky neošetřeného citronu, 2 bobkové listy, 3-5 stroužků česneku, lžička celého pepře.

Postup:

Svařte vodu se solí, pepřem a bobkovým listem, nasekejte ryby na kaši. Prolisujte česnek. Vše smíchejte s vychladlým nálevem a přidejte startér. Používejte takový, kde jsou přímo bakterie schopné konzumovat bílkoviny a tuky - jogurtová syrovátka tady nepomůže.

Pokud si nejste jistí mikrobiologickou nezávadností ryb (tedy jsou v takové kvalitě, že syrové byste je nejedli) a nevěříte, že to utáhne sůl a síla přírodní fermentace, tak ryby svařte se solí a kořením a až vychladnou, tak přidejte syrovátku.

Napěchujte kaši do dostatečně velké, vyvařené sklenice (nebo do několika sklenic) a zatižte tak, aby ryby zůstaly pod hladinou láku. Zakryjte, nechte dva týdny kvasit při pokojové teplotě, pak to přendejte do lednice a nechte to tam zrát ještě měsíc. Po měsíci sceďte tekutinu, rybí zbytky důkladně vymačkejte a pak tekutinu ještě proceďte přes kávový filtr. Pevné zbytky můžete vyvařit na rybí vývar. Uchovávejte v chladu.

PRÉMIOVÉ SKOTSKÉ WHISKY

Skotská palírna **BenRiach** se nachází v srdci oblasti **Speyside** a je známá svým inovativním přístupem k výrobě single malt whisky.

Narozdíl od tradičních skotských whisky používá BenRiach pro výrobu **nakouřený i nenakouřený slad z oblasti Highland**, což whisky dodává bohatší chuť.

Pro zrání této whisky jsou používány **nejrůznější typy sudů** (po sherry, portském, marsale aj.)

Palírna **GlenDronach** je jednou z nejstarších v horské oblasti **East Highland** ve Skotsku.

Při výrobě whisky kombinuje to nejlepší ze Skotské vysočiny a španělského umu – **zraje totiž v dubových sudech po dvou odlišných typech sherry**, pocházejících z hroznů ze španělské Andalusie: Pedro Ximenez a Oloroso.

Pro whisky Glendronach je pověstná **výrazná a hluboká barva s bohatými chuťovými profily**.

Whiskey této značky jsou **vhodné pro náročné znalce** single malt whisky, kteří ocení její plnou chuť.

BENRIACH 10 let

Jemná **jednosladová whisky** patřící do řady **Classic Speyside**.

Díky ovocnému chuťovému profilu se sladkými tóny ječmene je **vhodná i pro začátečníky**.

Zraje v sudech z amerického dubu, panenského dubu a v sudech po sherry.

Síla této whisky je **43 % alkoholu**.

BARVA:
Letně zlatavá

AROMA:
Aroma čerstvého sadového ovoce, přechází v krémovou vanilku.

CHUŤ:
Jemný dotek anýzu a citronu vytváří kontrast k ovoci a dodává zajímavý charakter dlouhé, svěží ječmenové dochuti.

GLENDRONACH 12 let

Je vynikající **jednosladová whisky**, zrající v sudech **po sherry** poté, co projde zráním v sudech po **americkém bourbonu**.

Dlouhá doba zrání ji propůjčuje **plnou a výraznou chuť**.

Síla této whisky je **43 % alkoholu**.

BARVA:
Sytě jantarově-červeno-zlatá

AROMA:
Sladká, krémová vanilka se špetkou zázvoru a podzimními plody.

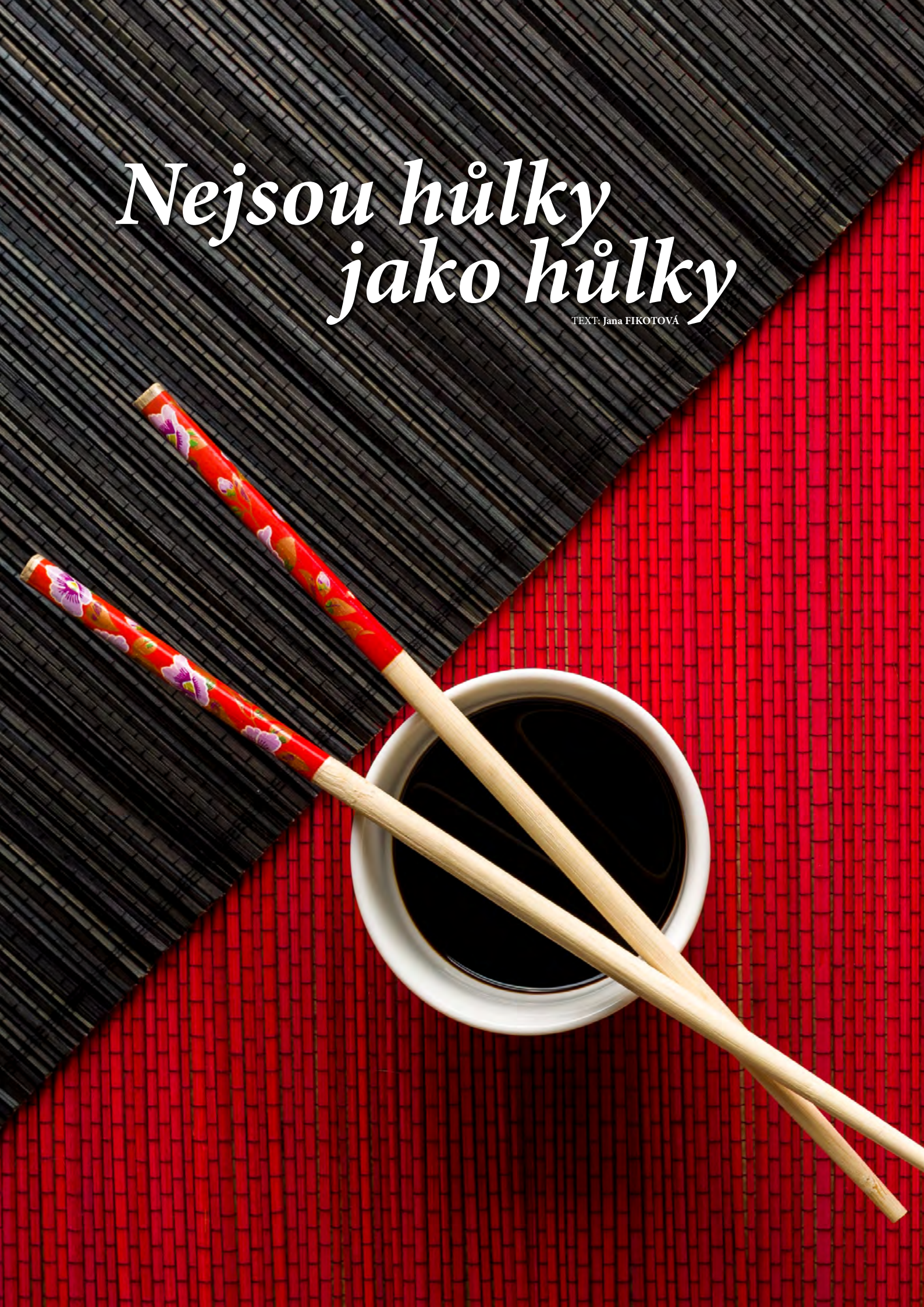
CHUŤ:
Bohatá, krémová, hedvábně jemná. Sladkost dubu a sherry s nádechem rozinek, drobného ovoce a koření.

MIMO ZÁKLADNÍ PORTFOLIO JSOU VYDÁVÁNY LIMITOVANÉ EDICE TĚCHTO WHISKY.

pij s rozumem · cz

Nejsou hůlky jako hůlky

TEXT: Jana FIKOTOVÁ



V asijských zemích by člověk klasický příbor hledal jen těžko. Jídelní hůlky jsou pro Asiaty nepostradatelným náčiním ke konzumaci jídla, a to ať už jste v Číně, Japonsku, Korei, Vietnamu či Thajsku.

Tyčky nejen dřevěné

Hůlky se vyrábějí nejen ze dřeva, ale také z bambusu, kovu, kostí, slonoviny, ale i z plastu. V Číně kdysi používali dokonce i hůlky stříbrné. To proto, aby odhalili otrávené jídlo, jelikož díky jedu stříbrné hůlky zčervenaly.

Jižní Korea

Zde se hůlky používají více ploché. Při jídle se používá i lžíce, zvaná "Sujeo". Jde o spojení "Sutgarak" (lžíce) a Jeotgarak (hůlky). Nikdy se však lžíce s hůlkami nepoužívají v jednu chvíli a neměly by se držet v jedné ruce, zvláště pokud jíte se staršími. Je tedy nutné podotknout, že pokud jíte hůlkami, lžíce leží na stole a obráceně. V Korei je povoleno lžící jíst nejen polévku, ale i rýži.
Materiál je kovový, a to z důvodu, že se střední vrstva lidí chtěla přiblížit ke šlechtě, která používala hůlky stříbrné. Šlo o jaký si "snob efekt", jelikož Korejcům jde hlavně o image. Druhým důvodem, proč byly hůlky kovové je to, že tyto hůlky vydržely hodně, a to především při oblíbených korejských barbeque.

Japonsko

Hůlky v této zemi jsou nejčastěji vyráběny z bambusu a plastu. Mohou být vyrobeny ale i z hlíny či drahých kovů. Co se týče použití lžíce, tak ta se zde skoro nevyužívá. Tvar mají do špičky a většinou jsou s vroubky na konci. Jde o to, že jedí hodně ryb a mohou tak snadno odstraňovat kosti. Japonské hůlky jsou také o něco kratší, než jsou ty čínské, ale co se týče korejských, tak mají délku stejnou. Japonci věří, že jakmile se jednou hůlky dotknou jejich úst, zůstane na nich i otisk jejich duše, proto se ani o své jídlo nedělí jako třeba v Číně či Korei. Rozdílem je i to, jakým způsobem vkládají Japonci jídlo do úst. Většinou je to s devadesátistupňovém úhlu, zbytek Asiatů na to moc nedbá a většinou jsou hůlky v úhlu mezi sto osmdesáti a devadesáti stupni.

Čína

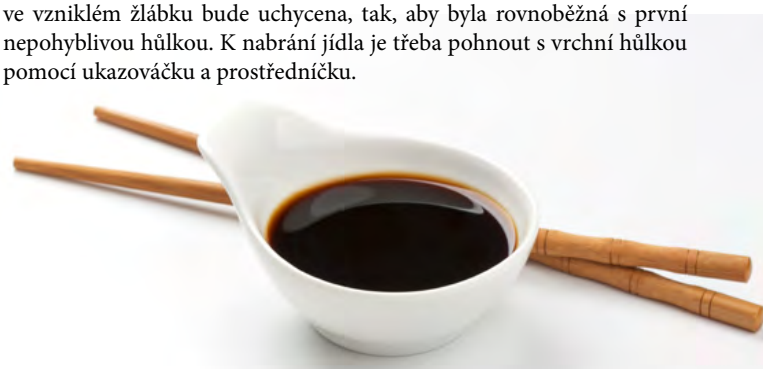
První hůlky, které spatřily světlo světa, pochází právě odtud. Na rozdíl od dvou předchozích zemí, jsou tyto hůlky o něco delší a tlustší. Nejčastěji bývají vyráběny z bambusu či plastu. Hůlky zde jsou povětšinou hranaté a na druhém konci zakulacené. Nejsou však špičaté jako ty japonské. V Číně také používají vlastní tradiční lžíce, se kterými jí vývary a polévky. Důvodem pro větší délku hůlek je sdílení jídla s ostatními, protože Číňané se rádi dělí. Tradiční jídlo "hot pot" je toho důkazem a hůlky vám tak umožní dosáhnout na vše, včetně již uvařeného jídla na dně polévky. Tloušťka hůlek pak umožňuje nabrat více jídla než s ostatními hůlkami. Číňané více jedí v rodinném kruhu, a tak si mohou dovolit brát více jídla najednou.

Vietnam a Thajsko

Ve Vietnamu můžeme nejčastěji narazit na hůlky podobné těm čínským. Naopak v Thajsku si původní obyvatelé oblíbili klasický příbor, který přejali ze západu. Později začali využívat i hůlek, ale jen na jídla, pro která se hůlky hodí více, například nudlové polévky.

JAK POUŽÍVAT HŮLKY

Uchopte spodní hůlku ve dvou bodech, a to v úžlabině palcového kořene a ukazováčku, kdy je třeba ji fixovat přivřeným rovným palcem. A v druhém bodě, položením pokračující části hůlky na konec prsteníčku, který lehce přečnívá přes prostředníček. Prostředníček je přiložen polštářkem palce zboku hůlky (jedná se o přirozené uchopení vyplývající z konstrukce dlaně a prstů). Tato hůlka je při užívání nepohyblivá. Poté uchopte vrchní hůlku mezi špičky ukazováčku a prostředníčku, kde ve vzniklém žlábku bude uchycena, tak, aby byla rovnoběžná s první nepohyblivou hůlkou. K nabrání jídla je třeba pohnout s vrchní hůlkou pomocí ukazováčku a prostředníčku.



JIP mění koncept cash & carry prodejen

Atraktivita nákupního místa a atmosféra, která v obchodě na zákazníka působí, je jedním z klíčových faktorů, na základě kterých zákazník prodejnu volí. Podle společnosti Nielsen dokáže remodelace prodejen přinést až trojnásobně rychlejší dynamiku růstu. Někdy stačí upravit pár úseků a zatraktivnit prostředí obchodu za použití moderních materiálů, výraznější změny ale obchod zaznamená kompletním remodelingem.

Jitka Hemolová, jitka.hemolova@atoz.cz

Napsali o nás v časopise Zboží&Prodej

Společnost JIP Východočeská se rozhodla pro modernizaci svých cash & carry prodejen na českém trhu od podlahy. V květnu letošního roku otevřela zcela nový koncept cash & carry prodejny v Karlových Varech, na který v nejbližší době naváže remodeling dalších prodejen. „Nový koncept se bude realizovat v Jilemnici, Praze a v Pardubicích a poté budou následovat další," přibližuje plány Michal Lelek z oddělení marketingu společnosti JIP Východočeská. Všechny jmenované by měly projít remodelingem do konce příštího roku. Celkem má společnost jedenáct prodejen C & C a v hledáčku několik dalších lokalit pro výstavbu nových.

Do nového hávu se oblékne celá síť

V Karlových Varech společnost provozuje velkoobchod i C & C prodejnu. Sloučit oba tyto typy prodeje se podařilo v nově zakoupeném areálu, který po přestavbě vyhovuje svými parametry oběma. Inspirace na nový koncept se rodila pozvolna, tak, jak obchody stárly a potřeba modernizace a zvýšení atraktivity narůstaly. „Chtěli jsme výrazně odlišné prodejny, s vlastní tváří, ale inspirovali jsme se také v zahraničí. Velmi pečlivě jsme posuzovali různé koncepty nejen z pohledu samotného vzhledu, ale celkového fungování, do kterého spadá velikost prodejny, počet parkovacích míst, šíře sortimentu či jeho rozložení," přibližuje začátky Milan Jezdinský, vedoucí obchodní sítě JIP. Jako první prošla remodelingem maloobchodní prodejna v Sezemicích, blízko Pardubické centrály firmy. Tady se podrobně a v praxi vyzkoušelo, jak může nově koncipovaná prodejna fungovat. Každá aplikace konceptu je ale trochu jiná a její rozsah závisí na mnoha okolnostech. Zatímco interiér je v podstatě stejný, vnější část objektu musí mnohdy respektovat své okolí a přizpůsobuje se architektuře města tak, aby do celkového okolí zkrátka „zapadla". Ve Zlíně byl například zvolen koncept budovy obložené cihlami, které jsou pro toto město typické. V Karlových Varech mohla společnost realizovat projekt podle svého konceptu celý.

Příprava exteriéru i interiéru má svůj čas a nic není třeba uspěchat. A jak říká Michal Lelek, s výsledkem musí být spokojena společnost a především zákazníci. A nejen ti. Zvýšené péče se dočkali také zaměstnanci, kteří si prohlubují své znalosti v oblasti prodeje průběžnými školeními, a protože šaty dělají člověka, základem firemní kultury je v nových prodejnách i nové, sjednocené oblečení. „Například košile necháváme šít každému na míru tak, aby se zaměstnanci cítili příjemně a oblečení bylo opravdu komfortní na nošení," vysvětluje Michal Lelek. V takovém oblečení a v novém atraktivním prostředí se pak pracuje o poznání lépe.

Odpočinek u lahůdek

Hlavní prodejní plocha karlovarské pobočky je koncipována tak, aby si zákazníci pohodlně nakoupili i během přípravy zboží na velkoobchodní rozvoz. Na prodejní ploše se modernizovaly všechny úseky, které dostaly výrazně nový, atraktivní háv.

Obrat se výrazně zvýšil.

Specialitou je kombinovaný úsek, který zahrnuje pekárnu, lahůdky a malé bistro. Kromě nákupu čerstvého pečiva a lahůdkového sortimentu si tedy může zákazník odpočinout u nápoje či jídla z bistra, které nabízí například grilované kuře, čerstvé bagety nebo zeleninové saláty. Mezi nové úseky, které stojí za povšimnutí, patří určitě rybárna. Světle laděný interiér podtrhuje čistotu a čerstvost prodávaného sortimentu chlazených i živých ryb a plodů moře. Také úsek řeznictví láká svým designem už od pohledu. A součástí tohoto oddělení je ještě velký chladicí box s baleným masem a uzeninami. Přímo v prodejně se staří maso suchou cestou. Zákazník se může na práci řezníků při přípravě masa podívat proskleným průhledem rovnou do přípravny.

Důležitý je zážitek

Temperovaný úsek ovoce a zeleniny, laděný do stylu farmářské tržnice, podtrhuje především čerstvost sortimentu. Celek působí příjemně a komfortně, jednotlivé detaily do sebe zapadají a vytvářejí prostor, ve kterém se zákazník příjemně orientuje. „Používáme inovativní materiály, strukturu povrchů i jejich zpracování," přibližuje detaily Michal Lelek. V obchodě se tak setkáte s ušlechtilým kovem v tmavé úpravě nebo třeba s výrazně žlutým sklem. Vizi vzdušného, komfortního obchodu umocňuje rovněž přírodní dřevo. Pracuje se ale také s dýhou a řadou dalších materiálů. Do prostoru prodejny promlouvá 3D písmo v laku s vysokým leskem. Zelenina je uložena v dřevěných boxech stejně jako čerstvě rozpečené pečivo.

„Tmavě laděné regály určené alkoholu neuniknou pohledu žádného zákazníka, dřevo a kov lákají také do velké vinotéky s ochutnávkovým pultem a nabídkou vína z Čech, Moravy i celého světa. Úsek mraženého zboží vystupuje z prosvětlených a přehledných skříňových vitrín. „Všechny části a jednotlivé prvky dohromady tvoří propracovaný celek, který dělá z nakupování zážitek," je přesvědčen Milan Jezdinský. A realita čísel to potvrzuje – během krátké doby se obrat v remodelovaných prodejnách výrazně zvýšil. A to dává jasný signál pro změny dalších poboček. Ty prodejny, které nabízejí plnohodnotné služby a sortiment včetně obslužných pultů s čerstvým masem a rybami, budou remodelovány mezi prvními.

Fotogalerii z nové C & C prodejny najdete na: www.zboziaprodej.cz

Monika LEOVÁ

Ze svého původu jsem udělala nakonec přednost.

Moderátorka televizních zpráv na TV Prima Monika Leová (26) přiznala, že Vietnam má v jejím srdci velkou část místa, přesto se cítí být Češka jako poleno. Dnes už ze svého původu udělala přednost, v mládí ale trpěla. „Na základní škole mě děti šikanovaly, protože jsem pro ně byla divná," přiznala v rozhovoru.

Často se stává, že lidé rádi spolu žijí na hromádce, pořídí si děti a svatba se tak nějak nekoná. U vás svatba byla na pořadu dne a dokonce jste ji i odložila z organizačních důvodů.
Je to tak. Mám ráda naplánované věci. Nedovedu si představit, že bych s partnerem žila jen tak na hromádce. Svatba se nám sice posunula, protože jsme měli oba hodně práce, ale nakonec, jak se říká: „Kdo si počká, ten se dočká," vše dobře dopadlo.

Pamatuji si, že jste měli svatbu málem bez části příbuzenstva.
Ano, příbuzní od tatínka, kteří jsou Vietnamci, dlouho čekali na víza. Byl to opravdu boj o čas a oni nakonec stihli přiletět za pět minut dvanáct. Přivezli mi dokonce tradiční vietnamský kroj, který jsem si oblékla po obřadu. Je to takový asijský rituál a já měla tu čest si ho vychutnat i tady v Čechách. Jinak svatební šaty mi šila má kamarádka, návrhářka Sandra Švédová.

Měla jste na svatbě tradiční vietnamské jídlo?
Já miluji asijské jídlo. Je to pro mě strop, takže v plánu bylo od začátku. Nechyběly závitky, nudle, rýže, zelenina, maso. Myslím si, že hodně našich českých přátel tohle uvítalo. Neznám totiž nikoho, kdo by neměl rád thajské či vietnamské jídlo.

Co kromě jídla máte na Asii ještě ráda?
Jsem naprostý vyznavač jejich kultury a oddanosti. To jak jsou asiaté pokorní vůči svým předkům, to úplně obdivuji. Je to nádherné a snažím se to v sobě rozvíjet. Ta úcta k rodičům. Neuvěřitelné. A pokud bych měla ještě něco vyzvednout, tak je to pracovitost.

Jezdíte často do Asie?
Tak byla jsem v Thajsku i ve Vietnamu, ale každý rok se to nepoštěstí, protože je to přeci jen dražší záležitost. Před dvěma lety jsem byla ve Vietnamu naposledy se svou sestrou. Bylo to úžasné. Ráda bych tam jednou vzala i manžela. Měli jsme tam vloni letět, ale bohužel se nezdařilo. Tak snad se nám to povede třeba příští rok. Moc ráda bych mu tam chtěla ukázat vše, aby viděl tu krásu na vlastní oči.

Vy ale hodně chodíte do asijských restaurací v Čechách.
Snažím se ochutnat ty delikatesy všude, kde je nabízejí. Ne vždy je to asijské jídlo povedené, ale často si s manželem pochutnáme. Hodně se mi líbí asijské festivaly, které se především v Praze konají. Je to moc dobře, ne každý se někdy do Asie má možnost podívat, takže mu tyto festivaly umožní poznat zvyklosti této jiné kultury. Můj tatínek nás nikdy nevedl do vietnamských tradic, takže i já to velmi ocením.

Zmínila jste, že létáte do Vietnamu. Máte tam rodinu od svého otce. Nestýská se Vám?
Pro mě je Česko má domovina. Jestli jedu do Vietnamu nebo jinam do Asie, je to spíš za přírodou, jídlem, kulturou a i za tou rodinou, ale nechtěla bych tam žít. Je to tam pro mě příliš necivilizované. Jednou jsem tam byla dva měsíce a už jsem trpěla především psychicky. Hlavně mě odrazovali pavouci a jiná havěť. Bydlela jsem tam ve slamu a neměla skoro ani postel. Domorodci tam takto prostě žijí, je to pro ně přirozené, ale já už žiji jinak a nechtěla bych se vracet zpět.

Kolika jazyky hovoříte? Umíte vůbec vietnamsky?
Nemluvím vietnamsky, ale trošku rozumím. Jinak se dorozumím anglicky a rusky.

V Evropě panuje rasismus. Dnes je to už možná lepší, ale když jste byla malá, nešikanovaly Vás děti ve škole?
Na základní škole jsem si užila šikany docela hodně. Bydlela jsem s rodiči na malém městě, kde široko daleko nebyl žádný Vietnamec ani polo Vietnamec. Jen já a můj tatínek. Bylo to těžké, ale člověk se musel obrnit. Nesla jsem to hodně špatně, nerada na to vzpomínám.

Jak jste se proti tomu, jak říkáte, obrnila?
Neřešila jsem to. Hodila jsem to časem za hlavu. Děti umějí být zlé a najdou si příčinu, ať už v tom, že jste jiná, máte šikmé oči, nebo jste příliš hubená či štíhlá, vaše vlasy jsou divně zrzavé nebo nosíte rovnátka. Člověku nezbývá, než z té své jinakosti udělat svou přednost.

Stává se Vám ta šikana i dnes?
Už to není naštěstí tak vygradované. Doba je čím dál tím lepší, další generace hodně cestuje a je vidět ta globalizace.

Vaše maminka je Češka, jak ona vnímala fakt, že Vás ve škole šikanují?
Byla z toho velmi smutná, ale nikdy to nedala najevo. Hodně mi byla s mou sestrou oporou. Především psychicky, proto jsem nemusela chodit k psychologovi. Pokaždé se mnou o všem mluvila, hodně věci probírala ze všech stran. Nakonec jsme přišly společně k závěru, že je vlastně super být jiný a originální.

5 oblíbených věcí Moniky Leové...

Rituals kosmetika

Tentato pro dobrou věc

Interbeauty a séra Skinso

Návrhářka Sandra Švédová

Telefon Huawei

Monika Leová se narodila v Praze a s maminkou a prarodiči žila nedaleko města Choceň ve vesnici Dvořisko. Pochází se smíšené rodiny, matka Jana Leová (rozená Syrová) je Češka, otec Le Dinh Chau je Vietnamec. Když byla malá, tak se její rodiče rozvedli. Monika má ještě sestru Lenku a bratra Čeňka. Na základní školu a Obchodní akademii chodila do Chocně. Poté studovala na Fakultě informatiky a statistiky Vysoké školy ekonomické. V roce 2012 se stala I. Vicemiss Miss VŠE. Rok poté se zúčastnila soutěže krásy Česká Miss a získala titul Blesk Česká Miss Earth. Od 12. srpna 2013 moderuje zprávy na TV Prima. V červnu letošního roku se provdala za Martina Košína.

Oblíbený recept Moniky Leové

Polévka Pho

Suroviny:
2–3 velké morkové kosti
80 g čerstvého zázvoru
1 větší cibule oloupaná a rozpůlená
3–4 tobolky kardamomu
500 g falešné svíčkové
4 porce rýžových nudlí
4 jarní cibulky
svazek zelené perily (vietnamské máty)
balení klíčků mungo
2–3 chilli papričky nakrájené nadrobno
500 g hovězí oháňky
1 svitek skořice
5 hvězdiček badyánu
500 g hovězí kližky
kýty či plece
svazek koriandru
1–2 červené cibule na plátky
svazek mexického koriandru
1 citron nakrájený na klínky

Postup: Aby byl vývar čirý, dejte kosti do hrnce, zalijte je studenou vodou, přiveďte k varu, slijte, kosti omyjte a postup zopakujte – jen tentokrát ke kostem přidejte už i oháňku. Pokud se na hladině objeví stejná tmavá pěna jako předtím, postup ještě zopakujte; v opačném případě ztlumte trochu plamen a sbírejte světlou pěnu. Zázvor podélně rozpulte a naklepejte ho paličkou na maso. Spolu s ostatním kořením a rozpůlenou cibulí ho opražte nasucho na pánvi. Řiďte se zabarvením cibule, která by na řezu měla být tmavě hnědá. Poté, co seberete z vývaru všechnu pěnu, přidejte do něj opražené koření, 2 lžíce soli, podle varianty pho i kližku, stáhněte plamen a vývar táhněte 5–6 hodin (pokud se bude voda příliš odpařovat, dolijte ji). Maso vařte podle velikosti 2–3 hodiny, poté ho vyjměte a nechte vychladnout. Vývar na závěr dosolte nebo dochuťte rybí omáčkou.

NĚKTERÉ VĚCI NELZE ZJEDNODUŠIT

18 let zrání. 85 chuťových tónů v každé kapce.

Pijte s rozumem.

CHIVAS 18

Chléb Asie, RÝŽE

PŘIPRAVILA: **Jana FIKOTOVÁ**

Asi 500 milionů metrických tun ročně, pochází z Číny, Indie, Bangladéše a Indonésie. V těchto zemích tvoří rýže nedílnou součást jídelníčku.

Rýže je druh traviny nebo obiloviny s vysokým příjmem, ze kterých naše tělo získává energii. Začala se pravděpodobně pěstovat na území dnešního Thajska, a to kolem 4 000 let před naším letopočtem. Odtud se její pěstování naučili i obyvatelé Číny a Indie. Do západní Asie a Řecka přivezli rýži vojska Alexandra Velikého v době okolo 300 let před naším letopočtem. Za dob Římského impéria se pak rýže pěstovala okolo celého Středozemního moře, v jižní Evropě, jižní Africe a v Egyptě. Výnosy rýžových plantáží nikdy nebyly tak vysoké, jako na plantážích v Číně nebo Indii, kde rýžová pole, jak je dnes známe, vymysleli. V 16.století evropští osadníci přivezli rýži do Severní Ameriky. Pěstování rýže se pak v Americe rozmohlo nejvíce na území Kalifornie. Rýži sebou přivezli rovněž afričtí otroci a rýže se šířila do všech vhodných částí Ameriky, kde podnebí vyhovovalo jejímu pěstování. Po občanské válce v 18. století se rýže pěstuje již také ve státech Luisiana, Mississippi a Texasu. I přesto, že se pěstování rýže tolik rozmohlo, zůstali evropané i Američané u tradičních potravin jako jsou těstoviny a chléb. Dnes patří rýže k jedném z nejlevnějších a nejrozšířenějších potravin. Kromě surové rýže dnes na trhu můžeme nalézt různé rýžové výrobky. Rýžový chléb, rýžové pečivo neboli rýžové ovoce, známé spíše jako japonská nebo čínská směs, rýžové nudle, rýžový papír, saké (rýžové víno), arrak (pálenka z rýže), raciolky a podobně.

Jaké druhy jsou

Rýže má velké množství kultivarů a druhů, které se liší podle místa pěstování a podle vhodnosti použití. Nejznámější jsou Basmati, Arborio, Jasmínová a divoká.

Jak ji vařit

Můžeme ji vařit, napařovat a tím ji změkčit, aby byla lehce poživatelná a chutná. Takto upravenou rýži můžeme jíst samostatně a nebo dále upravovat. Nejčastěji rýži jíme s omáčkami, zeleninou nebo například jako rýžové pudinky. Rýži můžeme rozdrtit v prach a použít k výrobě rýžových nudlí.

Možná nevíte

• Navzdory tomu, že jsou jídla s rýží velmi oblíbená, jedná se o nejméně výživnou obilninu, zvláště je-li rafinovaná. Žádný druh rýže neobsahuje více než 7 % proteinů, což je mnohem méně než v ovsu (17 %) nebo pšenici (10 %). Jelikož neobsahuje žádný gliadin (frakce pšeničného glutenu), je vhodná pro pacienty s celiakií.

• Proteiny v rýži jsou chudé na lysin a tryptofan, dvě esenciální aminokyseliny, které lze doplnit kombinací rýže s luštěninami. Obohatit ji mohou i proteiny ze sójového (nebo kravského) mléka.

• Bílá rýže neobsahuje téměř žádné tuky, protože ty se nacházejí především v otrubách a klíčcích. Celozrnná rýže jich má 2,7 %, což je podstatně méně než např. v ovsu (7 %). Mastné kyseliny, kterých je sice jen malé množství, jsou nenasycené a mají velkou biologickou hodnotu. Sacharidy představují čtyři pětiny hmotnosti rýžového zrna a vyskytují se převážně ve formě škrobu.

• Rýže, jakož i jiné druhy obilnin, neobsahuje vitamin A ani C, ale celozrnná rýže má významné množství vitaminu B1 a E. Bílá rýže je na vitaminy obecně velmi chudá. Pravidelná konzumace bílé rýže způsobuje chronický nedostatek vitaminu B1, který může vést ke vzniku vážné nemoci beri-beri. Proto se doporučuje, aby se bílá rýže kombinovala s potravinami bohatými na vitamin B1, jakými jsou olejnaté ořechy a luštěniny. Vůbec nejlepší je jíst celozrnnou nebo předvařenou rýži, která má kromě vitaminů B2, B6 a niacinu i větší množství vitaminu B1.

• Jelikož rýže obsahuje ve 100 g jen 1 mg sodíku, řadí se k potravinám s jeho nejnižším obsahem a je obzvlášť vhodná pro lidi s hypertenzí a s kardiovaskulárními chorobami. Dále obsahuje relativně malé množství draslíku, vápníku a železa.

• Je lehce stravitelná potravina, která vyvolává pocit nasycení. Bílá rýže by ale neměla tvořit základ stravy, protože jí chybějí důležité vitaminy a minerály.

• Výzkumy ukázaly, že strava, jejíž základ tvoří rýže, jako je tomu v některých zemích Asie, může zapříčinit anémii. Je to proto, že bílá rýže má velmi nízký obsah železa. Pokud se ale rýže konzumuje s čerstvým ovocem a zeleninou, které jsou bohaté na vitamin C, riziko anémie se snižuje na minimum, protože tento vitamin zlepšuje vstřebávání železa. Velmi chutná a přitom zdraví prospěšná je rýže smíchaná se zeleninou a pokapaná citronem. Chceme-li zvýšit nutriční hodnotu rýže, ať už bílé, nebo celozrnné, musíme ji kombinovat s luštěninami, zeleninou nebo s mlékem.

• Rýžový vývar je ideální na doplnění tekutin při průjmu, a to zvláště u dětí. Lze do něj podle chuti přidat pár kapek citronu a pít jej jako jediný nápoj. Jeho pitím se nedoplní pouze tekutiny, nýbrž i minerální soli (zejména draselné) a komplexní sacharidy (škrob), které průjem zastaví.
• Protože rýže je potravinou s velmi nízkým obsahem sodíku, je užitečná i při hypertenzi. Sodík v těle zadržuje tekutinu, a tím způsobuje vznik edémů (otoků) a zvětšení objemu krve, což přispívá ke zvýšení krevního tlaku. Z toho vyplývá, že čím více sodíku (soli) konzumujeme, tím více jsme hypertenzí ohroženi.

• Když srdce neplní svoji funkci (selhání srdce), v tkáních se hromadí tekutina a ledviny nevylučují dostatek moči. Tento stav se ještě zhorší, konzumujeme-li potravu bohatou na sodík. Z toho důvodu je při selhání srdce nutné jíst potraviny s nízkým obsahem sodíku. Rýže je v takovém případě ideální potravou. Navíc skutečnost, že neobsahuje téměř žádné tuky, z ní dělá potravinu, která se uplatňuje při ischemické chorobě srdeční.

• Díky obsahu vlákniny celozrnná rýže zpomaluje vstřebávání žlučových kyselin ve střevech, jichž játra využívají k tvorbě cholesterolu. Celozrnná rýže neobsahuje téměř žádné tuky, a samozřejmě ani žádný cholesterol, její konzumace pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

• Protože rýže neobsahuje mnoho proteinů a má alkalizující účinek, doporučuje se jako prostředek ke snížení hladiny kyseliny močové v krvi, která způsobuje dnu a dnovou artritidu.

• Kulatá bílá rýže se při vaření mírně rozevírá a po uvaření je lehce kašovitá. Proto se nejčastěji používá do dezertního pečiva a sladkých jídel, především na přípravu rýžového nákypu.

• Celozrnná rýže je oproti bílé rýži bohatší na vitaminy a minerály, ale musí se déle vařit a obtížněji se žvýká. Její přípravu usnadní, namočíme-li ji před vařením na několik hodin do vody a při vaření do ní přidáme několik kapek citronové šťávy.

• Neloupaná rýže je ve stavu, v jakém se nachází na poli. Protože je mimořádně tvrdá, není možné ji konzumovat.
• Rýže parboiled je částečně rafinovaná tepelně zpracovaná rýže, která se jí mnohem lépe než celozrnná rýže, ale oproti bílé rýži si uchovává většinu vitaminů.

• Dlouhozrnná rýže se po uvaření neslepuje. Obvykle se používá do studených jídel, např. rýžových salátů.

• Rýže tvoří základ mnohých orientálních jídel.

• Rýže je základní ingrediencí mnoha jídel. Z nutričního hlediska je nejlepší kombinovat ji se zeleninou, luštěninami a se sójovým nebo s kravským mlékem.

• Rýžové vločky se vyrábějí z celozrnné rýže a nejčastěji se používají k přípravě müsli.

• Rýžový vývar: Dvě polévkové lžíce rýže se vaří v jednom litru vody tak dlouho, dokud se zcela nerozvaří. Následně se tekutina přecedí a nechá vychladnout. Vzniklý vývar lze ochutit skořicí, citronovou kůrou nebo několika kapkami citronu.

VÝHODNÉ NAKUPOVÁNÍ V PRODEJNÁCH CASH&CARRY

Využijte **výhodného nakupování** v našich prodejnách CASH&CARRY na živnostenský list nejen z oblasti gastronomie…

Kvalitně a výhodně. JIP

ŠVESTKY

Švestky patří k oblíbenému ovoci pozdního léta a podzimu. Nejsou náročné, přesto mají pestré využití nejen v kuchyni. Z vitaminů obsahují sice jen vitamin E, zato minerálních látek mají požehnaně. Především vápník, hořčík, fosfor či draslík. Dále jsou bohaté na vlákninu, třísloviny a organické kyseliny.

Když zpracovávat, tak důkladně umýt
Při zpracování švestek podle jakéhokoli receptu je před přípravou nebo konzumací syrových plodů nutné je pořádně omýt, protože na povrchu můžou být kvasné bakterie, které způsobují nadýmání.

Léčivé účinky
- revmatismus, dnu, onemocnění ledvin, jater a krevního oběhu. Pomáhají také chránit srdce a cévy, snižují hladinu cholesterolu. Velmi účinné jsou při střevních problémech a zácpě.
- klouby, dna. Vyplavují především močovinu, která je vlastně příčinou těchto nemocí. Doporučuje se vždy před hlavním jídlem zkonzumovat 1–2 čerstvé plody nebo vypít 2 skleničky švestkové šťávy. Sušené švestky je dobré přes noc namočit ve vodě a poté sníst a vodu vypít.
- srdce. Vitamin E, draslík i hořčík chrání před aterosklerózou, infarktem a pomáhají snižovat hladinu cholesterolu.

Očistná kúra
Při této detoxikační proceduře po dobu 3 dní konzumujeme pouze švestky (syrové či sušené a můžeme jich sníst, kolik chceme). K nim popíjíme 2, 5 litru vlažné vody, nic víc.

I pecky léčí
Sušené pecky jsou vynikající náplní k výrobě zahřívacích polštářků. Ty si můžeme vyrobit tak, že dobře vysušené pecky naplníme do bavlněného nebo lněného povlaku a zašijeme. Když si potřebujeme nahřát některou část těla, stačí polštářek vložit na chvilku do rozehřáté trouby a můžeme použít. Tento polštářek je výborný například při břišních kolikách u miminek.

Zajímavosti o švestkách
Švestky jsou rodu slivoní a k nám přišly asi někdy v 1. st. n. l.. Dnes známe asi 2000 druhů švestek barevně i tvarově různorodých.
Nejoblíbenější i nejkvalitnější je u nás tzv. švestka domácí. Obsahuje glukózu, fruktózu, sacharózu, organické kyseliny, a to především kyselinu jablečnou, citrónovou, salicylovou a šťavelovou.
Švestky se vedle konzumace za syrova užívají k zavařování jako kompot, k výrobě povidel, klevely, ale i k pálení na slivovici, k nakládání v brandy i k sušení.
Možná málo z nás ví, že švestky nejsou jen lákavým ovocem, které je vhodné mít v misce na stolech, a které lze použít pro přípravu vynikajících koláčů nebo jako náplň pro kynuté buchty. Jsou vhodným doplňkem pro různé diety či pro pouhé hlídání štíhlé linie.

Fialové smoothie
Potřebujeme:
2 švestky, 1 odpeckovanou broskev, 1 nakrájené jablko a 1 šálek bílého jogurtu a nakonec šálek ledu
Postup: Všechny přísady rozmixujeme, hotový nápoj podáváme ve vysoké sklenici.

Výživné smoothie
Potřebujeme:
2 švestky, 1 nakrájené jablko, ½ šálku nakrájené mrkve, 1 nakrájenou hrušku, 1 šálek vody, 2 šálky ledu
Postup: Ingredience rozmixujeme, hotový nápoj podáváme ve vysoké sklenici.

Co vám doma nesmí chybět
Švestkový kompot
Nálev: 1 l vody a 30 - 40 dkg cukru - dle sladkosti ovoce. Ovoce ve sklenicích zalijeme horkým nálevem tak, aby byly švestky potopeny, a sterilujeme je po uzavření při 85 °C 15 - 20 minut dle tuhosti plodů.

Švestková klevela
Na 1 kg odpeckovaných švestek 20 dkg cukru, 2 lžíce rumu, špetku skořice, 2 hřebíčky, kousek badyánu. Švestky podlijeme vodou a přivedeme do varu, pak za stálého míchání vaříme do změknutí, poté přidáme cukr, koření a vaříme mírným varem ještě 15 minut. Směs stáhneme z ohně, přilijeme rum a rychle horké plníme do sklenic. Ty pak uzavřeme víčkem a sterilujeme 20 minut při 95 °C.

Povidla
Švestky, lusk vanilky, celá skořice, celá citrónová kůra. Švestky zbavíme pecek a necháme je buď na prudkém slunci, či v mírné troubě lehce přisušit. Pak je umeleme na masovém mlýnku. Připravíme si velký nejlépe litinový hrnec a v něm umleté švestky pomalu vaříme za stálého míchání tak dlouho, dokud se neodpaří na čtvrtinu původního množství. Před koncem varu je aromatizujeme uvedeným kořením.

Sušené švestky
Pokud nemáme sušičku ovoce, sušte švestky třístupňovým systémem. Nejprve sušíme švestky po dobu 3,5 hodiny při otevřené troubě a při termostatu nastaveném na úsporný režim. Tak dosáhneme teploty kolem 45 stupňů Celsia. Pak plody do doby 3,5 hodiny necháme přirozeně vychladnout a sušíme při teplotě do 60 stupňů Celsia asi 4 hodiny. Potom je opět necháme 2–3 hodiny vychladnout a konečně dosoušíme při teplotě 80 stupňů Celsia delší dobu, kolem 12–15 hodin. Švestky musí po usušení obsahovat jistou vlhkost a musí být pěkně vazké a mírně šťavnaté.
Stejně jako u jiného ovoce je nejlepší uzavřít je do vzduchotěsných dóz či sklenic. Ty postavte do temna, ideálně tedy do nějaké komory nebo spíže, kde je pokojová či nižší teplota. Sušené plody mají trvanlivost minimálně jeden až dva roky. Můžete je také zamrazit, čímž jim ještě prodloužíte trvanlivost.

Švestka v kosmetice

Výživná švestková maska
Potřebujeme:
1 rozmačkanou švestku
půlku žloutku
2 kapky citronové šťávy
1 lžičku medu

Postup:
Uvedené přísady rozmícháme a vzniklou směs nanášíme na obličej a vše necháme 30 minut působit. Pak opláchneme teplým černým čajem a ošetříme krémem.

Švestková pleťová maska
Potřebujeme:
1 rozmačkanou švestku
2 lžíce tvarohu
5 kapek citronové šťávy

Postup:
Všechny uvedené ingredience smícháme, vzniklou směs nanášíme na obličej a dekolt a necháme 20 minut působit. Poté opláchneme teplou vodou. Pokožka bude vyživená a krásně vypnutá.

Zvláčňující pleťová maska
Potřebujeme:
1 rozmačkanou švestku
1 lžíci zakysané smetany
1 lžičku tekutého medu

Postup:
Všechny přísady smícháme dohromady, vzniklou pastu nanášíme na obličej a dekolt a necháme 20 minut účinkovat. Pak umyjeme teplou vodou. Pokožka získá hedvábný vzhled.

Švestky ve slanině plněné mandlí

Ingredience
30 celých mandlí
30 větších sušených švestek
250–300 ml portského vína
30 plátků slaniny (ideálně pancetty)

Postup
Pokud máte neloupané mandle, dejte je do misky a přelijte je vroucí vodou. Nechte chvíli stát a pak spařené mandle vyloupejte ze slupek. Švestky opláchněte horkou vodou, osušte, podle potřeby vypeckujte. Místo pecky dejte vyloupanou mandli. Naplněné švestky naskládejte do hrnečku nebo misky a zalijte portským vínem. Nechte je aspoň půl hodiny marinovat. Rozpalte gril v troubě. Každou naplněnou a marinovanou švestku obalte v plátku slaniny a spíchněte párátkem nebo špejlí. Naskládejte je na plech vyložený pečicím papírem nebo alobalem a dejte na deset minut do rozpálené trouby grilovat – slanina by měla chytit zlatou barvu a měla by být krásně křupavá. Plněné švestky rozdělte na talíře a podávejte ještě teplé. Vhodnou přílohou jsou opečené bílé tousty.

ŠVESTKOVÉ
koláčky

Koláčky z listového těsta se švestkami

Ingredience
250 g listového těsta
400 g švestek
150 g měkkého tvarohu
lžíce cukru
lžíce sezamového semínka
2 ks žloutků
balíček vanilkového cukru

Postup
Tvaroh utřeme s cukrem, vanilkovým cukrem a žloutkem do hladka. Omyté a osušené švestky vypeckujeme a nakrájíme na dílky (měsíčky). Těsto vyválíme na lehce pomoučeném vále a nakrájíme na čtverce asi 10x10cm. Doprostřed každého čtverce dáme utřený tvaroh, 4 dílky rozkrojené švestky a rohy těsta pevně spojíme. Koláče potřeme rozšlehaným žloutkem, posypeme sezamem a pečeme 40 minut na 180 °C ve vyhřáté troubě. Vychladlé koláče pocukrujeme.

Švestkový koláč máslový, s rumem, mandlemi a skořicí

Ingredience
200 g hl. mouky
150 g másla
100 g cukru krupice
2 vejce
vanilkový pudink
prášek do pečiva
1/2 dcl rumu
500 g vypeckovaných švestek

Postup
Všechny potřebné přísady smícháme, včetně vanilkového pudinku i rumu a máslo předem rozpustíme. Plech se nemusí vysypávat. Těsto se dá krásně rozetřít, pokud je máslo ještě vlahé, když vám vystydne, vytvarujte koláč pomoučenýma rukama. Posypte mandlemi a skořicovým cukrem. Pečeme 40 min. Při 180 °C, jakmile okraje zezlátnou a začne vonět po rumu, je hotový.

ŠVESTKOVÝ *koláč*

ŠVESTKOVÉ *knedlíky*

Švestkové knedlíky s mákem

Ingredience

Těsto:
500 g moučných brambor
150 g hrubé mouky podle potřeby
vejce
žloutek
špetka soli

Náplň a posypka:
500 g vypeckovaných švestek
rozpuštěné máslo
mletý mák
cukr moučka nebo krupice
případně trochu mleté skořice

Postup
Brambory uvařte ve slupce doměkka a ještě horké je oloupejte. Jakmile to půjde, rozstrouhejte je najemno (pokud by brambory vystydly, těsto bude tuhé a těžké). Připravte si hrnec s vodou na vaření knedlíků a vodu lehce osolte. Rozstrouhané brambory zpracujte s hrubou moukou, vejci a žloutkem na měkké vláčné těsto. Vodu v hrnci uveďte do varu. Z těsta rychle oddělujte kousky, v dlani jedné ruky je tvarujte do placiček a balte do nich půlky švestek tak, aby nikde nevykukovaly a aby bylo těsto stejnoměrně silné. Knedlíky vkládejte do mírně vroucí vody a vařte je asi 8 minut. Zatímco se knedlíky vaří, na pánvi rozehřejte máslo a v misce smíchejte mák s cukrem. Hotové knedlíky důkladně obalujte v máku s cukrem a na talířích přelijte rozpuštěným máslem, případně lehce ochuceným skořicí.

ŠVESTKOVÝ
závin

Švestkový závin

Ingredience
350 g hladké mouky
250 g tuku na pečení
žloutek
lžíce citronové šťávy
250 g švestek
skořicový cukr
rozinky naložené v rumu (nemusí být)
mleté ořechy
bílek

Postup
Z mouky, tuku, žloutku a citronové šťávy uhněteme těsto (ingredience by měly mít pokojovou teplotu). Těsto vyválíme a poklademe rozpůlenými a vypeckovanými švestkami. Posypeme skořicovým cukrem, přidáme roziny a zasypeme ořechy. Závin zamotáme, dáme na plech, potřeme bílkem a 40 min pečeme v předehřáté troubě na 180°C.

Domácí chlebíček s mandlemi a švestkami

Ingredience
Domácí chlebíček:
4 vejce (oddělené bílky a žloutky)
80 g krupicového hnědého cukru
100 g změklého másla
150 g polohrubé mouky
1/2 prášku do pečiva
100 g suchých plodů

Posypka:
100 g mandlí
200 g švestek
skořicový cukr

Postup
Vyšlehejte si bílky a utřete žloutky s cukrem. Přidejte změklé máslo a vyšlehejte. Do mouky si zamíchejte pečící prášek a vše přidejte k těstu. Přimíchejte suché plody dle vlastního výběru. Nakonec opatrně vařečkou vmíchejte sníh z bílků. Směs zamíchejte a nechte hodinu stát na teplém místě. Poté vypracujte malé placičky, na které dáte nakrájené švestky a rozsekané mandle. Nakonec posypete skořicovým cukrem. Pečte v předehřáté horkovzdušné troubě na 160° C 40 minut. Po upečení nechte vychladnout a podávejte.

ŠVESTKOVÝ
chlebíček

ŠVESTKOVÝ
jam s domácím chlebem

Švestkový jam s domácím chlebem

Ingredience
1 kg švestek
40 dkg cukru
želírovací cukr
lžíce citrónové šťávy

Postup
Ze švestek vyloupeme pecky, vložíme je do širokého kastrolu, mírně podlijeme vodou a vaříme 10 minut, pak přidáme cukr s želírovacím cukrem. Nakonec do směsi přidáme citrónovou šťávu a vše za stálého míchání povaříme. Ve chvíli, kdy začne džem houstnout, nalijeme ho do vyvařených skleniček, uzavřeme víčky a obrátíme dnem vzhůru.

Ovocná kaše s kokosovou drobenkou

Ingredience

lžička kokosového oleje
200 g borůvek
2 ks jablek
200 g švestek
lžíce třtinového cukru

Drobenka:

2 – 3 lžíce kokosového mléka
150 g strouhaného kokosu
lžička kokosového oleje

Postup

Jablka omyjte, oloupejte a nahrubo nastrouhejte. Švestky vypeckujte a nakrájejte na kostičky. Včetně borůvek orestujte na kokosovém oleji. Na kokosovém oleji orestujte kokos a poté přidejte kokosové mléko, aby vám vznikla drobenka. Tu pak přidejte na ovocnou kaši a podávejte ještě teplé.

ŠVESTKOVÁ
kaše

Vlašské OŘECHY

Šneci s ořechovou náplní

Suroviny:
Těsto:
350 g hladké mouky
180 g másla
1/2 bílého jogurtu
1 balíček vanilkového cukru
50 ml citrónové šťávy
špetka soli
1 lžička prášku do pečiva
Náplň:
100 g másla
75 g mletých vlašských ořechů
75 g moučkového cukru
1 žloutek
trochu rumu

Postup:
Těsto: Rozpustíme máslo nebo ho necháme pořádně změknout. Smícháme suroviny na těsto. Mouku, máslo (ne horké), jogurt, cukr, citrónovou šťávu, sůl a prášek do pečiva. Těsto hněteme ručně cca 20 minut. Zabalíme ho do folie a necháme nejméně jednu hodinu odpočívat v lednici. Těsto pokojové teploty rozválíme na plát asi 30 x 25 cm.
Náplň: V menším hrnci rozpustíme máslo, přidáme moučkový cukr a ořechy. Krátce osmahneme a přidáme rum. Hmotu odstavíme a do vychladlé hmoty přimícháme žloutek.
Závěrečné rolování a pečení: Na rozválené těsto namažeme náplň a pomocí pečícího papíru, který je pod těstem, srolujeme na roládu. Roládu nakrájíme asi na 1 cm široké šneky. Šneky klademe na pečící papír. Pomažeme rozkvedlaným vajíčkem a dáme do trouby cca na 25 minut 170 °C. I když šneci po nakrájení vypadají všelijak, v troubě se pěkně roztáhnou a zakulatí.

ŠNECI *s ořechovou náplní*

Karamelové **ŘEZY**
s ořechy

Karamelové řezy s ořechy

Suroviny:
Těsto: 25 dkg mletého cukru, 6 vajec, 25 dkg mletých vlašských ořechů, půl hrnku strouhanky, půl hrnku kakaa
Krém: 1 salko, 1 máslo

Postup:
Těsto: Salko vložíme do hrnce a necháme dvě hodiny vařit. Smícháme mletý cukr s bílky a ušleháme. Ostatní suroviny smícháme dohromady a opatrně vmícháme žloutky. Těsto vlijeme na vymazaný a předem vysypaný plech a dáme péct do trouby na 180˚C.
Krém: Utřeme máslo s vychladlým karamelem, který se nám vytvořil ze salka.
Krém namažeme na korpus a ozdobíme ořechy. Necháme dvě hodiny odpočinout na chladném místě a můžeme podávat.

Čokoládové sušenky s ořechy

Suroviny:
500 g čokolády na vaření, 500 g polohrubé mouky, prášek do pečiva, 2 vejce, 300 g moučkového cukru, sůl, 30 g vlašských ořechů, vanilkový cukr

Postup:
Polovinu čokolády a ořechy nasekáme. V míse utřeme tuk s cukrem a přidáme vanilkové aroma a sůl. Zašleháme vejce, přisypeme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Nakonec vmícháme nasekané ořechy s čokoládou. Z připraveného těsta vypracujeme kuličky, které klademe na plech vyložený pečicím papírem. Každou kuličku mírně stlačíme. Pečeme asi 15 minut při 190 °C. Sušenky se rozpečou a získají krásnou zlatavou barvu. Z tohoto množství upečeme sto kusů sušenek. Nakonec některé sušenky můžeme namočit do čokolády, kterou necháme ve vodní lázni rozpustit.

Čokoládové **SUŠENKY** *s ořechy*

Ořechový **CHEESECAKE**

Ořechový cheesecake

Suroviny:
Korpus: 1 a ½ hrnku drcených sušenek, ½ hrnku mletých vlašských ořechů, 80 g rozpuštěného másla,
Náplň: 500 g tvarohu, 3 ks žloutku, 2 lžíce cukru, 2 lžíce škrobu, citronová kůra, utlučená vanilka, 3 bílky
Skořicová krustička: ¾ hrnku hladké špaldové mouky, ½ hrnku mletých vlašských ořechů, 70 g povoleného másla, 3 lžíce moučkového cukru, 2 lžičky skořice

Postup:
Dortovou formu si vyložíme pečícím papírem – dno i boky, případně vymažeme a vysypeme. Záleží, jak je kdo zvyklý. Troubu dáme rozehřát na 170˚C. Ve velké míse rozpustíme máslo, přidáme sušenky, ořechy a prsty zapracujeme lepkavější drobenku, kterou silou napěchujeme na dno dortové formy. Do mísy, ve které byla sušenková směs dáme tvaroh, žloutky, cukr, škrob, citrónovou kůru a vanilku. V čisté míse vyšleháme sníh ze 3 bílků a následně mixérem pořádně promixujeme tvarohovou směs. Nakonec ručně stěrkou vmícháme sníh z bílků do tvarohové směsi. Tu naneseme ve stejnoměrné vrstvě na sušenkový korpus. V míse po tvarohu prsty zapracujeme všechny suroviny na krustičku a vytvoříme drobenku, kterou pěkně rozsypeme v silnější vrstvě po celém povrchu tvarohu. V troubě pečeme cca 40 minut, po upečení necháme 10 minut prochladnout, poté sejmeme kruh z dortové formy a přesuneme bez dna na mřížku vychladnout.

Hermelín s ořechy a zapečenými fíky

Suroviny:
6–12 zralých fíků, naříznutých do kříže
1 lžíce balzamikového octa
50 ml červeného vína
sůl a čerstvě namletý pepř
50 g jader vlašských ořechů
5–7 snítek čerstvého tymiánu
4 lžíce medu
hermelín

Postup:
Troubu zahřejeme na 200 °C. Fíky zespodu mírně zmáčkneme prsty, aby se otevřely, a položíme je do zapékací mísy. Smícháme ocet s vínem, podle chuti osolíme a opepříme a fíky tím rovnoměrně zakapeme. Posypeme ořechy a tymiánem, pokapejte medem. Pečeme 15–20 minut, až jsou fíky měkké a lepkavé. Nakonec mezi ně vložíme sýr a vrátíme na 5 minut do trouby. Pak hned podáváme s čerstvým pečivem.

HERMELÍN
s ořechy

Zapečený lilek

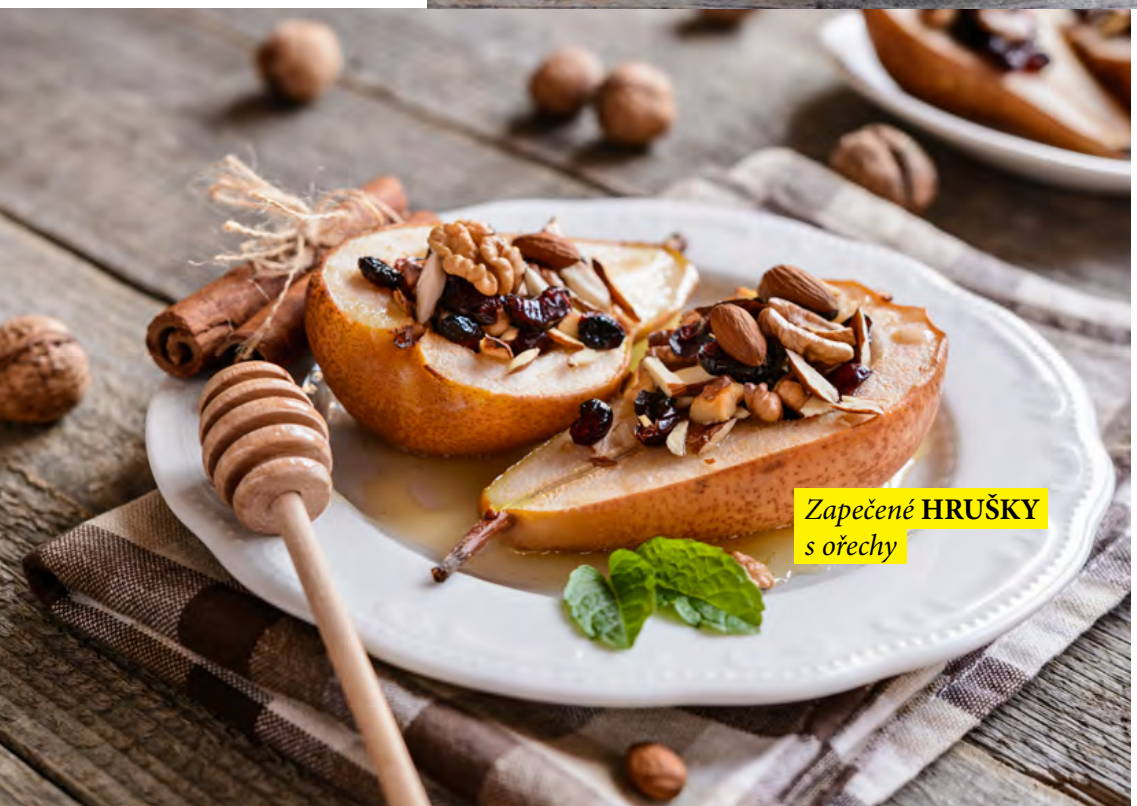
Suroviny:
lilek
olivový olej
kozí sýr
vlašské ořechy
med
balzamikový ocet

Postup:
Lilek rozkrojíme napůl a osolíme, necháme chvíli odpočinout a osušíme papírovou utěrkou. Před vložením do trouby vnitřek lilku nařežeme, pokapeme olivovým olejem a vložíme do vyhřáté trouby. Než je lilek hotový, dáme na něj rozpéct kozí sýr, ozdobíme pekáč ořechy, zakápneme trochou medu a balzamikového octa.

Fazolky jako příloha

Suroviny:
zelené fazolky
kozí sýr
vlašské ořechy
olivový olej

Postup:
Fazolky nakrájíme na třetiny a osmahneme na olivovém oleji. Ještě teplé je přemístíme na talíř a posypeme kozím sýrem a vlašskými ořechy.



Zapečené hrušky s ořechy

Suroviny:
4 ks hrušky
30 g vlašské ořechy
40 g medu
1 špetka zázvor
rozinky
20 g másla na vymazání pekáčku

Postup:
Omyté hrušky oloupeme, rozpůlíme a pečlivě odstraníme jádřince. Z medu, ořechů a zázvoru připravíme směs na obalení hrušek. Půlky hrušek osušíme ubrouskem, obalíme ve směsi a klademe na vymaštěný pekáček. Ořechy vložíme s rozinkami na rozpůlené hrušky. Pečeme v mírné troubě dozlatova. V chladnějších dnech podáváme teplé, pečené hrušky jsou však chutné i studené.

Hlávkové zelí

Jeho využití je doloženo již v době bronzové, kdy tato rostlina rostla také divoce. Lidé si ho oblíbili nejen díky chuťovým vlastnostem, ale také pro velmi pozitivní účinky na zdraví. Zelí se řadí mezi brukvovitou zeleninu, která je notoricky známá pro svůj vysoký obsah prospěšných živin.

Mocná čarodějka

Zelí se pěstuje více než 4000 let. Jeho příběh sahá na pobřeží západního Středomoří a Atlantiku. Staří Egypťané o něm říkaly, že má božskou moc a ve starověkém Řecku ho zase používali jako léčivou rostlinu, která posilovala tělo i ducha. Starověcí léčitelé tvrdili, že má zelí sílu měsíce, protože rostlo v měsíčním světle. Moderní věda o výživě však pochopila, že síla zelí vychází z jeho vysokého obsahu síry a vitamínu C.

Nutriční profil zelí

75 gramů nasekaného zelí obsahuje: 17 kalorií, 4 gramy sacharidů (včetně 1 gramu vlákniny a 2 gramů cukru) a 1 gram proteinu. Dodá vám 47 % denní dávky vitamínu C. Ze stejné dávky zelí může vaše tělo získat 102 % denní dávky vitamínu K, 8 % manganu, 6 % kyseliny listové a menší množství vitamínu B-6, vápníku, draslíku a thiaminu. Zelí obsahuje také antioxidanty, cholin, beta-karoten, lutein a zeaxanthin, stejně jako flavinoidy kamferolem, quercetin a apigenin. Červené zelí obsahuje těchto sloučenin více, než zelené zelí. Harvard School of Public Health prohlásil, že lidé, kteří pravidelně konzumují živiny z čerstvých surovin, jako je zelí, mají menší pravděpodobnost, že u nich dojde k rozvoji široké škály chronických onemocnění.

Vitamín C obsažený v zelí podporuje zdraví kůže, cév, kostí a zubů. Jako antioxidant dokáže eliminovat volné radikály, které poškozují buněčné tkáně a DNA. Pokud budete jíst potraviny bohaté na vitamín C, jako je například zelí, může snížit riziko hypertenze, srdečních onemocnění, rakoviny a osteoartrózy.

Obsahuje rozpustnou a nerozpustnou vlákninu. Rozpustná vláknina se rozpouští ve vodě, čímž vzniká viskózní substance, která zpomaluje pohyb potravy v trávicí soustavě. Tělo tedy může v klidu absorbovat nezbytné výživné látky. Současně brzdí absorpci sacharidů z tenkého střeva do krve, čímž brání kolísání hodnoty krevního cukru. Tento typ vlákniny na sebe také nabaluje ve střevech žlučové kyseliny a cholesterol, a tím snižuje kyselost žaludku. Nerozpustná vláknina vodu dobře absorbuje, ale nerozpouští se v ní. Změkčuje stolici, a tím udržuje obsah střev v pohybu. Následkem pak je ideální pravidelné vyprazdňování. Nerozpustná vláknina rovněž vyplavuje z těla obávané karcinogeny, žlučové kyseliny a nebezpečný cholesterol. Zelí je podle odborníků jedním z nejlepších zdrojů vlákniny. Strava, která obsahuje dostatek vlákniny, může pomoci předejít rakovině, obezitě, srdečním chorobám, hemeroidům, zácpě a divertikulóze.

Vitamín K hraje důležitou roli ve správném srážení krve a pomáhá udržovat pevnost kostí. Pokud vaše strava postrádá vitamín K, může u vás s největší pravděpodobností vzniknout osteoporóza nebo nadměrné krvácení, pokud se zraníte. Vitamín K je rozpustný v tucích a střeva jej nemohou absorbovat bez zdroje tuku. Zkuste tedy zelí konzumovat s grilovaným kuřetem nebo steakem. Pokud zelí konzumujete syrové, přidejte k němu olivový olej a koření na bázi oleje. Zelí je plné vitamínu K a antokyanů, které pomáhají při duševních funkcích a koncentraci. Tyto živiny také zabraňují poškození nervů a zlepšují obranu proti Alzheimerově chorobě a demenci. V červeném zelí se těchto látek vyskytuje ještě více než v bílém. Zelí obsahuje acetylcholin, který ovlivňuje, jak rychle nám to myslí a jak dlouho dokážeme uchovat informace.

Obsahuje vysokou koncentraci sloučenin glukosinolátů. Když zelí žvýkáte, rozštěpí se glukosinoláty na indolové isithiokyanátové sloučeniny. Podle Nation Cancer Institute mohou tyto dvě sloučeniny působit účinně jako antioxidanty, které by mohly pomoci při prevenci rakoviny tím, že inhibují růst a migraci nádorových buněk a zabíjí potenciální rakovinné buňky. NCI však varuje, že většina studií zatím byla provedena jen u zvířat a u lidí je účinek třeba teprve potvrdit.

Zdraví

Je dobré mít zelí v jakékoli podobě, alespoň jednou týdně. Pomůžeme tím dobrému trávení, doplníme vitamíny a jak ukazují různé průzkumy, může to působit jako velmi dobrá prevence proti vzniku rakoviny žaludku, dvanácterníku nebo tlustého střeva. Je prokázáno, že využití listů této zeleniny je dobré i na obklady při potížích kloubů, zad či jiné bolesti kostí.

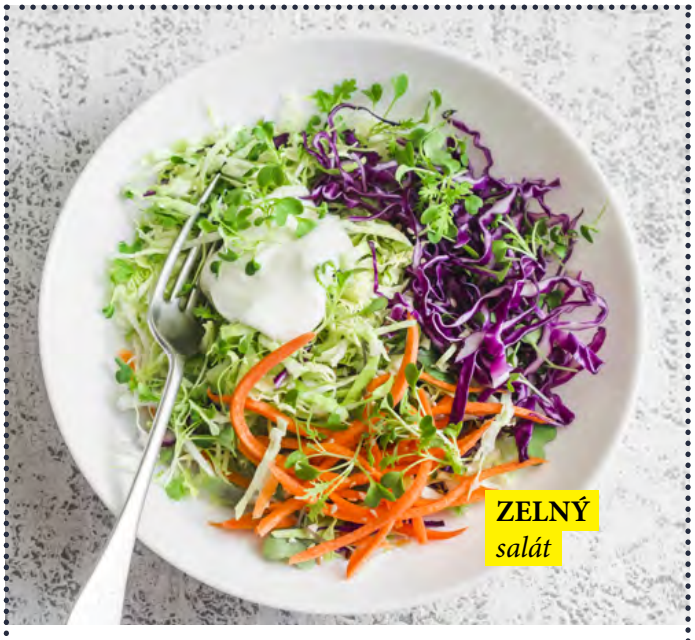
Tip z redakce na obklad ze zelných listů: *Zelné listy povařte v malém množství vody s dvěma cibulemi a hrstí otrub. Po přibližně dvaceti minutách, kdy se voda odpaří, rozvařenou hmotu rozložíme na čisté plátno na bolavé místo. Na obklady ze zelí se dá samozřejmě použít i syrové listy. Ty tradičně pomáhaly také na hemeroidy, výrony, omrzliny, křečové žíly a nebo také na takovou banalitu, jakou může být natlučené koleno. To se na noc zavinulo do čerstvého listu a ráno většinou už bolest přecházela.*

Hubnutí

Šálek vařeného zelí má pouhých 33 kalorií. Má nízký obsah tuku a vysoký obsah vlákniny. Pokud se snažíte zhubnout, pak je zelí potravinou, kterou musíte do svého jídelníčku rozhodně zahrnout. Mimo to zelí podporuje vylučování a detoxikaci, což hubnutí jen urychlí.

Ochrana před chemoterapií

Sloučenina s názvem 3,3´diindolylmetan (DIM), která se nachází v zelí, dokáže ochraňovat před účinky chemoterapie. Ve studii provedené na univerzitě v Georgetownu, dostaly krysy smrtelnou dávku radiačního záření. Některé byly ponechány bez ošetření a jiné dostávaly denně injekcí DIM po dobu dvou týdnů. Všechny neléčené krysy zemřely. Více než 50 % krysích pacientů užívajících DIM zůstalo naživu v následujících 30 dnech. Stejný pokus s podobným výsledkem vědci provedli na myších. Vědci zjistili, že myši léčené DIM mají vyšší počet červených nebo bílých krvinek a krevních destiček, které chemoterapie často ničí. Je dobře známo, že DIM má ochranné účinky proti rakovině a vědci doufají, že používání této látky bude v průběhu léčby rakoviny v budoucnosti sloužit jako ochranný štít pro zdravé tkáně.



Zelný salát s mrkví

Suroviny:

¼ hlávkového zelí bílého a červeného
2 střední mrkve
naklíčenou řeřichu na ozdobení
bílý jogurt dle chuti
¼ čínského zelí
citronová šťáva
sůl a pepř

Postup:

Zelí očistíme, nakrájíme na velmi jemné nudličky a dáme do misky. Mrkev nastrouháme nahrubo a přidáme k zelí. Osolíme a opepříme, přidáme naklíčenou řeřichu. Nakonec přidáme lžičku bílého jogurtu na zjemnění chuti.

Prevence rakoviny

Výzkum, který proběhl v posledních 30 letech ukazuje, že konzumace brukvovité zeleniny, je spojena s nižším rizikem rakoviny. V poslední době vědci zjistili, že tyto sloučeniny obsahují síru (sulforaphane), díky které má tato zelenina určitou hořkost, ale zároveň může působit proti rakovinnému bujení. Sulforafan má podle vědců sílu zničit enzymy škodlivé histondeacetylasy (HDAC), která jak je známo, se podílí na růstu nádorových buněk. Dále bylo zjištěno, že složka jménem epigenin, která se nachází v zelí, petrželi, celeru a jiných rostlinách, dokáže snížit velikost nádoru v agresivní formě rakoviny prsu. Proto má apigenin potenciál stát se netoxickou formou léčby rakoviny v budoucnosti. Červené zelí obsahuje také silný antioxidant anthokyan, jenž dodává červeně a fialově zbarvené rostlině jeho barvu.

Zelí působí proti kardiovaskulárním chorobám

Sloučenina anthokyan potlačuje zánět, který může vést ke kardiovaskulárním chorobám. Nedávná zpráva v časopise American Journal of Clinical Nutrition uvádí, že příjem potravin bohatých na flavonoidy snižuje riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby. Prospěšné může být dokonce i malé množství flavonoidů. Vysoký obsah polyfenolů v zelí může snížit riziko kardiovaskulárních chorob tím, že brání hromadění krevních destiček a snížení krevního tlaku.

Zelí pro krásu

Vysoký obsah síry zkrášluje naší pleť. Zelí pomáhá odbourávat mastnou pleť a akné. Vnitřní užití síry je nezbytné pro tvorbu keratinu - proteinových látek, které jsou potřebné pro zdravé vlasy, nehty a kůži. Díky tomu, že zelí čistí krev a mění metabolismus buněk, působí omlazujícím vlivem na pleť a pokožku, činí ji vláčnou a částečně vyhlazuje vrásky.
Recept na zelenou masku: Rozmixujte 2-3 listy zelí a smíchejte je se 2 lžičkami rýžové mouku a zakápněte pár kapkami mandlového oleje. Naneste masku na obličej a nechte zaschnout. Poté opláchněte vodou. Pokud máte hodně mastnou pleť, vynechejte olej.

Syrové zelí

Sníme-li před každým slaným jídlem několik listů syrového zelí nebo trochu kysaného zelí, přispíváme tím k léčbě jaterních nemocí jako je například jaterní nedostatečnost, zduřelá a opuchlá játra, počínající cirhóza, žloutenka typu A i B. Velkou úlevu přináší zelná kúra i při rakovině jater. V tomto případě doplňujeme kúru potravinovým doplňkem ze semen ostropestřce mariánského - půl lžičky prášku denně a lžící medu. Příznivý vliv má konzumace syrového zelí i při ateroskleróze.

Kysané zelí

Příznivě působí na trávení v žaludku a na činnost střev, údajně i při chudokrevnosti a plicních chorobách. Podporuje látkovou přeměnu, snižuje krevní tlak a zrychluje odvádění odpadních látek z těla. Zvyšuje celkovou odolnost organismu proti infekcím a aktivizuje imunitní systém v boji proti virům a bakteriím, proto je výbornou prevencí nachlazení a chřipky. Dle nejnovějších výzkumů je také účinné afrodiziakum.

Příprava domácího kysaného zelí

Zelí bez košťálu nakrouhejte, dejte do nádoby a prosolte 20 g/kg zelí. Přidejte trochu kmínu (kopr, cibule, jablko, křen, česnek), promíchejte, pomačkejte a nechte uležet cca 2 hodiny. Zelí vymačkejte a napěchujte do sklenice tak, aby bylo co nejvíce utlačené - bez komůrek vzduchu. Od okraje nechte cca 2 cm a uzavřete víčkem, případně překryjte potravinovou fólií upevněnou gumičkou. 1 kg zelí vychází na 1 standardní sklenici. Sklenice nechte při pokojové teplotě v nádobě na zachytávání vody. Po několika hodinách se víčka vypuknou (fólie cca po 30 hodinách), zelí začne expandovat a sklenice mohou mírně odfukovat a vypouštět šťávu. Sklenice po dobu kvašení mějte v temnu, aby se nesnižoval obsah vitamínu C. Po dobu vypouklých víček (teplota) - několik dnů až dva týdny, probíhá kvašení. Po splasknutí víček (fólie) je zelí hotovo a sklenice dejte do lednice, kde několik týdnů bude dozrávat. Vyšší teplota při kvašení znamená rychlejší průběh, ale také méně chuti. Po dobu kvašení kontrolujeme, aby zelí bylo stále pod vodou. Není-li, dolijeme je 2% solným roztokem (svaříme 20 g soli na 1 l vody a necháme vychladnout). Pokud teplota kvašení je v rozmezí 12 - 15°C, potom tento proces trvá 4 - 6 týdnů.

Zelí proti zácpě

Při zácpě se tradičně doporučuje krátkodobě 2x denně pozřít asi půl kilogramu kysaného zelí. Kysané zelí se svým významným obsahem kyseliny mléčné při požívání menších dávek kolem 50-150 g pravidelně udržuje nejen stolici v žádoucí funkci, ale patogenní střevní mikroby, plísně a kvasinky v pozoru. Doporučuje se tuto úpravu zelí užívat jako kúru po několik týdnů pro pořádek ve střevech, proti křečím a pro posílení organizmu a imunity.

Dušené červené zelí s jablky

Suroviny:

1,2 kg červeného zelí
1,25 dcl červeného vína
3 lžíce oleje
2 lžíce rozinek
2 ks hřebíčku
1 lžíce rybízové zavařeniny
2 jablka
2 cibule
2 lžíce cukru
1 lžíce octu
pepř a sůl

Postup:

Zelí překrojíme na čtvrtky, vykrojíme z nich košťál a nakrájíme je na nudličky. Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na kostičky. Rozinky propláchneme teplou vodou. Oloupanou a najemno nakrájenou cibuli osmahneme dorůžova v hrnci na rozpáleném oleji. Přidáme zelí, jablka, rozinky, víno, zavařeninu, hřebíčky, cukr a ocet, osolíme, opepříme, promícháme a na mírném ohni dusíme pod pokličkou 45 - 50 minut doměkka a můžeme podávat.

Polévka z červeného zelí

Suroviny:

1 ks menší hlávky červeného zelí
2 ks brambor
1-1,5 l zeleninového vývaru
olivový olej
4 ks menší cibule
2 lžíce cukru
drcený kmín
máslo
opražená jádra vlašských ořechů na ozdobu
pepř, sůl

Postup:

Na olivovém oleji zpěníme dvě nadrobno pokrájené šalotky, přidáme nakrájené zelí, pokrájené brambory, dochutíme solí a kmínem. Zalijeme vývarem (množství dle toho, jak moc chcete polévku hustou) a dusíme doměkka. Pak vše rozmixujeme, přidáme cukr a vinný ocet. Podáváme zdobené opraženými jádry vlašských ořechů.

Kuřecí burger se zelným salátem

Suroviny:
300 g mletého nebo najemno nasekaného kuřecího masa, strouhanku, 1-2 hrsti nasekaných čerstvých bylinek dle chuti, mořskou sůl a čerstvě mletý pepř, 150 g červeného zelí nakrouhaného najemno, ¼ červené cibule na plátky a ¼ na drobné kostičky, 1 avokádo, šťáva z citrónu, burgerové bulky, listy salátu

Postup:
V míse smícháme maso s čerstvou strouhankou a bylinkami, osolíme a opepříme. Rozdělíme na dvě stejné porce. Z každé z nich uděláme placku o průměru necelých 10 cm. Zakryjeme potravinovou fólií a dáme na 30 minut odpočívat do chladničky. Mezitím smícháme zelí, cibuli, osolíme a opepříme. Na avokádovou majonézu si vydlabeme avokádo, rozmačkáme důkladně vidličkou, přidáme najemno pokrájenou cibuli, osolíme a zakapeme lžičkou citrónové šťávy. Rozehřejeme grilovací pánev, potřeme ji olejem nebo v běžné pánvi rozehřejeme lžíci oleje. Poté opečeme burgerové placky z každé strany 3 minuty. Na spodky housek dáme list salátu, na něj maso, červené zelí a na konec avokádovou majonézu, přiklopíme žemlí a ihned podáváme.

Smoothie z červeného zelí

Suroviny:
2 šálky nakrájeného červeného zelí
1 šálek vody
1 pomeranč
1 šálek ostružin
1 banán

Postup:
Rozmixujeme červené zelí, vodu a pomeranč do hladka. Přidáme ostružiny a banán a vše společně řádně promixujeme.

Coleslaw salát

Suroviny:
Na salát: 1 lžíce soli, 1 hlávka menšího bílého zelí, ¼ ks malého celeru, 1 ks cibule, 1 ks větší mrkve
Zálivka: 200 g majonézy, 100 ml smetany ke šlehání, 1 lžička octu, 2-3 lžíce cukru krupice, 1 špetka mletého pepře

Postup:
Bílé zelí nakrouháme na tenké plátky a ještě příčně překrájíme na asi centimetr velké kousky. Zasypeme přibližně jednou lžící soli, důkladně promícháme a asi 20 - 30 minut ručně mačkáme, aby zelí pustilo co nejvíc šťávy a zkřehlo. Tekutiny částečně slijeme. Podstatné je důkladné ruční promačkání zasoleného zelí. Mrkev nastrouháme nahrubo, celer najemno a cibuli nakrájíme nadrobno. Vše důkladně promícháme se zelím. Zálivku si připravíme smícháním cukru a majonézy s prošlehanou smetanou. Suroviny na salát promícháme, dochutíme octem, pepřem a solí dle potřeby a uložíme do chladničky odpočinout alespoň na hodinu, nejlépe do druhého dne. Před podáváním opět dobře promícháme. Pravý salát Coleslaw podáváme ke smaženým masům nebo i jen tak s pečivem.

Zelný salát s okurkou a mrkví

Suroviny:
1/4 hlávky bílého zelí
1 salátová okurka
1-2 karotky
menší svazek máty
limetková šťáva
čerstvě mletý bílý pepř a sůl

Postup:
Zelí nakrájíme na jemné nudličky, osolíme, promneme a necháme chvíli odstát. Okurku a karotky nastrouháme, přidáme k zelí a promícháme s mátou. Dochutíme limetkovou šťávou, pepřem a případně přisolíme. Podáváme vychlazené.

Pečené česnekové zelí

Suroviny:
menší hlávkové zelí
olej
česnek
sůl a pepř

Postup:
Menší hlávku zelí nakrájíme na čtvrtiny. Pečící papír potřeme olejem a rozložíme na něj zelí. Potřeme je olejem, do kterého jsme protlačili česnek. Osolíme, opepříme a pečeme při 180 - 200 °C, dokud zelí nezměkne. Podáváme jako přílohu, nebo jen tak.

VINAŘSTVÍ VOLAŘÍK
MIKULOV

Jsme členy
aliance vinařů

Vinař roku 2018

Nejlepší kolekce Král vín 2018

Champion Valtických vinných trhů 2018

Království vlašáků

K Vápence 2a, Mikulov
info@vinarstvivolarik.cz
www.vinarstvivolarik.cz

NOVÉ VINAŘSTVÍ

ORIGINÁLNÍ ZÁTKA,
ORIGINÁLNÍ VÍNO

stříbrné vinařství 2017
král vín 2017
vítězná kolekce oenoforum 2018

www.novevinarstvi.cz
/NoveVinarstvi

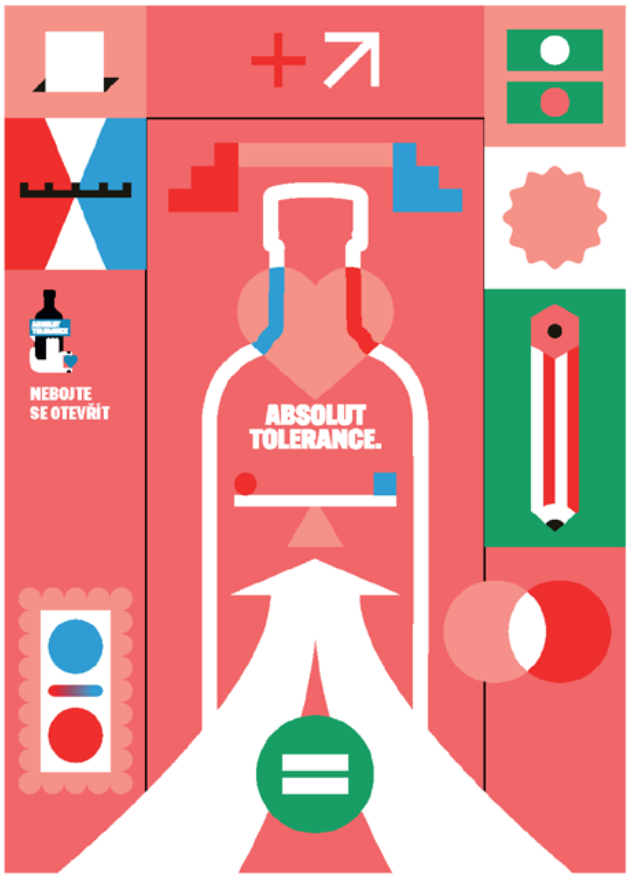
ABSOLUT TOLERANCE

Možná byste na tomto místě čekali klasickou produktovou reklamu, my vám však představujeme novou Absolut kampaň, která má celospolečenský rozměr. Naším cílem a přáním je povzbudit českou společnost k větší míře tolerance. Ve spojení s předním grafikem Pavlem Fuksou vyrážíme do ulic v Praze, Brně a Plzni s kampaní Absolut Tolerance. Ta podněcuje toleranci, a to hned v pěti různých oblastech.

Podstatou kampaně Absolut Tolerance je instalace pěti funkčních dveří. Každé budou představovat jedno konkrétní společenské téma. Pokud se lidé rozhodnou dveřmi projít, vyjádří tím symbolicky svou podporu toleranci ve společnosti.

Chceme rozptýlit předsudky

Chceme lidi motivovat k tomu, aby přemýšleli o určitých věcech jinak a v objektivních souvislostech, upozorňujeme na potřebu větší míry tolerance. Zaměřujeme se na aktuální společenská témata, kdy některá z nich Absolut podporuje již mnoho let. Jsou to LGBT, etnická příslušnost, svoboda vyznání, rovnoprávnost mužů a žen a migrace. Našim cílem není vyjadřovat se k současným řešením nebo hledat ta správná. Víme, že jsou to v určitých případech velmi složitá témata. Nesoudíme, co je dobře a co ne. Chceme jen poukázat na to, abychom se na věci dívali s otevřenou myslí, nehodnotili na základě nedostatku informací, nepravdivých informací, popřípadě strachu. Nechceme nikoho o ničem přesvědčovat. Snažíme se však přimět lidi k otevřenějšímu přístupu a rozptýlit jejich předsudky.



Designer Pavel Fuksa, který vytvořil design kampaně Absolut Tolerance vložil do kampaně nejen svůj umělecký otisk, ale i své osobní přesvědčení: „Zejména v posledních měsících a letech přestala mít tolerance v české společnosti svoje místo a byla nahrazena cynismem, bezohledností a frustrací. Kampaň se netváří spasitelsky, ale rád bych, aby kolemjdoucí dokázala na moment zastavit a jejich frustraci zmírnit."

ABSOLUT TOLERANCE

#absolutcz

ABSOLUT TOLERANCE

Create a better tomorrow, tonight.

Pijte s rozumem.

Vychutnejte si svou oblíbenou Mattoni ochucenou.

NOVĚ v nabídce středomořské osvěžení citrusů!

novinka

MATTONI CEDRATA

Mattoni ochucená perlivá 1,5 l - různé příchutě