



Zdravá
ZIMA

OBLEČENÁ NA ZIMU



MATTONI 
CARLSBAD 1873



Vánoce jsou tu,

kdo by se na to netěšil. Většina lidí si spojí tento čas s rodinou, dárky, cukrovím, smaženým kaprem nebo bramborovým salátem. Nezaměnitelná chuť štědrovečerní večeře u mnohých vzbuzuje radost, která se ovšem brzy mění v obavy z bolesti břicha a nadbytečných kil. Co si budeme nalhávat, tradiční večeře není tou nejzdravější variantou. Co si však připravit její odlehčenou formu?

My jsme si tentokrát pro vás připravili tak trochu netradiční sváteční menu, které vás jistě potěší nejen na těle, ale i na duši.

Bezlepkové vaření, pečení či kapr a salát tak trochu jinak. Rozhodně nesmí chybět ani zdravá snídaně, jídlo plné skořice, pomerančů, vanilky či zázvoru.

Udělejte si radost nejen vánočním dárkem, ale i dobrým jídlem, které pro vaše zdraví udělá tu největší službu. Užijte si štědrovečerní večeři a oslavu konce roku s recepty z našeho magazínu Jip, který pro vás přináší jen to nejlepší.

Krásné svátky a šťastný Nový rok 2019 a hlavně zdraví

To vám přeje Tým JIP Gastro Magazín



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

REDAKCE

JIP GastroMagazín připravil tým JIP východočeská ve spolupráci s GastroStudiem JIP

Publisher: Michal Lelek

Šéfredaktor: Jana Fikotová

Artdirector: Petra Králová

Korektorka: Soňa Mrázová

Vydavatel:

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

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

Kontakt: marketing@jip-napoje.cz

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

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

Členové silné velkoobchodní skupiny JIP:





10



22



34



6



58



52

Přejeme vám
vypečené Vánoce
a šťavnatý nový rok
2019



JIP-POTRAVINY.CZ



30

OBSAH GastroMAGAZÍN

- 6 **Vánoce**
Co jsou vlastně Vánoce?
- 10 **Zdravé Vánoce**
odlehčené vánoční menu
- 14 **Pomeranče**
nejen jako prevence
- 22 **Skořice**
není skořice jako skořice
- 30 **David Svoboda**
trojnásobný olympionik
- 34 **Vanilka**
nejdražší a nejoblíbenější koření
- 42 **Emanuele Ridi**
Českou kuchyni mám rád,
ale těstovinám s mákem nerozumím
- 48 **Gluten free**
zkuste to bez lepku
- 52 **Zázvor**
všelák, který pochází z Asie
- 56 **Zdravá snídaně**
protože ráno dělá den
- 58 **Mahulena Bočanová**
Jsem posedlá Vánoci





Vánoce

Co jsou vlastně Vánoce? Stromček, ozdobená okna, nebo dárky? Tyto všechny náležitosti k Vánocům patří, ale ...

Slovo Vánoce nejspíš pochází z německého Weihnachten, což se dá volně přeložit jako svaté noci. Nebo lépe - světit noc a oslava narození Ježíše Krista. V dějinách lidstva to byla tak zásadní událost, že od Kristova narození počítáme náš letopočet. Vánoce začínají 25. prosince a končí 11. ledna na Křest Páně. Hodně křesťanů slaví Vánoce po staru, to znamená až do Hromnic (2. ledna), kdy se slaví svátek Uvedení Páně do chrámu.

S Vánoci je spojeno mnoho tradic a zvyků. Ty navazují na předkřesťanské svátky zimního slunovratu. Oslavě narození předchází čtyřtýdenní období očekávání a půstu zvaným advent. Poslední den adventu se nazývá Štědrý den (24. prosince). V tento den se tradičně strojí vánoční stromek a lidé usedají k tradiční štedrovečerní večeři, která se skládá z rybí polévky, smaženého kapra a bramborového salátu. Ryby proto, že to bylo jídlo chudých a apoštolů. Den vrcholí nocí narození Páně, kdy se při půlnoční bohoslužbě předčítá evangelijní oddíl z Bible o narození Ježíše a zpívají se koledy o narození Božího syna. Nejznámější koledou u nás je Narodil se Kristus Pán. Tento text pochází z roku 1505 a od té doby je nezměněn.

Na naše území křesťanství přinesli bratři Cyril a Metoděj před více než tisíci lety, v kalendáři jsou dny 24., 25., 26. 12. státním svátkem. Po Štědrém dnu následuje Boží hod vánoční (25. 12.) a druhý svátek vánoční (26. 12.), což je svátek sv. Štěpána, kdy bylo tradicí chodit po koledě a navštěvovat příbuzné a známé. Na 28. 12. připadá svátek Mládětek, vzpomínka na nevinné děti povražděné na příkaz krále Heroda poté, co se dověděl o narození Ježíška.

V Americe, ve Velké Británii a dalších státech se dárky rozdávají až 25. prosince ráno. Méně lidí tuší, že pravoslavné země Vánoce slaví až 6. a 7. ledna.

Kdo přináší dárky?

Ježíšek kromě Česka a Slovenska rozdává dárky také v jižním Tyrolsku, jižním Německu, Rakousku, Lichtenštejnsku nebo ve Švýcarsku. V Rusku se děti těší na Dědu Mráze, ve Finsku na Joulupukkiho, ve Švédsku Jultomtena (Vánoční muž), v Norsku na dědečka Julenissen. V Řecku obdarovává svatý Basil na Nový rok, v Itálii naděluje Babbo Natale, v Turecku Noel Baba a v Polsku svatý Mikolaj. Od svatého Mikuláše jsou odvozeny také postavy v dalších zemích. Patří sem například angloamerický Santa Claus, francouzský Père Noël, irský a portugalský Father Christmas (Otec Vánoc), nizozemský Sinterklaas či německý Weihnachtsmann.



Jaký strom se zdobí?

Symbolem Vánoc je stromeček, který zdobí nejen domácnosti v Evropě či Spojených státech. Vánoční stromeček byste našli také v Singapuru, Austrálii anebo v Nikaragui. Zatímco v českých obývacích nejčastěji stojí jedle nebo smřinka, v afrických zemích lidé zdobí palmy. V Rusku se vánočnímu stromečku říká jolka.

Vánoční menu

V Česku, Rakousku, Slovensku nebo Polsku u štědrovečerní večeře nesmí chybět kapr, v mnoha zemích to je nadívaný krocan a v severských často šunka a různé pečeně. Francouzi na Vánoce jedí husí játra a quiche – slaný koláč se šunkou a vejci. V Bulharsku nebo na Ukrajině jsou oblíbená také bezmasá jídla, jako je kuřa – jídlo z pšenice, medu či máku. K Vánocům neodmyslitelně patří také cukroví a další sladkosti.

Nejoblíbenější tradice?

Bez tradic by to nebyly Vánoce. Každá země má své vlastní vánoční zvyky. České domácnosti by letos rozhodně neměly zapomenout na rozvěšení jmelí, která podle pověstí pomáhá proti bleskům, nemocím a čarodějným mocím. Co ale většinu zemí spojuje je píseň Tichá noc z počátku 19. století, která se zpívá v celkem 230 jazycích.



Netradiční cukroví

Perníkové sušenky s vaječným koňakem

Suroviny:

Sušenky: 170 g másla pokojové teploty, 50 g cukru krupice, 100 g třtinového cukru, 80 g melasy (hustý sirup, který vzniká při výrobě cukru), vejce pokojové teploty, lžička vanilkového extraktu, 2 lžičky pečicí sody, lžička mleté skořice, 2 lžičky mletého zázvoru, 1/4 lžičky mletého hřebíčku, 1/8 lžička černého pepře, 1/2 lžičky soli, 260 g hladké mouky, cukr na obalení sušenek

Dip z vaječného koňaku: 380 g vaječného koňaku, 2 lžíce kukuřičného škrobu, 120 g zakysané smetany, 120 ml smetany 33%, lžíce cukru moučka

Postup:

Předehejte si troubu na 180 °C a připravte si plechy s pečícím papírem. V kuchyňském robotu utřete dohromady máslo s cukrem do pěny. Přidejte melasu, vejce, vanilkový extrakt a vše dobře promíchejte. Přisypte sodu, skořici, zázvor, hřebíček, pepř a sůl a opět dobře promíchejte. Prosejte do směsi mouku a promíchejte, pokud je třeba, setřete ze stran mísy zbytky, aby vše bylo dokonale promíchané. Vzniklé těsto dejte vychladit do lednice na 30 minut, aby se s ním poté dobře pracovalo. Do mísky si nasypete krupicový cukr, ve kterém budete sušenky obalovat. Těsto rozdělte na dva díly, opatrně vyválejte plát a pomocí vykrajovátek tvořte sušenky. Sušenky skládejte na plech s dostatečným rozestupem. V troubě pečte okolo 8 minut, nebo dokud nezačnou sušenky na povrchu praskat a okraje hnědnout. Nepřepečte, aby sušenky zůstaly krásně vláčné. Vyšlehejte 33% smetanu společně s cukrem. V rendlíku na mírném ohni smíchejte vaječný koňak s kukuřičným škrobem. Přiveďte k varu a následně nechte dvě minuty vařit. Průběžně míchejte, aby se koňak nepřipálil. Sundejte ze sporáku, přimíchejte zakysanou smetanu. Následně směs lehce přimíchejte ke smetaně s cukrem. Postupujte maximálně opatrně a s "lehkou rukou", aby šlehačka nespadla. Připravený dip dejte chladit do lednice a následně ho použijte jako přílohu k sušenkám.



Čokoládové pralinky s portským želé

Suroviny:

600 g čokolády s vysokým podílem kaka, 60 g kakaového másla, 350 ml portského vína, 50 g třtinového cukru, 5 g plátkové želatiny

Postup:

Portské víno spolu s cukrem pomalu vařte ve větším hrnci, dokud se jedna třetina neodpaří a nechte ji lehce vychladnout. Čokoládu na vylití forem rozpustíte ve vodní lázni. Přidejte kakaové máslo a míchejte. Samo kakaové máslo čokoládu zchladí, a tak je tento krok téměř hned hotový. Nyní máte čokoládu vytemperovanou a můžete formu na pralinky vyplnit až po okraj. Čokoládu důkladně vylijte zpět do mísy, aby budoucí pralinky měly jen tenkou stěnu a formu odložte na pár minut do lednice. Takto si připravte všechny formy. Připravte si plátky želatiny: namočte je podle návodu na pět minut do studené vody a nechte nabobtnat. Pak je vyždímejte a přidejte k portskému vínu, které nesmí být horké, pouze vlažné, jinak by se želatina znehodnotila. Dobře promíchejte – želatina by se měla během chvilky rozpustit. Má-li náplň pokojovou teplotu, můžete s ní naplnit bonbony. Na plnění je ideální zdobící sáček, kterému ustříhnete pouze malinkatý otvor, protože v tomto momentě je náplň tekutá téměř jako voda. Pralinky plňte tak, aby vám nahoře zbyl přibližně třímilimetrový prostor pro uzavření čokoládou. Nejprve ale naplněnou formu odložte opět do lednice, aby náplň ztuhla v želé. Čokoládu na zavírání si pravděpodobně budete muset rozpustit, protože želírování zabere trochu více času a zbylá čokoláda vám už nejspíš ztuhla. Formu zaplňte čokoládou, párkrát bouchněte, aby se pěkně zaplnil každý bonbon, a následně setřete přebytek kartou nebo paletou zpět do mísy. Opět ji přesuňte do lednice, a až bude vychlazená, přijde ten nejvíce uspokojivý okamžik, kdy budete moci pralinky vyklepnout.

Čokoládové
pralinky

Oreo koule

Suroviny:

450 g Oreo sušenek

115 g Philadelphia

(množství upravte libovolně podle sebe, jak moc tuhé je chcete)

100 g bílé čokolády

Postup:

Rozdrťte na jemno sušenky v kuchyňském robotu nebo v pytlíku, trochu si odsypte stranou na později na posyp hotových kuliček. Robotem nebo rukama smíchejte rozdrčené sušenky s Philadelphií, dokud není vše dokonale spojené. Pomocí rukou vyválejte kuličky a pokládejte si je na plech nebo talíř vyložený pečicím papírem, nebo si je můžete dát na lízátkové plastové tyčky a vytvořit cake pops. Hotové kuličky dejte zhruba na 15 minut do mrazáku a mezitím si rozpustíte čokoládu ve vodní lázni. Zchlazené kuličky namáčejte v rozpuštěné čokoládě, pokládejte na pečicí papír a rychle posypte rozdrčenými sušenkami, které jste si nechali stranou. Kuličky vydrží zhruba tři dny v lednici, případně je můžete dát do mrazáku.



Oreo koule

Kandované pomeranče v čokoládě

Suroviny:

1 pomeranč

100 g cukru

250 ml vody

100 ml vody

100 g kvalitní tmavé čokolády

Postup:

Fáze zbavení hořkosti: Pomeranč omyjeme a nakrájíme na asi 5 mm silné plátky. Do hrnce nalijeme vodu (cca 250 ml) a přivedeme k varu. Vložíme pomerančová kolečka a asi 2 minuty povaříme. Kolečka vyjmeme, odložíme na talířek a necháme cca 10 minut v chladu. Vodu vylijeme. Opakujeme předchozí bod: přivedeme k varu dalších 250 ml vody. Vložíme kolečka pomeranče a opět necháme cca 2 minuty povařit. Vyjmeme, rozložíme na talířek, odložíme na 10 minut do chladu. Vodu vylijeme. A tento postup opakujeme ještě jednou.

Fáze kandování: Do hrnce nalijeme 100 ml vody a vsypeme 100 g cukru. Rozmícháme a pomalu přivedeme k varu. Vložíme studená kolečka pomeranče, promícháme, aby se cukerný roztok dostal všude, ztlumíme teplotu a za občasného míchání pomalu vaříme cca 20 minut. Pomeranče lehce zprůsvitní a cukerný roztok zhoustne. Pomerančová kolečka vylovíme a rozložíme je na mřížku, aby okapala.

Fáze sušení v troubě: Roztopíme troubu na 60 °C, nejlépe na horkovzduch. Mřížku na pečení vyložíme pečicím papírem, na který přestěhujeme pomerančové plátky. Sušíme při pootevřených dvířkách, aby unikala vlhkost, asi 60 minut. Plátky občas otočíme, aby se sušily z obou stran, v závěru můžeme odstranit pečicí papír a položit je přímo na mřížku. Pomeranč postupně přestane lepit a vrstva roztoku na něm zaschne. Pomeranče vyndáme z trouby a položíme na mřížku, necháme je vychladnout a ještě trochu zaschnout.

Fáze čokoláda: Do hrnce rozlámeme čokoládu na kostičky a pomalu rozpustíme. Naředíme trochou vody (asi 2 polévkové lžíce) a rozmícháme dohladka. Pomerančová kolečka namáčíme v čokoládě a odkládáme zaschnout na pečicí papír. Odložíme pokud možno do chladu a spotřebujeme do týdne.



Kandované pomeranče



PŘIPRAVILA:
Jana FIKOTOVÁ



Zdravé Vánoce

Kolikrát jsme se o Vánocích přecpali a přísahali, že už nikdy více. Určitě to tak být ale nemusí. Stačí dodržet několik zásad a vyměnit pár potravin za jiné. Vlákna pomáhá k pohybu střev, umožňuje detoxikaci organismu a čistí střeva. Zkuste proto přidat do jídelníčku zeleninu, ovoce, luštěniny a celozrnné obiloviny.

OMEZTE BÍLÝ CUKR

Dlouhou průmyslovou úpravou je připraven o spoustu minerálních látek obsažených v přírodních sladkých potravinách. Sladit jde i medem, javorovým sirupem nebo sušeným ovocem. Zvýšení cukru v krvi a následné snížení je po nich mírnější než u bílého cukru, nemá tak prudký nástup ani konec.

OMEZTE SMAŽENÉ

Čím vyšší teplotou potravinu upravíte, tím mrtvější je jídlo, obzvlášť pokud obsahuje i přesmažený tuk. Smažené má vysoký glykemický index, a jak už jste možná sami pocítili, netráví se moc lehce.

OMEZTE BÍLOU MOUKU

Není to kompletní potravina, chybí jí látky obsažené ve slupce zrna a klíčku, které nám zase pomáhají trávit koncentrované látky obsažené uvnitř zrna, například lepek. Kvůli takto zvýšené koncentraci lepku prý dochází k horšímu trávení, zalepování stěn střev a také čerpání látek potřebných k trávení ze zásob našeho organismu. Dobrou alternativou k zobání cukroví je miska sušeného nebo čerstvého ovoce či oříšky. Udělejte si vánoční cukroví, které je nejen bez bílé mouky, ale i bez lepku.



NEJEZTE POZDĚ

Přes den trávíme a vydáváme energii, v noci čistíme organismus a obnovujeme. Pokud se najíme pozdě, tělo už správně netráví. Navíc se nám špatně spí a ráno můžeme mít opuchlé oči. Po sedmé hodině večerní bychom tak měli jíst naposledy.

NEPŘEJÍDEJTE SE

Žaludek má nějakou velikost a nejlépe tráví při naplnění do 2/3. Pokud ho naplníte více, žaludeční šťávy se nedostanou k celému jídlu, žaludek nemůže vykonávat trávicí pohyby. Jezte pomalu a zkuste si včas všimnout, že už jste plní. Vezměte si nejprve menší porci, a jen pokud máte nadále hlad, přidejte si.

HÝBEJTE SE

O svátcích si jděte zaběhat, zaplavat nebo jen tak na procházku. Uděláte vašemu tělu, ale i hlavě velkou službu. Rozhýbáte peristaltiku střev, spálíte kalorie, procvičíte srdíčko a naplníte hlavu i tělo serotoninem a dalším koktejlem hormonů štěstí.

ŠTĚDROVEČERNÍ MENU JINAK

Svého tradičního štědrovečerního menu se nemusíte vzdávat. Pro zdraví stačí vynechat mouku i jišku, místo toho použijte lisovanou zeleninu nebo rozmačkanou bramboru. Rybí polévku naopak nemusíte zahušťovat vůbec.



Tabouleh

Tabouleh

Suroviny:

100 g bulguru
šťáva a nastrouhaná kůra z 1 citronu
1 malá červená cibulka, nasekaná
6 jarních cibulek, drobně nakrájených
1 malá okurka zbavená střední části se semínky
a nakrájená nadrobno
4 pevná rajčata, zbavená semínek a drobně nakrájená
svazek čerstvé hladkolisté petrželky, jemně nasekané
hrst jemně nasekaných lístků čerstvé máty
1 lžička mletého římského kmínu
sůl na dochucení
130 ml extra panenského olivového oleje
listy salátu
skrojky citronu

Postup:

Bulgur několikrát propláchněte na jemném cedníku. Scedte a v míse zakapejte citronovou šťávou. Připravte podle návodu. Ve velké míse promíchejte citronovou kůru s cibulkami, okurkou, rajčaty, petrželkou, mátou, kmínem a lžičkou soli. Přisypte připravený bulgur, zakápněte olejem, promíchejte a případně dochutěte solí i citronovou šťávou. Libanonci tabouleh podávají se skrojky citronu a nabírají salátovými listy.



Rybí
polévka

Dietní rybí polévka

Suroviny:

200 g kapra, 20 g margarínu, 60 g mrkve, 40 g cibule,
60 g petržele, 60 g celeru, sůl, pepř a celozrnný chléb

Postup:

Nakrájenou zeleninu krátce osmahněte na margarínu a zalijte vodou, poté přidejte kapra, osolte, opepřete a uvařte doměkka. Vyndejte část zeleniny, rozmixujte a vraťte do polévky. Na závěr posypte polévku krutony z celozrnného chleba.

Vídeňský bramborový salát

Suroviny:

500 g brambor	2 červené cibule
4 kyselé okurky	estragonový ocet
slunečnicový olej	silný hovězí vývar
2 natvrdo uvařené vejce	čerstvý mletý pepř
sůl	

Postup:

Brambory uvařte ve slupce a nechte je jen trochu vychladnout, oloupejte a nakrájejte na kolečka. Přemístěte do vyhráté mísy a okamžitě přidejte cibuli pokrájenou na jemná kolečka. Brambory s cibulí zalijte dle chuti octem a olejem. Nyní přidejte horký bujón dle potřeby. Brambory musí být stále hodně teplé, aby se do nich všechny tekutiny pořádně vsákly. Přidejte čerstvě namletý pepř a také nakrájená, natvrdo vařená vejce a kyselé okurky. Vše dobře promíchejte, případně dolaďte chutě.

Vídeňský
bramborový salát



Kapr bez trojobalu na jablkách

Suroviny:

800 g kapra	250 g jablek
30 g medu	60 g cibule
25 g strouhaného perníku	25 ml citrónové šťávy
300 ml bílého suchého vína	rostlinný tuk
bobkový list	skořici
rozinky	sůl

Postup:

Kapra osolte a opečte jej s nadrobno nakrájenou cibulí. Přidejte citrónovou šťávu, polovinu vína a bobkový list. Přiklopte a nechte na chvíli podusit. Poté kapra vyjměte. Do stejného hrnce vložte oloupaná a nakrájená jablka, skořici a nechte rozvařit. Mezitím přidejte nastrouhaný perník do zbylého množství vína. Jablka vyjměte a prolisujte na kapra, kterého jste vrátili do hrnce, a zalijte vínem s perníkem. Přidejte spařené rozinky a med. Nechte dusit po dobu 10 minut.



Kapr
na jablkách

Bezlepkové vanilkové rohlíčky

Ingredience:

140 g cukru
140 g mletých ořechů vlašských
140 g mletých ořechů lískových (nebo mandlí)
1 vanilkový cukr
1 vejce
1 žloutek

Postup:

Ze všeho zpracujte těsto a dejte přes noc do lednice. Formu vysypte cukrem, naplňte trochou těsta a "vyklopte" na pečicí papír, nyní formička už zůstane mastná (ořechy udělají své) a jen vysypete formu cukrem krystal a opět vložte kousek těsta a vtlačte trochu do formičky. Poté dejte na pečicí papír. Pečte na 150 °C asi 15 min. Když začnou špičky tmavnout, rohlíčky jsou hotové. Z této dávky uděláte asi 70-80 rohlíčků, já dělám dvojitou dávku. Nakonec bříška rohlíčků ještě můžete namočit v rozpuštěné čokoládě.

Bezlepkové vanilkové
rohlíčky





Oblíbenost citrusů je vyhlášena díky jejich chuti a šťavnatosti. Pomeranče mají pozitivní účinek na srdce a preventivně působí proti mrtvici, rakovině, cukrovce a dalším chronickým nemocem. V Číně dokonce platí, že pokud někomu věnujete na Nový rok pomeranče, přejete mu štěstí na celý rok.

Historie

Pomerančovník neboli Citrus sinensis pochází z jihovýchodní Asie. Kryštof Kolumbus přivezl semena pomerančů na Karibské ostrovy koncem 15. století a španělští dobyvatelé v 16. století dovezli toto ovoce do Kalifornie. Tyto dva státy jsou známy největší produkcí pomerančů ve Spojených státech. Hedvábnou stezkou se pak v 1. století našeho letopočtu dostal až do jižní Evropy. Zde měl ideální podmínky pro úrodu. Na jednom pomerančovníku uzraje až 8 tisíc kulatých plodů, které zkušený česači ručně seberou od listopadu do února. Manuální sklizeň a obratnost je velmi důležitá, protože pomerančovník současně kvete a zároveň má na sobě zelené i zralé plody. Poté se třídí podle velikosti na prémiové, stolní a na výrobu džusů. Z plodů můžete udělat nejen lahodné marmelády, zavařeniny, ale přidávají se i do zeleninových jídel, do rýže, ke kuřecímu masu, kachně, rybám a mořským plodům.

Jak dlouho vydrží?

Dnes dostanete na trhu i pomeranče z organického zemědělství. Zvolte těžké, velké plody s jasnou barvou, pevnou a hladkou kůrou. Na štítiku také sledujte, odkud pomeranče pocházejí (pěstují se i v Americe, Austrálii a v Africe), a vyberte si ovoce přicházející "kratší cestou", tedy ze Španělska, Turecka, Řecka a Itálie. Pomeranče můžete v chladničce uskladnit na jeden měsíc, při pokojové teplotě vám vydrží zhruba týden.



Vitamin C

Tento vitamin si neumíme v těle vyrobit. Je rozpustný ve vodě a nehromadí se v organismu, proto je nutné ho neustále doplňovat. Vitaminu C, je velmi nepostradatelný pro naše zdraví, jelikož nás může ohrozit rakovina, hypertenze a srdeční choroby. Vitamin C v citrusech, v pomerančích, v citróněch, v limetkách spolu s ostatními živinami se podílí na výrazném snížení chronických nemocí.

Pro pomalejší stárnutí buněk

Pomeranče jsou plné draslíku, vápníku, mědi, vitaminů skupiny 1, B2, C, kyseliny listové a vlákniny. Pokud ho konzumujete až 4x týdně, snížíte riziko rakoviny trávicího ústrojí a horních cest dýchacích, protože je plný volných radikálů - karotenoidů a flavonoidů. Jeden z nich, hesperidin, chrání mozek i před mrtvicí. Pomeranče také napomáhají posílení imunitního systému, krevního oběhu a pomalejší stárnutí buněk.

Těhotné a děti POZOR

- Nastávající maminky by se měly po dobu těhotenství pomerančů raději vyvarovat. Daleko vhodnější je pro ně tuzemské ovoce.
- U dětí začněte s konzumací plodů až od 2 let věku. Jinak u svých potomků riskujete vznik alergií a kožních onemocnění.
- Větší množství pomerančové šťávy není vhodné pro osoby s refluxní chorobou jícnu, s vředovou ezofagitidou, či brániční kýlou. Může způsobit podráždění sliznice jícnu a způsobit pálení žáhy.



Nic nevyhazovat

I pomerančová kůra je dobrá, a to nejen ke konzumaci, ale pro svou vůni.

OSVĚŽOVAČ VZDUCHU

Díky velkému množství éterického oleje, můžete kůru využít k maskování nepříjemných pachů na různých místech vašeho bytu. Vonicí domácí osvěžovač vyrobíte snadno. Stačí, když do menšího hrnce dáte hrst čerstvé pomerančové kůry, trochu citronové šťávy a několik skořicových tyčinek, vše zalijete dvěma šálky vody, přivedete k varu a povaríte 10 minut. Roztok nechte vychladnout, přelijte do nádoby s rozstříkovačem.

DO SKŘÍNĚ

Vonné sáčky, které se dávají do prádla, aby hezky vonělo. Stačí, když kůru z pomerančů, ale i mandarinek dobře usušíte, namelete nebo nadrtíte nadrobno v robotu a nasypete do malých látkových sáčků, které rozmístíte mezi prádlo a oblečení. Bonusem je, že tyto sáčky díky obsaženému silici fungují i jako odpuzovače šatních molů. (Proces sušení lze urychlit, když kůru rozprostřete na plech vyložený papírem na pečení a sušíte v troubě při teplotě do 100 °C po dobu 25–30 minut.)

ÚKLID

Univerzální ekologický úklidový prostředek oceníte při čištění povrchů, podlah a oken. Výhodou je, že neobsahuje žádné agresivní chemické látky a vyjde vás na pár korun. A navíc ještě příjemně voní. Stačí, když do nějaké dobře těsnící uzavíratelné nádoby vhodíte několik pomerančových slupek a zalijete je obyčejným, nejlépe bílým octem. Směs pak nechte uležet v lednici po dobu několika týdnů, obsah nádoby občas protřepte. Poté roztok přelijte do rozprašovače a můžete uklízet.

DO BOT

Pokud se vám hodně potí nohy, vyzkoušejte odstraňovač zápachu. Pomerančovou kůru z čerstvě naloupaného pomeranče zabalte do papíru na pečení nebo dejte do prodyšného plátěného sáčku a vložte do bot na čtyřicet hodin. Během této doby do sebe pomerančová kůra nejen natáhne nežádoucí pachy, ale současně vaše boty provoní svěží vůní.

PROTI HMYZU

Silice limonelo obsažená v kůře citrusových plodů odpuzuje komáry, mravence a mouchy. Pokud vás trápí tento hmyz, dejte čerstvě oloupanou pomerančovou kůru z jednoho většího pomeranče do mixéru, zalijte dvěma decilitry vody a rozmixujete. Vzniklou směs nalijte přímo do mraveniště nebo na cestičky, kudy nejčastěji chodí. Dotěrných komárů se zase zbavíte tak, že čerstvou kůru nastroháte a vytvoříte malé hromádky na místech, kde vás hmyz často obtěžuje nebo kudy se dostává do bytu. Aby vás komáři nepoštipali, můžete potřít holou kůži rubovou stranou čerstvé pomerančové kůry.

Léčivé vlastnosti

Síla prostřednictvím aromaterapie je nepopsatelná. Éterické oleje získané z kůry povzneseš mysl při depresích a melancholiích. Jejich vůně stimuluje v mozku oblast, jež posiluje odolnost vůči stresu, rozpouští úzkost, nervozitu a pomáhá ke klidnému spánku. Pokud trpíte-li vaše děti hyperaktivitou a neklidem, přidejte do aroma-lampy nebo difuzéru v dětském pokoji éterický olej z pomeranče. Při nespavosti kápněte 2-3 kapky na vatový tampon a umístěte jej vedle polštáře vašeho potomka. V aromaterapii se však využívá i pomerančovník hořký (Citrus aurantium). Z jeho listů vzniká parvodní destilací éterický olej označovaný jako petit grain, z květů pak neroli. Tento produkt vešel ve známost díky Anně Marii de la Tremoille, princezně z Neroli. Italská šlechtična se ho nemohla nabažit a používala jej do koupelí, k provonění svých šatů či dopisních papírů. Sladko-hořké aroma pomerančů zklidňuje nervy, emoce či bušení srdce.



Sicilský salát podle Emanuela Ridiho

Suroviny:

- 1 pomeranč
- šálek černých oliv
- 1 červenou cibuli
- lžíci panenského olivového oleje

Postup:

Pomeranč oloupeme a nakrájíme na drobné kousky. Přidáme tenkou kolečku cibule, olivy, vše zakápneme olivovým olejem a dobře promícháme. Pak jen necháme salát odpočinout v chladničce a po půlhodině si na této dobrotě pochutnáme společně s ciabattou a sklenkou bílého vína.



Tip z redakce

Med z květů pomerančovníku dodá dokonalé chuti mrkvovému salátu s bílým jogurtem, ovocným salátům, dresinkům, oranžádám, sorbetům a marinádám na maso. Laskominou jsou i křupavé topinky potřené máslem a medem z pomerančových květů.



Pomerančový
koláč

Obrácený pomerančový koláč

Suroviny:

Na pomeranče a sirup:

3 pomeranče, 1 hrnek cukru krupice, ½ hrnku vody

Na těsto:

¼ kostky másla, ½ hrnku cukru krupice, 1 špetka soli, 2 vejce, 1 kelímek zakysané smetany, 1,5 hrnku hladké mouky, 1 lžička jedlé sody, 1 lžička pomerančové kůry, 100 g mletých mandlí

Postup:

Cukr s vodou přivedeme k varu, přidáme na plátky pokrájené pomeranče (jestli nemáte chemicky neošetřené kusy nebo vám nechutná nahořklá kůra, okrájejte ji) a 12 minut povaříme. Vyndáme a necháme vychladnout, než připravíme těsto. Kdyby se vám zbyl sirup zdál moc řídký, ještě chvíli ho povařte, aby zhoustl. Změklé máslo ušleháme s cukrem, solí a vejci, zapracujeme smetanu (180 až 200 g), mouku, sodu, mleté mandle a pomerančovou kůru. Formu o průměru 24 cm vyložíme pečicím papírem, na dno přes sebe vyskládáme pomeranče a zalijeme těstem. Pečeme asi hodinu při 175 °C, necháme 15 minut vychladnout ve formě a poté vyklopíme. Potřeme sirupem, aby byl koláč pěkně lesklý.



Domácí pomerančový džus

Suroviny:

1 kg cukru krystal

voda

1 lžíce kyseliny citronové

5 ks pomerančů

Postup:

4 pomeranče oloupeme a důkladně omyjeme. Pomeranče rozkrojíme na 4 díly, dáme je do papiňáku a přilijeme 0,5l vody, vaříme asi 30 minut. Poté pomeranče důkladně rozmixujeme, přidáme cukr, lžíci kyseliny citronové a 1 litr vody, vše společně povaříme. Nakonec zředíme deseti litry vody a plníme do lahví. Domácí pomerančový džus podáváme vychlazený.

Pomerančový džem

Suroviny:

1 kg pomerančů

2 citrony

100 ml vody

kousek celé skořice

1 vanilkový cukr

1 kg želírovacího cukru (1:1)

Postup:

Pomeranče důkladně omyjeme v horké vodě. Kůru ze 2 pomerančů opatrně seřízneme a nakrájíme na malé kostičky. Zbylé pomeranče oloupeme, jednotlivé dílky zbavíme jemné průsvitné slupky a dužinu nakrájíme na menší kousky. Dužinu, kůru, citronovou šťávu, vodu, skořici, vanilku a želírovací cukr dáme do hrnce a promícháme. Směs za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 4 minuty, poté vyjmeme skořici a horký džem plníme do sklenic. Sklenice uzavřeme, postavíme víčky dolů a necháme vychladnout.



Pomerančové muffiny

Suroviny:

400 g polohrubé mouky

3 vejce

150 g cukru krupice

1 vanilkový cukr

100 ml mléka

100 ml oleje

1 prášek do pečiva

šťáva ze tří pomerančů

nastrouhaná kůra ze dvou kusů chemicky neošetřených pomerančů

Postup:

Vanilkový cukr, krupicový cukr a vajíčko vyšleháme do pěny a přidáme olej, mléko a pomerančovou šťávu. Vše promícháme s moukou a práškem do pečiva. Přidáme nastrouhanou pomerančovou kůru a vše důkladně zamícháme. Plníme do muffinových košíčků a pečeme na 180 stupňů zhruba 20 až 30 minut.



**Kachní salát
s pomerančem**

Salát s kachními prsy a pomerančem

Suroviny:

mix salátových listů, kachní prso, pomeranč, vyloupané pistácie, ředkev, med, pomerančová šťáva, olivový olej, sůl a pepř

Postup:

Kůži kachního prsa nařežeme podélně, osolíme a opepříme. Dáme do zapékací misky a vložíme do trouby. Asi po deseti minutách, když prsa pustí první tuk, lehce podlijeme obyčejnou vodou. Pečeme asi 30–45 minut, dokud kůžička na prsou nebude krásně vypečená a zlatavá. Mezitím si připravíme salát, mix salátových listů dáme do misky, ředkvičky omyjeme a nakrájíme na kolečka. Na zálivku smícháme olivový olej s trochou medu, pár kapek pomerančové šťávy a trochou soli, nalijeme na salát a promícháme. Jeden celý pomeranč oloupeme a zbavíme slupky, aby nám zůstala pouze dužina a rozprostřeme na salát. Kachní prsa nakrájíme na plátky, položíme na salát, zakapeme pomerančovou šťávou, ozdobíme rozdrčenými pistáciemi a můžeme podávat.

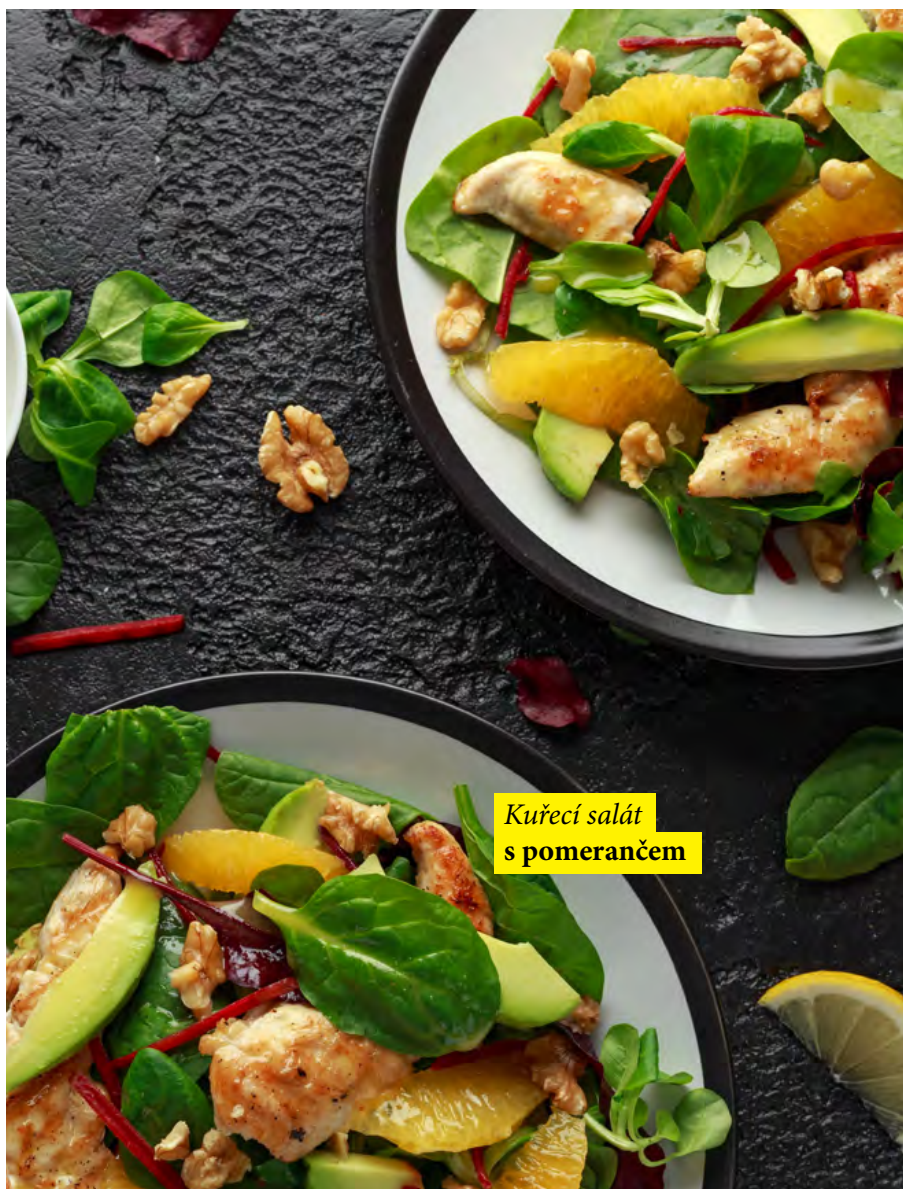
Kuřecí salát s pomerančem a avokádem

Suroviny:

baby špenát, kuřecí prso, avokádo, vlašské ořechy, sypké koření na maso, pomeranč, olivový olej, šťáva z ¼ pomeranče

Postup:

Maso nakrájíme na nudličky, okořeníme a opečeme na olivovém oleji. Avokádo rozpůlíme, odstraníme pecku, lžící vyjmeme dužinu, kterou pokrájíme na nudličky. Pomeranč oloupeme a odstraníme slupku. Všechny suroviny smícháme a pokapeme šťávou z pomeranče a můžeme servírovat.



**Kuřecí salát
s pomerančem**



**Kuře
na pomerančích**

Kuře na pomerančích

Suroviny:

1 kuře, 1 lžíce koření na kuře, 1 lžíce worcestrové omáčky, 3 lžíce olivového oleje, 2 cibule, 300 ml drůbežího vývaru, 150 ml bílého vína, nastrouhaná kůra z chemicky neošetřeného pomeranče, šťáva ze dvou pomerančů, 1 lžíce másla, 1 pomeranč na ozdobu, snítky tymiánu

Postup:

Kuře očistíme, omyjeme a osušíme. Zevnitř i zvenku do něj vetřeme koření na kuře smíchané s worcestrovou omáčkou a olivovým olejem. Takto okořeněné kuře necháme zhruba 2 hodiny marinovat. Poté si nakrájíme oloupanou cibuli nadrobno a dáme ji do pekáčku pod kuře. Zalijeme vývarem a bílým vínem, přidáme pomerančovou šťávu a nastrouhanou kůru. Dáme do trouby předehřáté na 200 °C a za občasného obrácení a podlévání šťávou necháme péci zhruba 1 hodinu (podle velikosti kuřete) dozlatova. Je-li potřeba, přilijeme při pečení trochu vody. Před koncem pečení přidáme máslo a ozdobíme posledním pomerančem a tymiánem. Dozlatova opečené kuře na pomerančích podáváme nejlépe s rýží.

Salát s avokádem a červeným pomerančem

Suroviny:

1 lžíce citronové šťávy, 4 lžíce olivového oleje, malý svazek pokrájené pažitky, snítky pokrájeného kopru, 200 g směsi různých zelených salátových listů, 2 avokáda, červenou cibuli pokrájenou na kolečka, salátové koření, jeden oloupaný červený pomeranč

Postup:

Jednu lžici citronové šťávy smícháme se solí, 4 lžicemi olivového oleje, malým svazkem jemně pokrájené pažitky a kopru. Dáme vychladit. Promícháme 200 g směsi různých zelených salátových listů, přidáme 2 avokáda, oloupaná, vypeckovaná a nakrájená na měsíčky, cibuli a zalijeme připraveným dresinkem. Nakonec ozdobíme pomerančem pokrájeným na kolečka.



**Salát s avokádem
a pomerančem**



**Kachní prsa
na pomerančích**



**Vepřová pečeně
na pomerančích**

Kachní prsa na pomerančích

Suroviny:

4 kachní prsa, 2 lžíce pomerančové marmelády, 2 lžíce rybízového džemu, 2 oloupané a nakrájené pomeranče, 150 ml pomerančové šťávy, 3/4 kostky drůbežího bujónu, sůl a pepř

Postup:

Troubu si zahřejeme na 200 °C. Kůži kachních prsou nařežeme, osolíme, opepříme a kůži dolů prsa upečeme na nepřilnavé pánvi. Potom je vložíme do pekáčku kůží nahoru a pečeme v troubě 15 minut. Do hrnce si nalijeme pomerančový džus, přidáme džem i marmeládu, bujón a zahřejeme. Nakonec vmícháme kousky pomeranče a vaříme ještě deset minut. Pomerančovou omáčkou přelijeme kachní prsa až na talíři.

Vepřová pečeně na pomerančích

Suroviny:

1 kg vepřového masa, šťáva ze 3 pomerančů, bílé víno, 2 dcl pomerančového džusu, 2 dcl medu, 1 dcl hladké mouky, 2 pl soli, pepř, olivový olej, máslo

Postup:

Maso osolíme a opepříme. Vložíme do pekáčku, zalijeme pomerančovou šťávou, ve které jsme rozmíchali med a pečeme v troubě. Během dušení podléváme vínem a džusem. Přiléváme víno, ve kterém jsme rozmíchali mouku a dusíme doměkka. Rozpustíme si v malém hrnci máslo a opražíme na něm jádra vlašských ořechů, mezitím oloupeme pomeranče, nakrájíme je na kolečka a podusíme na másle s ořechy. Maso dáme na talíř, přelijeme šťávou a obložíme pomeranči.

Pomerančové Crème brûlée

Suroviny:

6 vaječných žloutků, 75 g cukru krupice, 600 ml smetany ke šlehání, 1 vanilkový lusk, kůra z jednoho citronu (nesmí být chemicky ošetřen), kůra ze tří pomerančů (bez chemického ošetření), 4/5 čajové lžičky třtinového cukru

Postup:

Ve vhodné nádobě ušleháme žloutky s cukrem. Rozdělíme vanilkový lusk a vyškrábeme zevnitř semínka. Nalijeme smetanu na pánev a přidáme vanilkový lusk se semínky a pomerančovou a citronovou kůru. Přivedeme k varu a mírně vaříme 2 až 3 minuty. Poté odstavíme. Nalijeme na vyšlehané žloutky s cukrem a důkladně vyšleháme do krémové konzistence. Přes sítko přecedíme krém do vhodné nádoby. Naběračkou opatrně odebereme veškerou případnou pěnu z povrchu. Přelijeme krém do formiček, volně je překryjeme fólií a vložíme do pomalého hrnce Crock-Pot. Opatrně do hrnce nalijeme vařící vodu, aby sahala do poloviny formiček, a vaříme na vysoký výkon 1 hodinu. Vytáhneme formičky z hrnce a před zmrazením je necháme alespoň 2 hodiny nebo nejlépe přes noc vychladnout. Každou porci posypeme jednou čajovou lžičkou třtinového cukru a necháme zkaramelizovat pod grilem nebo pomocí flambovací pistole. Skvěle chutná se sušenkami a špetkou pomerančové kůry na ozdobu.

Pomerančové
Crème brûlée



PŘIPRAVILA: Jana FIKOTOVÁ

SKOŘICE

Získává se z kůry rostliny zvané skořicovník a v ájurvédské medicíně se po staletí používá jako lék na dýchací a zažívací potíže. Už staří Egypťané skořici používali jako parfém při procesu balzamování.

Není skořice jako skořice

Existují dva základní druhy skořice. Pravá neboli cejlonská skořice se pěstuje na Srí Lance. Druhou je kassia, známá také jako skořice čínská, která se dováží z Číny a Indonésie. Ta má silnější aroma a vůni, a je levnější. Prospěšnější pro naše tělo je ale ta pravá skořice.

Lék

- Prokázán je pozitivní vliv skořice na léčbu cukrovky, reguluje totiž hladinu cukru v krvi.
- **Antioxidační vlastnosti skořice se také zkoumají z hlediska jejich vlivu na Alzheimerovu chorobu i jiné typy demence.**
- Pomáhá při žaludečních potížích (podporuje trávení, ulevuje při nadýmání, zlepšuje chuť k jídlu a pomáhá při průjmě).
- **Má antibakteriální a protizánětlivé účinky, při nachlazení ředí hleny.**
- Skořice se dá využít i na koupele a obklady, zahřívá tělo a odstraňuje zplodiny. Zmírňuje zánětlivá onemocnění, což se dobře využívá v případě revmatismu, odstraňuje bolesti svalů a kloubů. Látky obsažené ve skořici pomáhají našemu tělu zbavovat se infekcí, obnovuje poškozené tkáně.
- **Zlepšuje stav celulitidy. Snižuje rizika srdečních onemocnění i hladinu cukru v krvi, a cholesterol.**
- Zlepšuje metabolismus, podporuje činnost mozku.
- **Skořicový olej působí antimykoticky, také se dá skořice využít v případě zápachu úst, dále pomáhá při kvasinkových infekcích.**



Skořicový
čaj

Skořicový čaj

Lžičku mleté skořicové kůry zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme přibližně 10 minut vyluhovat. Čaj popijíme vlažný. Ale také se dá výluh připravit z celého jednoho svitku skořice, který můžeme zalít i několikrát. Uleví při kašli a rýmě.

Skořicový med

Do lžice medu zamícháme 1/2 lžičky mleté skořice. Důkladně promícháme, aby se obě složky dobře spojily. Necháme 5 minut odstát. Přidáme pár kapek citronové šťávy a sníme. Užíváme ráno a večer. Během tří dnů pocítíme úlevu od projevů nachlazení.



Churros

Churros

.....

Suroviny:

300 ml vody

2 lžíce cukru krystal

5 lžic olivového oleje

4 lžíce cukru krupice

olej na smažení

250 g hladké mouky

1 špetka soli

2 ks rozšlehaného vejce

1 lžička skořice – mletá

Postup:

Do mísy prosejeme mouku, přidáme sůl a cukr. V hrnci rozejdeme vodu s olejem do varu. Vsypeme dovnitř mouku a vše hněteme pomocí vařečky do hladké tuhé pasty. Po cca 2 minutách odstavíme a necháme zchladnout. Do prochlazené hmoty postupně zamícháme vejce až vznikne hladké těsto. Na plochem talíři smícháme cukr s trochou skořice. Těsto dáme do cukrářského sáčku s hladkou, nebo hvězdičkovou násadkou. Rozehřejeme vyšší vrstvu oleje na hluboké pánvi na 170 °C (až kousek těsta syčí na povrchu) a do oleje postupně stříkáme malé tyčky. Každý necháme smažit asi 2 minuty. Vyndáme je na ubrusky, necháme usušit od přebytečného oleje a obalíme je v cukru se skořicí. Podáváme nejlépe ihned s dobrou čokoládou, nebo kávou.

Sušená jablka se skořicí

Suroviny:

3 jablka

2 lžíce mleté skořice

1 lžíce mletého zázvoru

1 ½ lžičky mletého muškátového oříšku

1 ½ lžičky mletého hřebíčku

Postup:

Přehřejeme troubu na 100 °C a plech vyložíme pečicím papírem. Umyjeme a zbavíme jablka jadřinců. Poté je nakrájíme na tenké plátky, které poskládáme na připravený plech. Smícháme mix koření v malé misce a každý plátek lehce posypeme množstvím dle své chuti. Pečeme v troubě přibližně hodinu a půl. Poté vyndáme z trouby a otočíme všechny plátky na druhou stranu a opět posypeme kořením. Vložíme opět do trouby a pečeme další hodinu. Pokud chceme jablka velmi křupavá, necháme je ve vypnuté troubě ještě trochu dojít. Pokud máte raději "žvýkavější", vyndejte je ihned. Skladujeme v dobře uzavíratelné nádobě v pokojové teplotě maximálně týden.



Sušená jablka se skořicí



Ovesná kaše s jablky a skořicí

Ovesná kaše s jablky a skořicí

Suroviny:

voda

rozinky

ovesné vločky

jablka

mléko

med

skořice – mletá

lískové ořechy

Postup:

Kaši vaříme v poměru 1 díl ovesných vloček, 1 díl vody a 1 díl mléka. Do hrnce dáme vločky s vodou a necháme pár minut odstát, vločky nabobtnají, trochu změknou a vodu z větší části vstřebají. Poté přilijeme mléko, přidáme na kostičky nakrájené jablko a hrst rozinek. Lehce přisladíme, přisypeme mletou skořicí a vaříme do zhoustnutí kaše. Před podáváním ozdobíme lískovými ořechy.

Skořicové rohlíčky

.....

Suroviny:

Těsto:

250 g hladké mouky, 250 g polohrubé mouky, 3 lžíce moučkového cukru, sůl, 250 g změkklého tuku, 1 kostka droždí, 220 ml smetany ke šlehání

Na potřetí a posypání:

1 rozšlehané vejce, cukr krupice, mletá skořice, moučkový cukr

Postup:

Mouku dáme do mísy, uděláme důlek, do něj rozdrobíme droždí, přidáme lžici cukru, trochu smetany a necháme droždí rozpustit. Pak přidáme ostatní suroviny a vypracujeme hladké těsto. Z těsta si uděláme 6-8 stejně velkých bochánků, které rozválíme na stejnou velikost. Potřeme vejcem, posypeme cukrem a skořicí a rádýlkem rozdělíme na 6-8 trojúhelníků, které zamotáme směrem ke středu kruhu. Přeneseme na plech s pečícím papírem, potřeme vejcem a hned pečeme v předehřáté troubě dorůžova. Po upečení ještě posypeme moučkovým cukrem.

Skořicové
rohlíčky





Kringel



Tvarohové koblížky
se skořicí

Kringel

Suroviny:

Na těsto: 300 g hladké mouky, 15 g droždí, lžíce cukru krupice, 120 ml vlažného mléka, 30 g másla, špetka soli, 1 žloutek

Na náplň: 60 g másla, 4 lžíce cukru, 2 lžičky skořice, 40 g mletých vlašských ořechů (nemusí být)

Postup:

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí a zasypeme lžící cukru. Dáme na teplé místo, aby nám vzešel kvásek. Do mísy robotu dáme mouku, žloutek, roztopené máslo, špetku soli a kvásek. Vypracujeme hákem nelepivé těsto a dáme na 40 minut kynout na teplé místo. Po kynutí těsto rozválíme na tenký plát. Předehřejeme troubu na 180 °C. Připravíme náplň – roztopené máslo, cukr, skořici a ořechy smícháme. Směsí potřeme celý plát a poté srolujeme do rolády. Roládu rozřízneme podélně na dva kusy. Oba kusy proplétáme a nakonec stočíme do tvaru věnce. Dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme 25 minut při 180 °C.

Tvarohové koblížky

Suroviny:

250 g měkkého tvarohu, 4 vejce, 8 lžic mléka, ½ lžičky soli, 250 g hladké mouky, 1 prášek do pečiva, olej na smažení, moučkový a skořicový cukr na obalení

Postup:

Ze všech surovin umícháme v misce hladké těsto. Do menšího rendlíku nalijeme vyšší vrstvu oleje (cca 3cm), necháme zahřát a poté malou lžičkou vykrajujeme z těsta malé kousky a vhadujeme do horkého oleje. Smažíme ze všech stran dozlatova. Ještě horké obalujeme ve směsi moučkového a skořicového cukru.

Skořicové donuty

Suroviny:

300 g hladké špaldové mouky, 1 lžíce skořice, 1 lžička jedlé sody, 1 zralejší banán, 4 lžíce kokosového oleje, 50 g sladidla, 2 vejce, skořice, kakao, sušené mléko

Postup:

Ve větší míse smícháme mouku se skořicí a sodou. V druhé míse rozmačkáme banán a smícháme s rozpuštěným kokosovým olejem, sladidlem a vejci. Tekutou směs smícháme s moučnou a vypracujeme tuhé těsto, které půjde vyválet, dle potřeby přidáme ještě mouku. Těsto vyválíme cca na 3-4 mm a vykrajujeme kolečka a doprostřed pak menší kolečko. Donuty vyskládáme na plech vystlaný pečícím papírem a pečeme 10 minut při 180 °C do zezlátnutí. Ještě teplé obalujeme ve směsi skořice-kakaa-sušeného mléka a můžeme podávat.

Skořicové
donuty



Francouzský toast
se skořicí

Francouzský toast

Suroviny:

3 vejce
4 lžíce mléka
toustový chléb
olej na smažení
2 zralé banány
1 hrst nesolených oříšků
skořice

Postup:

V misce si smícháme vejce s mlékem a na pánvi rozežhřejeme olej. Do této vaječné směsi namočíme toastové chleby a na rozpáleném oleji je osmažíme z obou stran dozlatova. Po usmažení je necháme odkapat na papírové utěrce. Poklademe banány pokrájenými na kolečka a vše posypeme nasekanými oříšky, skořicí a ihned podáváme.

Jablečný kompot

Suroviny:

voda
1 špetka kyseliny citronové
250 g cukru
2 ks hřebíčku
1 ks celé skořice
2 kg jablek
1 badyán

Postup:

Dáme vařit vodu, cukr, skořici, hřebíček, badyán a špetku kyseliny citronové. Jablka rozčtvrtíme, odstraníme jádřince a přidáme je do vařícího nálevu. Zamícháme a přivedeme zpět k varu. Vaříme 2-3 minuty, ochutnáme a podle chuti dosladíme či okyselíme. Skvělý jablečný kompot podáváme jako sladký dezert k jídlu, ale je dobrý i samotný jen tak na chuť.



Jablečný kompot
se skořicí



Pletence

Pletence

Suroviny:

70 g rozpuštěného másla, sůl, 250 g hladké mouky, 200 ml mléka, 2 žloutky, 5 lžic rumu, 200 g polohrubé mouky, droždí - větší polovina kostky, citronová kůra dle chuti, není nutná, 40 g cukru krupice, moučkový cukr, olej na smažení, mletá skořice

Postup:

Mouky smícháme v míse, uprostřed uděláme důlek, do kterého rozdrobíme droždí, nasypeme cukr a nalijeme část mléka. Trochu mléko zamícháme a necháme stát cca 10 minut. Pak přidáme sůl, vlažné máslo, rum, kůru, žloutky, zbytek mléka a dobře zamícháme. Mícháme tak dlouho, než se nám těsto přestane lepit na stěny mísy. Necháme kynout v teple pod utěrkou asi 35-45 minut. Z vykynulého těsta ukrajujeme kousky, které na pomoučněném nebo pomaštěném stole válíme do slabých válečků, které přehneme na polovinu a konce smotáme do spirály. Opět necháme kynout a pak smažíme v rozpáleném oleji dozlatova. Hotové vyndáváme na ubrousek, který odsaje přebytečný olej. Vlažné sypeme nebo obalujeme moučkovým cukrem, který můžeme ochutit vanilkou nebo skořicí.

Tažený štrúdl

Suroviny:

Na těsto:

280 g hladké mouky, 100 ml teplé vody, 2 lžíce oleje, ½ lžičky citronové šťávy, 1 velké vejce, špetku soli, 100 g rozpuštěného másla

Na náplň:

10 jablek (přibližně 1 kg po očištění), 4 lžíce strouhanky, 3 lžíce krupicového cukru, 1 lžičku mleté skořice, případně rozinky nebo sekané vlašské ořechy

Postup:

Do mísy prosejeme mouku a utvoříme v ní důlek. Rozmícháme vejce, vodu, olej, sůl a citronovou šťávu a vlijte do důlku. Hmotu začneme zpracovávat od středu, nejdříve s pomocí nože, poté už rukama. Připravíme měkké, nepřiliš lepivé těsto. Těsto propracováváme na podložce tak dlouho, dokud není hladké, lesklé a nelepivé. Pak utvoříme nízký bochánek a nejméně na půl hodiny ho schováme pod nahřátý hrnec. Mezičas využijeme k přípravě jablek – oloupeme je, zbavíme jádřinců a nakrájíme na kostičky. Z odpočatého těsta odkrojíme polovinu, zbytek (na druhý štrúdl) vrátíme pod hrnec. Odkrojenou část rozválíme na lehce pomoučněné podložce na co nejtenčí obdélník, poté přeneseme na čistou velkou utěrku nebo ubrus a začneme plát vytahovat hřbety rukou. Opatrnými pohyby vytahujeme těsto do všech směrů, dokud jím není dobře vidět vzor na utěrce. Nakonec odkrojíme případné silnější okraje. Potřeme plát rozpuštěným máslem, trochu posypeme strouhankou a rozprostřeme na něj polovinu jablek. Takto připravený štrúdl lehce poprášíme cukrem i skořicí, a pokud máte rádi rozinky nebo ořechy, přidejte také je. S pomocí utěrky, která leží pod těstem, začneme závin postupně rolovat, a to od kratší strany. Až dojdeme na konec, přeneseme ho na utěrce na plech a necháme na něj závin sklouznout tak, aby část se spojem skončila vespod. Pak zahneme okraje dolů a celý závin opět potřeme máslem. S druhou polovinou těsta postupujeme stejně. Závin pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C, u horkovzdušné na 180 °C, zhruba padesát minut až hodinu.



Rolky s karamellem a pekanovými ořechy

Suroviny:

Náplň:

6 lžic másla, 2 lžíce mleté skořice,

1 hrnek hnědého cukru

Poleva:

115 g másla, 1/4 hrnku mléka, špetka soli,

2,5 hrnku moučkového cukru, 1 hrnek hnědého cukru, 1 lžička vanilkové esence, nasekané pekanové ořechy na ozdobu

Těsto:

1 lžička soli, 2/3 hrnku krupicového cukru,

3 hrnky hladké mouky, 1 hrnek teplé vody,

1 hrnek bramborové kaše, 14 g droždí,

3 hrnky polohrubé mouky, 4 vejce, 2/3 hrnku másla,

2 lžičky krupicového cukru

Postup:

Rozdrobíme droždí do hrnku, ocukrujeme 2 lžičkami cukru a zalijeme teplou vodou. Necháme vzejít kvásek. Na těsto smícháme všechny přísady a nakonec vmícháme kvásek. Těsto dobře zpracujeme, přikryjeme mísu s těstem utěrkou a necháme vykynout 2 hodiny. V malé misce smícháme hnědý cukr a skořici. Jakmile těsto vykyne, rozválíme ho na obdélník tlustý asi 0,6 mm. Obdélník potřeme rozpuštěným máslem a posypeme skořicovou směsí. Těsto srolujeme do rolády a krájíme ji na 2,5 cm tlusté plátky. Plech vymažeme máslem a klademe nakrájené roládky asi 2,5 cm od sebe. Necháme kynout asi 75 minut. Pečeme při 180 °C po dobu 20 - 25 minut nebo dozlatova. Na karamelovou polevu rozpustíme máslo s hnědým cukrem a solí. Vaříme po dobu 2 minut a stále mícháme. Přidáme mléko. Odstavíme a přidáme vanilku. Necháme vychladnout a přidáme cukr moučku. Vychladlé rolády polijeme vychladlou polevou a posypeme pekanovými ořechy.

VYZKOUŠEJTE FIRE ŠTRÚDL

HORKÝ FIRE ŠTRÚDL

4 cl SKOŘICOVÝ JACK DANIEL'S FIRE
HORKÝ JABLEČNÝ DŽUS | CITRON



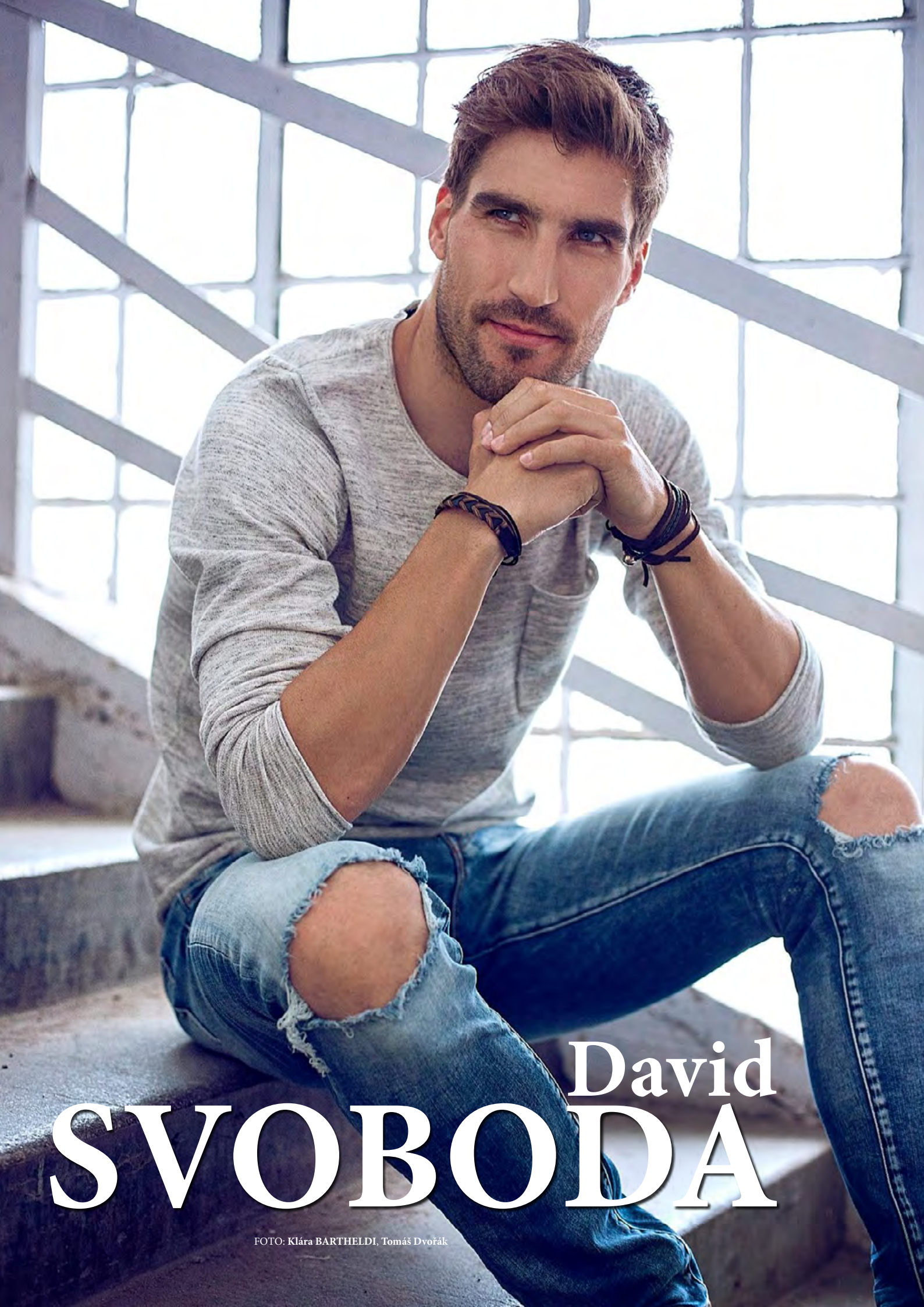
FIRE ŠTRÚDL

4 cl SKOŘICOVÝ JACK DANIEL'S FIRE
JABLEČNÝ DŽUS | CITRON

NEJPRODÁVANĚJŠÍ DRINK V JACK DANIEL'S ZÓNĚ NA COLOURS OF OSTRAVA 2018

VÝHODY DRINKU:

- DVOUSLOŽKOVÝ DRINK - JEDNODUCHÁ A RYCHLÁ PŘÍPRAVA •
- LZE PŘIPRAVIT JAK V HORKÉ, TAK STUDENÉ VARIANTĚ •
- DOBRÁ DOSTUPNOST SUROVIN - K DISPOZICI V KAŽDÉM PODNIKU •
- SPOJENÍ S OBLÍBENOU CHUTÍ TRADIČNÍHO DEZERTU •



David SVOBODA

FOTO: Klára BARTHELDI, Tomáš Dvořák



Vyznáváte jako sportovec nějaký speciální druh stravování?

Správné návyky v tomto směru hrají samozřejmě velmi důležitou roli během tréninku i při závodech. Naučil jsem se najít rovnováhu mezi tím, aby byl můj jídelníček po všech stránkách dostatečně hodnotný a zároveň abych si připadal normálně a nežil jen tím, co a kolik můžu a co už ne.

Jakou kuchyni máte rád?

Ze zvyku mám rád tu českou, ale jinak mi nejvíc vyhovuje italská kuchyně. Je lehká, vydatná a mně osobně skvěle chutná. Pro sportovce je podle mě ideální.

Vaříte pro přátele a rodinu?

Vařím málo, a když už tak většinou jen pro sebe. Mám v tomto směru co dohánět. V rodině mám výborné kuchařky a tak mě nic moc do vaření nenutí.

Prozradte nám recept na Vaše nejoblíbenější jídlo.

Recepty nejsou moje silná stránka, ale mám rád těstoviny na různé způsoby. Hlavně v kombinaci s lososem. Oblíbil jsem si taky rizota.

Chutnalo Vám ve školní jídelně?

Stejně jako většina lidí u nás tak jsem chodil na ZŠ, SŠ i VŠ na státní veřejné školy a podle toho to taky vypadalo. Ve školních jídelnách jsem se většinou moc dobře nenajedl. Oblíbil jsem si dvě až tři nejjednodušší jídla, na kterých se nedalo nic moc zkazit, a sázel na jistotu. Jinak jsem se snažil jíst mimo školní jídelny, když to jen trochu šlo.



Jak vařili na olympiádách?

Olympijské jídelny jsou pověstné hlavně kvůli tomu, že jde o místo, kde se setkávají všichni sportovci. Mají tak jedinečnou atmosféru. Co se týká nabídky jídel, je velmi pestrá tak, aby uspokojila sportovce ze všech zemí a kontinentů. Sám jsem zůstal v „západní“ sekci a trochu experimentoval až po závodech. Jídelny jsou obrovské a otevřené 24/7, ale i přesto se tam můžete dostat k nějaké té specialitě, když si vystojíte frontu.

Sledujete kulinářské show v televizi?

Popravdě posledních pár let už vůbec nesleduji TV, natož potom kulinářské show. Dívám se ale pochopitelně na různá videa na internetu a co se týká vaření, tak znám „Ano šéfe“, viděl jsem několik dílů a bavilo mě to.

Stalo se Vám někdy, že jste po přemíře těžkého jídla přibral, a řešil jste hubnutí?

Takový problém jsem neřešil. Měl jsem to vždycky spíš obráceně. Jsem sice vícebojař, ale charakterem spíš vytrvalostní sportovec. Proto mě obvykle trápil úbytek hmotnosti především ke konci každé závodní sezony. Výkyvy byly malé, ale pocítoval jsem je při sportovních výkonech. Většinu závodní kariéry jsem měl mezi 75 až 78 kg. Těžká jídla si občas dám a nijak se v tomto neomezují, ale mám raději ta lehká, dobře stravitelná a hodnotná.



Kolikrát už jste slyšel otázku – jaké to je mít dvojče?

To se nedá spočítat. Lidi se na to ptají často a je to super. Mít dvojče má spoustu výhod.

Stravujete se Vy a Váš bratr odlišně?

V jídle je mezi námi rozdíl. Já jím pomaleji a trochu méně než brácha, ale kdybych vám to neřekl, myslím, že byste si toho nevšimli.

Zajdete rád s přáteli na skleničku? Jaký druh alkoholu preferujete?

Když je čas, tak samozřejmě rád někam zajdu s kamarády a dám si s nimi něco dobrého k pití. Mám rád kvalitní české pivo, a když přijde řada na tvrdší alkohol, tak si rád připiju dobrou skotskou whisky, jako je třeba Ballantine's.

Pokud byste si vybíral zemi, kde žít podle gastronomie, která by to byla?

U mě je to jasné. Itálie!



David Svoboda s dvojčetem Tomášem jsou si k nerozeznání podobní





David Svoboda se svou taneční partnerkou ze StarDance Veronikou Lálovou

David Svoboda 19. 3. 1985, Praha
sportovec – moderní pětibojař
trojnásobný olympionik (2008, 2012, 2016)
olympijský vítěz z her v Londýně 2012
držitel 16 medailí z OH, MS a ME
trenér v ASC Dukla
předseda komise sportovců v ČOV



VANILKA

PŘIPRAVILA: Jana FIKOTOVÁ

Madagaskar zažívá něco, co by se dalo popsat jako vanilková horečka. Na africkém ostrově se pěstuje 80 procent celosvětové produkce vanilky. Díky rostoucí ceně se stala prioritou pro místní farmáře, kteří opouštějí tradiční suroviny a přiklání se k pěstování drahocenných lusků.

Teplomilná orchidej

Roste v tropické Jižní Americe, Africe, Malajsii. Její život začíná jako semínko klíčící v tlejícím listí. V dospělosti je to dlouhá, statná, šplhavá, řídce olistěná liána. Adventivní kořeny vyrůstají podél každého z kolének stonku, což rostlině umožňuje rychle šplhat po kmenech stromů ke světlu, bez něhož by nevykvetla. Nejznámější *Vanilla planifolia* (Vanilka plocholistá) je jedinou orchidejí, která se pěstuje jako obchodní plodina kvůli plodům - vanilkovým luskům, jejichž semeníky se používají jako vanilková esence a vanilkové aroma. Roční světová produkce vanilkových lusků se odhaduje na 1 500 tun.

Kam s ní?

Vanilka se používá zejména v potravinářském průmyslu a v kuchyni jako přísada hlavně do sladkých jídel, především moučníků, cukroví, krému a nákypů. Používá se při výrobě zmrzliny a čokolády a výrobků z ní, pro výrobu originálního vanilkového cukru, vanilkového extraktu, pudinků apod. Je také součástí řady nealkoholických i alkoholických nápojů. Vanilka se výborně snoubí s vůní kávy a je možné ji přidat také do tabáku. Ve slané kuchyni se používá vanilková sůl zejména v kombinaci s plody moře.

„Vanilka patří mezi nejdražší
a zároveň nejoblíbenější koření
současnosti.“

Co využít?

Z vanilky se nejčastěji používají semínka, což je vnitřní obsah tobolky. Ta se získává tak, že se vanilka ostrým nožem rozřízne podél, a pak se semínka vyškrábou a dají se tam, kam potřebujeme.



Domácí vanilkový extrakt

Suroviny:

2-3 vanilkové lusky
200 ml vodky

Postup:

Vanilkové lusky vložte do čisté úzké a vyšší skleničky a zalijte vodkou a pevně uzavřete. Nechte alespoň 6 týdnů odležet v temnu. Když si vzpomenete, tak lahvičkou zatřepete. Už po pár dnech se vám tekutina začne krásně zbarvovat do hněda a cca po deseti dnech ucítíte i silnější vanilkové aroma, pokud otevřete lahvičku. Pokud chcete, můžete lusky zkrátit nebo podélně rozříznout. Extrakt je hotový.



Tip z redakce

Po využití vnitřního obsahu můžete vanilku zahrabat do cukru, vložit do láhve s vodkou nebo s tuzemákem a nebo vyvařit v mléce, např. při vaření pudinku. Když ani jedno nemáte, položte ji na radiátor nebo jiné teplé místo - provoní Vám místnost.

Možná nevíte

Až doposud se předpokládalo, že byla objevena zhruba před tisíci lety na území Mexika. Nejnovější vědecký objev však naznačuje, že ji používali již před více než 3600 lety obyvatelé dnešního území Izraele.

Cena a kvalita

Někteří kuchaři přestali používat vanilku, jejíž cena se za pět let zosminásobila. Příčinou jsou spekulace a rozpad mikrotrhu s tímto kořením, na němž má osmdesátiprocentní podíl Madagaskar. Podle Cyclope se zhoršila i kvalita. Důvodem je to, že se zelená vanilka sbírá mnohem dříve. Díky procesu „quick curing“ umožňuje zelená vanilka rychle produkovat tekutou průmyslovou vanilku k aromatizaci s poměrně slušným podílem vanilinu, když je proces dobře zvládnut. V letech 2012 až 2013 stál kilogram lusků vanilky z Madagaskaru 50 dolarů (nyní asi 1130 Kč), zatímco v letech 2016 až 2017 více než 400 dolarů (přes 9000 Kč). Už na začátku tisíciletí se cena vanilky vyšplhala prudce nahoru kvůli dvěma cyklonům. Před krachem trhu v roce 2004 se průměrná cena zastavila na na 300 eurech (nyní kolem 7800 Kč) za kilogram. Podnikatelé se ale snaží produkci vanilky znovu postavit na nohy. Projekt rozvržený do deseti let má znovu vytvořit madagaskarskou zásobovací linii díky 3000 drobných producentů.



Domácí vanilkový cukr

Suroviny:

1 kg cukru krupice

1 ks vanilkového lusu

Postup:

Do cukru, který nasypete do dózy nebo jiné uzavíratelné nádoby vložte 1 ks vanilkového lusu, který rozkrojte zbavte vnitřku zrníček, která také dejte do cukru. Lusk ještě rozkrojte na dvě části vše dobře promíchat a uzavřít pak jen den dva čekat a máte skvělý vanilkový cukr.



Vanilkové Mille feuille

Suroviny:

Náplň:

25 g másla, 15 g solamylu, 62 g cukru krupice, 1 balíček vanilkového cukru, 10 g vanilkového pudinku, 60 g žloutku, 50 g smetany ke šlehání, 250 ml plnotučného mléka, maliny

Těsto:

400 g listového těsta, 30 g moučkového cukru

Postup:

Plech vyloužíme pečícím papírem a položíme na něj do čtverce vyválené listové těsto 1,5 mm tlusté. Plát těsta vidličkou propícháme a také přikryjeme pečícím papírem. Položíme na něj druhý plech. To zabrání, aby se těsto zvedlo a nerovnoměrně nadouvalo. Pečeme v troubě na 220 °C asi 20 minut. Poté vyndáme z trouby a rozřežeme upečený plát na 18 obdélníků o stejné velikosti. Posypeme moučkovým cukrem a pak vrátíme do trouby na 3 až 4 minuty, aby cukr zkaramelizoval. Na krém si v hrnci svaříme mléko a vanilkový cukr. V oddělené misce smícháme žloutky, cukr, vanilkový pudinkový prášek a solamyl spolu. Do směsi přidáme 1/3 uvařeného mléka a dobře rozmícháme. Znovu přivedeme k varu zbývající mléko a do mléka nalijeme připravenou žloutkovo-pudinkovou směs. Stále směs mícháme nad plamenem, dokud pěkně nezhoustne. Hustý krém poté nalijeme do keramické či skleněné misky a přikryjeme fólií. Ujistíme se, že se folie dotýká povrchu krému. Zabráníme tak tvoření škráloupu na povrchu. Vychladlý krém dobře promícháme dohladka. Ušleháme si šlehačku do tuha a přidáme ji do vychladlého vanilkového krému. Krém přendáme do cukrářského sáčku a na obdélníček upečeného vychladlého těsta pokládáme krém, a pokládáme malinami. Přikryjeme dalším obdélníčkem a zase pokládáme krém a maliny, přikryjeme posledním obdélníčkem. Snažíme se dortíček trošku zatlačit, ale ne moc, aby nám krém z dortíčků nevylezl. Mille feuille podáváme pocukrované moučkovým cukrem.



Vanilkové
Mille feuille



Ořechová
roláda



Vanilková
panna cotta

Vanilková panna cotta

Suroviny:

vanilkový lusks

40 g cukru moučka

500 ml smetany ke šlehání 40%

Postup:

Do nádoby dáme 2 lžíce vody a vsypeme želatinu. Necháme 5 minut bobtnat. Připravíme si nádoby 125 ml, které vymažeme olejem. V hrnci pomalu zahříváme smetanu spolu s prosátým cukrem a vanilkovým luslem na středním plameni. Za občasného promíchání necháme přijít k varu. Přidáme želatinu a 2 minuty povaříme, aby se želatina rozpustila. Směs se musí přecedit. Takto připravenou směs vlijeme do připravených nádob. Je důležité, aby se panna cotta dala na 6 hodin chladit, aby se zpevnila. Před servírováním dezertu panna cotta vyndáme z lednice a vyklopíme na talíř, ozdobíme čerstvým ovocem, nebo oblíbenou marmeládou.



Vanilkový
puđink

Ořechová roláda s krémem z mascarpone

Suroviny:

1 ztužovač šlehačky

250 ml šlehačky

4 vejce

2 lžíce mletých vlašských ořechů
máslo na vymazání

250 g mascarpone

4 lžíce polohrubé mouky

1 lžička prášku do pečiva

4 lžíce cukru moučka

Postup:

Vejce důkladně vyšleháme s cukrem do pěny. Polohrubou mouku smícháme s ořechy, kypřícím práškem a lehce vmícháme do pěny. Těsto nalijeme na vymazaný plech. Korpus na roládu pečeme v předehřáté troubě na 200 °C asi 10 minut. Mezitím si připravíme krém. Smetanu ušleháme se ztužovačem, zamícháme mascarpone s cukrem a obojí smícháme. Upečenou roládu srolujeme ještě horkou a hned rozrolujeme, poté ji necháme vychladnout. Korpus pokapeme rumem a namažeme krémem. Roládu necháme alespoň hodinu ztuhnout v chladu.

Vanilkový puđink

Suroviny:

½ mléka

40 g kukuřičného škrobu

1 lžička vanilkového extraktu

40 g cukru krupice

2 čerstvé žloutky

½ lžičky vanilkové pasty

Postup:

Z celkového množství mléka si dáme trochu stranou (asi 4 lžíce) a v něm dobře rozkvedláme žloutky. Pak v něm ještě rozmícháme škrob, aby se rozpustil. Ostatní mléko dáme do hrnce, přisypeme cukr, vanilkový extrakt i pastu a zahříváme na plotně. Když se mléko už vaří, odstavíme ho a mícháme drátěnou metlou. Po vlití části horkého mléka už jsou žloutky uvyklé na vysokou teplotu, proto hrnec se zbývajícím mlékem postavíme zpět na plotnu (teplota je snížena na minimum) a žloutky s mlékem k němu přilijeme. Za stálého míchání puđink zhoustne. Opatrně zahříváme a přivedeme puđink k varu, krátce povaříme, asi minutu nebo dvě. Puđink vlijeme do misek a necháme vychladnout.

Vanilkové makronky

Suroviny:

Na makronky: ¾ hrnku na prášek umletých mandlí, hrnek moučkového cukru, 2 bílky, ¼ hrnku krupicového cukru, lžička vanilkového extraktu
Na krém: 80 g změkklého másla, 2 lžičky vanilkového extraktu, hrnek moučkového cukru

Postup:

Mleté mandle a moučkový cukr nasypeme do mixéru a mixujeme, dokud směs není pudrovitá. Poté prosejeme do mísy. Z bílků ušleháme ne úplně tuhý sníh a postupně (za stálého šlehání) přidáváme krupicový cukr. Po lžících do směsi ručně přimícháme suchou část. Mícháme dlouhými osmičkovými pohyby, dokud se hmota nezačne táhnout. Přidáme vanilkový extrakt. Naplníme hmotou zdobící sáček (pokud nemáte, ustříhněte cíp igelitového pytlíku) s kulatou zdobičkou o průměru cca 1 cm. Na plechy vyložené pečicím papírem tvoříme kolečka o průměru asi 3 cm. Každým plechem bouchneme o stůl a zespoda do něj několikrát cvrkneme, aby se makronky zbavily bublinek. Při pokojové teplotě necháme odstát 30 minut a předejeme si troubu na 160 stupňů (horkovzdušnou na 150). Než dáme makronky do trouby, lehce se dotkneme jejich povrchu. Těsto by nemělo ulpívat na prstu. Pečeme 10-15 minut, jsou hotové ve chvíli, kdy povrch je pevný a odspoda se nenatřásají. Pokud vám na povrchu začnou praskat, znamená to, že máte troubu příliš horkou. Pokud naopak rychle tmavnou odspoda, přidejte pod plech ještě jeden. Po upečení necháme chladnout na mřížce. Vyšleháme máslo s vanilkovým extraktem a postupně přidáváme cukr. Dáme na chvíli vychladit do lednice. Slepujeme makronky máslovým krémem.



Pařížské tyčinky

Suroviny:

22 dkg mletých ořechů
22 dkg moučkového cukru
3 žloutky
1 bílek
10 dkg moučkového cukru
vanilkový cukr na posypání

Postup:

Suroviny na těsto zpracujeme nejlépe v robotu a poté z těsta vyválíme plát. Vyšleháme si polevu z bílků a cukru až je tuhá a drží v nádobě. Natřeme na plát těsta a rádýlkem vykrajujeme tyčinky. Přeneseme je na pečicí papír a pečeme v horkovzdušné troubě na 160°C až poleva zružoví. Při podávání posypeme vanilkovým cukrem.

Vanilková omáčka

Suroviny:

1 vanilkový lusk, 250 ml smetany ke šlehání, špetka kůry z BIO pomeranče, 30 g práškového cukru, 2 žloutky

Postup:

Smetanu dáme vařit na velmi mírný oheň a pomalu ohříváme. Vanilku podélně rozkrojíme a hranou nože vyškrábeme obsah lusku. Lusk i jeho obsah přidáme k vařící se smetaně, občasného míchání necháme cca 5 min aromatizovat. Žloutky ve větší nádobě jemně smícháme s cukrem. Až se smetana provoní vanilkou, odstavíme ji z ohně. Za stálého míchání žloutků velmi pomalu přiléváme horkou smetanu. Tento proces se nazývá temperování. Směs žloutků a smetany sceďíme. Jemnost sítky volíme podle toho, zda chceme v omáčce ponechat jemná vanilková zrníčka. Směs vrátíme na mírný plamen a za stálého míchání ohříváme těsně pod bod varu, do chvíle, než omáčka zhoustne. Pak okamžitě odstavíme. Můžeme hned podávat, nebo zchladit ve vodní lázni a uskladnit v lednici. Vychlazený krém můžete také nalít do zmrzlinovače, čím získáte výjimečně jemnou a lahodnou domácí zmrzlinu. Podáváme samostatně, s čerstvým ovocem, s dukátovými buchtíčkami nebo v jiné neodolatelné kombinaci.



New York cheesecake

Suroviny:

150-250 g sušenek, 70-120 g másla, 600 g plnotučného čerstvého smetanového sýra, 200 ml zakysané smetany, 250 g moučkového cukru, 1,5 lžičky citronové šťávy, kůra z jednoho citronu nastrouhaná najemno, 1,5 lžičky vanilkového extraktu, 3 velká vejce a 1 žloutek navíc, 250 ml zakysané smetany, 1 lžíce moučkového cukru, 2 lžičky citronové šťávy

Postup:

Na korpus: nasypeme sušenky do sáčku, rozdrťme je válečkem a smícháme s rozpuštěným máslem. Můžeme je rozmixovat i několika rychlými pulzy v kuchyňském robotu, přidáme k nim nerozpuštěné máslo, krátce promixujeme a po minutě zapulzujeme do třetice, aby hmota začala tvořit hrudky, což je ideální. Rozevřací dortovou formu o průměru 24 cm vymažeme máslem, pro lepší vyjímání dortu ji ještě potom můžeme vyložit pečicím papírem. Sušenkovou hmotu rovnoměrně upěchujeme dnem skleničky na dně formy. Korpus dáme do chladničky a necháme ho tam po dobu zbývajících příprav. Korpus lze navíc zapéct, a to 10 minut při 180 °C, bude křupavější. Troubu ztlumíme na 160 °C. Do čerstvého sýra po částech přidáme zakysanou smetanu, moučkový cukr, citronovou šťávu i kůru a vanilkový extrakt. Pak do hladké hmoty po jednom zamícháme vejce a žloutek. Vlijeme na korpus a necháme 5 minut stát, aby vyprchaly bublinky vzduchu. Pečeme 25–30 minut. Přestaňte péct o chvilku dříve, než je obvyklé: pokud byste čekali, až koláč celý dobře ztuhne, tak by se přepekl a popraskal. Pečení končí ve chvíli, kdy poklepem lžící na bok formy shledáme, že se těsto chvěje podobně jako želé. Vychladlý dezert zakryjeme alobalem a dáme do druhého dne odpočívat do chladničky. Zakysanou smetanu utřeme s moučkovým cukrem a citronovou šťávou, vychladíme. Cheesecake vyjme z formy, potřeme vychlazenou ochucenou smetanou a podáváme, můžeme dozdobit libovolným ovocem.

New York
cheesecake



Tartaletka
s vanilkovým krémem

Tartaletka s vanilkovým krémem a ovocem

Suroviny:

Na máslové těsto:

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

Na krém: 300 ml mléka, 1 vanilkový pudink, 70 g cukru, 2 žloutky

Postup:

Těsto lze vypracovat rukama, ale pohodlnější je to s pomocníkem jménem kuchyňský robot. Nejprve do něj dáme mouku s cukrem, potom přidáme máslo pokojové teploty, a nakonec celé vajíčko. Pokud se vám těsto bude zdát moc řídké, přidejte trochu mouky. Pokud se vám bude zdát zase moc tuhé, tak přidejte pár kapek studené vody. Mělo by vzniknout jemné těsto, které zabalíme do potravinářské fólie a dáme na několik minut odležet do ledničky. Asi po 30 minutách si těsto vytáhneme a dáme do formiček. Těsto do formiček normálně namačkáme. Na spodek formičky dávám jen malou vrstvu, okraje děláme širší. Aby se však při pečení spodní část nezvedala, uděláme do těsta vidličkou dírký. Do jednotlivých tartaletek pak dáme ještě pečicí papír, který zasypeme luštěninami. Tohle ještě není celý postup. Všechny formičky ještě přikryjeme alobalem, aby nám okraje nechytaly tmavou barvu. Pečeme na 170 °C asi 17 minut. Jakmile košíčky vychladnou, vyklopíme je z formiček a pustíme se do krému. Uděláme si pudink. ¾ mléka dáme vařit a do zbylého množství přisypeme cukr a pudink. Pudink necháme chvíli povařit a následně do něj ručně pomocí metličky zašleháme vaječné žloutky. Až pudink vychladne, můžeme do něj zašlehat ještě máslo (60 g).

Stříkané věnečky

Suroviny:

150 g hladké pšeničné mouky

140 g másla

35 g cukru

½ vanilkového cukru

½ lžičky solamylu rozmíchaného ve 20 ml vody
vanilkový cukr na posypání

Postup:

Zaděláme těsto a pomocí sáčku se zdobíčkou či jiným zdobítkem tvoříme na plechu věnečky, esíčka, banánky apod. Pečeme při 160 °C asi 25 minut. Před podáváním posypeme vanilkovým cukrem.



Stříkané
věnečky

Sendvič z vanilkové zmrzliny s višněmi

Suroviny:

Na zmrzlinu:

750 ml smetany ke šlehání (40%), 250 ml plnotučného mléka, 1 vanilkový lusk – rozříznutý a vyškrábnutá dřevina, 10 velkých žloutků,

220 g krupicového cukru, špetka soli, zavažené vypeckované višně

Na sušenky:

1 hrnek změkklého másla, 1 a ¼ hrnku cukru krystal, 1 lžička vanilkového extraktu, 2 vejce, 2 a ¼ hrnku hladké mouky, 1 lžička jedlé sody, ½ lžičky soli, ½ hrnku brusinek

Postup:

V rendlíku smícháme smetanu, mléko a vanilkovou dřevinu i prázdný lusk. Na středním plameni přivedeme těsně k bodu varu a pak stáhneme ze sporáku. V míse prošleháme žloutky, cukr a špetku soli, až směs zesvětlá – znamená to, že se cukr rozpustil. Za stálého šlehání vlijeme pramínkem polovinu horké smetanové směsi, pak vlijeme vzniklou směs za stálého míchání zpět ke zbytku smetany v rendlíku. Na středním plameni za stálého míchání zahříváme asi 10 minut do zhoustnutí, až se krém udrží na zadní straně vařečky. Přes jemné síto krém přecedíme do mixéru. Mixujeme 30 sekund do pěny. Vratíme do mísy, zakryjeme potravinářskou fólií a necháme v lednici chladnout alespoň 3 hodiny, nejlépe přes noc. Vychlazený krém přesuneme do zmrzlinovače a připravíme zmrzlinu podle návodu k přístroji. Do hotové zmrzliny ručně vmícháme osušené višně, dáme do plastové krabičky a uložíme do mrazáku na 2 hodiny ztuhnout. Mezitím si připravíme sušenky. V míse začneme šlehat máslo, dokud nezíská krémovou konzistenci. Přidáme cukr a vanilkový extrakt a znovu zašleháme. To samé také s vejci. Poté postupně vmícháme mouku se sodou a solí. Brusinky pokrájíme na menší kusy a rovněž přidáme do těsta. Pomocí lžice tvoříme menší kuličky asi o velikosti pingpongového míčku. Skládáme je v rozestupech na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme 8 až 10 minut v troubě vyhřáté na 190 °C, dokud sušenky nezezlátnou. Servírujeme kopeček zmrzliny mezi dvě sušenky.



Sendvič
z vanilkové zmrzliny



Emanuele Ridi

Českou kuchyni mám rád, ale těstovinám s mákem nerozumím

Italský kuchař Emanuele Ridi patří k našim nejznámějším kuchařům. Začátky v Čechách však pro něj nebyly jednoduché. Jeho tatínek se věnoval módnímu průmyslu a on musel pomáhat. Nakonec ale láska k vaření zvítězila a on po roce 1997 otevřel první restauraci. Netrvalo dlouho a z Ridiho se stala televizní hvězda, která láká diváky k televizím italskými pochoutkami.

PŘIPRAVILA: Jana FIKOTOVÁ
FOTO: Jaroslav FIKOTA, archiv Emanuela RIDIHO, Cinzano





Co bylo v Česku pro Vás nejhorší?

Zásluhou železné opony jste nebyli zvyklí na jiné kultury. Když přijel někdo jako já, nikdo se se mnou nepáral, málokdo byl ochotný pomoci. Zvlášť když jsem neuměl jazyk. „Nerozumím“ byla věc, kterou jsem slyšel hodně často. A měl jsem problém i se závistí mezi lidmi, která je tady trochu větší, než jsem zvyklý z Itálie.

Musel jste Čechy učit italskou kuchyní?

Musel. Ze začátku mi hosté vraceli těstoviny, že nejsem kuchař, protože jim je dávám nedovařený. Když tehdy kvůli rekonstrukci zavřela jedna pizzerie tady, v okolí, hosté začali chodit ke mně a byl problém. Ale tehdy tu bylo spousta rádobý italských restaurací a pizzerií a lidi nebyli zvyklí na skutečně italské chutě. Dneska je to o moc lepší. Mluvím o době dvacet let nazpět.

A co Vám Česko dalo?

Velkou šanci. Dopracoval jsem se do pozice, kterou už bych teď v Itálii nemohl nikdy mít. Spousta Čechů je zvyklá, že se nají za padesát nebo sedmdesát korun, což jsou tři eura. A za to se nenajíte ani v Itálii, kde je spousta lokálních surovin. Češi si občas myslí, že když v jídle není maso, není to jídlo. Ale myslím si, že to se už tady hodně mění.

Čím Vás jako rodáka z italského ostrova Elba zaujala česká kuchyně? A co Vám na ní naopak vadí?

Česká kuchyně je jedinečná, pro mě to je ale hlavně kuchyně Rakouska-Uherska. Česká je třeba svičková, ale u vepřo-knedlo-zelo už jde spíše o kuchyni německou. Česká jídla jsou pro mne zimní jídla, protože v létě mám velký problém najít ve staré české kuchyni něco lehkého – třeba mé oblíbené saláty. Jinak v zimě mám rád kachnu se zelím, beskydskou kyselici nebo třeba bramboračku. Co opravdu nemůžu, to jsou těstoviny s mákem.

Různé světové kuchyně se navzájem spojují. Co by vzniklo ze spojení té české a italské?

Něco takového už existuje v jižním Tyrolsku v Itálii. Tam na italskou kuchyni působily vlivy německé a rakouské, které jsou podobné těm českým. Takto promíchaná kuchyně je výborná. Ale žádný česko-italský pokrm jsem nevymyslel.



Vyhovuje Vám podnikání v Česku?

Jsem tady spokojený. Kdybych ovšem měl začít znovu, tak raději tam, kde bych měl nohy u vody, tedy u moře. Co se týká stravování Čechů, tak vy máte na můj vkus všechno moc brzo. Ti první jdou na oběd už kolem 11. hodiny, pro mě slovo oběd znamená, že jsou ručičky na 13 až 13:30. Nebo večere. Vy jíte v půl šesté, kdežto já kolem půl deváté večer. A ve Španělsku to musíte posunout ještě o hodinu dál.

V čem podle Vás spočívá kouzlo italské kuchyně?

Tím hlavním a největším kouzlem je samozřejmě jednoduchost. Důležité jsou také kvalitní ingredience a hlavně, není jich potřeba hodně. Tím nejdůležitějším je však neplácát páte přes deváté. A to právě mnoho lidí neumí. Myslí si, že čím víc věcí do jídla přidají, že tím to bude lepší. Jenže to je ta největší chyba. Body navíc italské kuchyni také přidává počasí a krásné prostředí.



**Emanuele Ridi s přítelkyní
Lucií Hunčárovou**

Narodil jste se na Elbě, má tento ostrov vlastní gastronomii?

Máme na Elbě třeba gurguglione. To je restovaná směs zeleniny, něco mezi sicilskou caponatou a ratatouille. Mísí se zde totiž spousta různých vlivů z jihu i severu. A máme taky schiacciu briacu, náš "ožralý koláč".

Co mají podle Vás Češi a Italové společného?

Líbí se nám ženský.

Bliží se Vánoce, jak vlastně vypadá Vaše slavnostní menu?

Myslím si, že je to dost podobné. Sám miluji ryby, takže ani ty nechybí na mém štedrovečerním stole. Z domova v Itálii jsem zvyklý, že se o Vánocích jedí ryby, ale s kaprem u mě určitě nepočítáme. Ten se v Itálii nepřipravuje, jinak se prý štedrovečerní menu v severní Itálii a v Česku moc neliší, jelikož hlavním chodem jeho štedrovečerní večere bývá mořská ryba.

Co se Vám líbí na českých Vánocích?

Rozhodně cukroví, které jsem vždycky tady dostával. To já neznám, v Itálii se nic takového nepeče. U nás se dělá Panettoncini, což je taková bábovka.



Emanuele Ridi (45) se narodil na Elbě, jeho prarodiče tam měli restauraci. On sám se kuchařem nevyučil, studoval ekonomii a obchod. Do Česka přišel počátkem 90. let, aby se vyhnul vojně a taky pomohl otci s podnikáním. Nějakou dobu tu prodával džusy a další zboží. Bylo mu devatenáct, vadila mu zima, a když zkusil poprvé grog, strašně mu nechutnal. Svou první restauraci Da Emanuel v pražských Dejvicích otevřel se svou bývalou českou manželkou před dvaceti lety, a to za peníze, které dostal od pojišťovny za ukradený Fiat Barchetta. Jedli u něj bývalí prezidenti a premiéři Václav Havel, Václav Klaus i Mirek Topolánek. Jak ale poznamenává sám Ridi, nikdy k němu na jídlo a víno nepřišli levicoví politici. Podnik Da Emanuel později prodal svému šéfkuchaři a začátkem roku 2016 otevřel na pražském Dětském ostrově novou luxusní ristorante MANŮ Risto & Lounge. Ve stejném roce se zúčastnil taneční soutěže České televize StarDance ...když hvězdy tančí, předtím měl na Primě vlastní gastronomický pořad Léto s Italem a S Italem v kuchyni.



**Roman Šebrle a Emanuele Ridi
na Italské ambasádě**



Tagliatelle s uzeným lososem

Suroviny:

400 g těstovin	300 g uzeného lososa
400 ml smetany	50 g másla
5 cl brandy	muškátový oříšek
snítka kopru	sůl a pepř

Postup:

Plátky lososa pokrájíme na nudličky a zlehka orestujeme na másle. Jejich chuť povzbudíme panákem brandy a flambujeme. Rozpáleného lososa zchladíme smetanovým přelivem, navrch přidáme špetku nastrohaného muškátového oříšku. Mezitím uvaříme tagliatelle al dente. Necháme je okapat, ale ne příliš důkladně, škrobová voda špagety lépe spojí se šťávou a lososem. Dáme na pánev, dokud se vše důkladně nepromísí. Porce špaget s lososem dekorujeme na talíři snítkou kopru.



Tagliatelle
s uzeným lososem



Italské rizoto
s cuketou

Italské rizoto s cuketou

Suroviny:

1 cibule	máslu
1 cuketa	italskou rýží
zeleninový vývar	sůl
tvrdý sýr grana padano	

Postup:

S rozpočtem ingrediencí na stravníka je to jednoduché: na jednoho počítejte s hrstí rýže, ostatních ingrediencí pak použijte úměrně konkrétnímu počtu porcí. Na másle zpěníte nejmenší nasekanou cibulku, na ni přihodíte rýži a zalijete zeleninovým vývarem, na každou hrst rýže počítejte naběračku vývaru. Mladé světlé cuketky nakrájíte celé na kostičky, přihodíte k rýži a přidejte zeleninový vývar. Pak vše přikryjte poklicí, aby se rýže podusila a změkla. Stačí pár minut, zelenina by měla změkhnout jen mírně, aby si zachovala vitamíny. Z cuketových květů odstraňte pestíky, pak je pokrájíte na kousky a vložte do hrnce. Promíchejte, přidejte strouhaný sýr grana padano, případně parmazán, s citem dochutíte solí a stáhněte rizoto z ohně. Nakonec energicky vmíchejte kousek másla, aby rizoto získalo krémovitou konzistenci. Servírujte na rozprostřený květ cukety, zbavený pestíku.

Vyprošťovací polévka

Suroviny:

100 g bílých fazolí	250 g špenátu, cibulku
mrkev	řapíkatý celer
sýr typu parmazán	panenský olivový olej
sůl a pepř	

Postup:

Fazole namočte přes noc do vody, poté je v té samé vodě uvařte do podoby "al dente", tedy na skus. Hotové by měly být tak za hodinu a dvacet minut. Cibulku nakrájíte nejmenší, mrkev a řapíkatý celer na kostičky. V hrnci je orestujte na oleji, dokud nezměknou a lehce nezezlátnou. Mezitím si pokrájíte špenát. Jakmile restovaná zelenina trochu změkne, přidejte k ní špenát, stáhněte oheň a míchejte. Špenát za pár minut ztratí na objemu a můžete vše zalít vývarem z fazolí. Přidejte i uvařené fazole a trochu vody a nechte zhruba 5 minut povařit. Dochutíte pepřem a solí, podávejte s hoblíčkami parmazánu a pár kapkami panenského olivového oleje. Pokud máte problémy se žaludkem, měla by vás podle Itala tato báječná polévka postavit na nohy.



Vyprošťovací
polévka

Panettoncini (Bábovky Panettoncini)

Suroviny:

300 g hladké mouky	½ droždí
125 ml mléka	2 lžíce cukru krupice
60 g másla	2 vejce
3 lžíce rozinek namočených ve vodě	muškátový oříšek
2 lžičky citronové kůry	špetka soli
vanilkový cukr na posypání	máslo na vymazání formiček

Postup:

Droždí rozpustíme ve vlažném mléce se špetkou cukru. V míse smícháme mouku, vejce, cukr, rozpuštěné máslo, rozinky, špetku nastrouhaného muškátového oříšku, špetku soli a citronovou kůru. Vypracujeme těsto, přidáme mléko s droždím a dobře promícháme. Vzniklé těsto přikryjeme utěrkou a necháme 30 minut kynout. Těstem naplníme vymazané formičky (například na muffiny), navrchu potřeme máslem a pečeme 20 minut v předehřáté troubě na 180 °C a poté ještě 10 minut na 160 °C. Panettoncini necháme vystydnout a při servírování posypeme vanilkovým cukrem.



Panettoncini



Torrincini morbidi

Torroncini morbidi - Turecký med po italsku

Suroviny:

250 g cukru	3 bílky
50 g drcených pistácií	80 g moučkového cukru
450 g pomerančového medu (nebo med a pomerančová esence)	
250 g loupaných a pražených mandlí	

Postup:

Ve vodní lázni necháme 15 minut vařit med, musíme ho míchat, dokud nebude mít konzistenci vody. Pomalu přidáváme vyšlehané bílky, po pěti minutách cukr, a ještě deset minut mícháme. Poté odstavíme a vysypeme mandle a pistácie. Směs vylijeme na plech vyložený pečicím papírem posypaný moučkovým cukrem, aby se k papíru směs nepřilepila. Vytvoříme placku, necháme chvilku vystydnout a dáme do mrazáku ztuhnout na půl hodiny. Ztuhlý turecký med nakrájíme na malé kostičky. Med můžeme namočit do rozpuštěné čokolády.



Schiaccia Briaca

Schiaccia Briaca (Opilý Koláč)

Suroviny:

300 g směsi mandlí vlašských a lískových oříšků, 1 pytlík piniových oříšků, 200 g cukru krystal, 350 g hladké mouky, ½ kypřicího prášku do pečiva, 50 g kandovaného ovoce, 150 g rozinek namočených v červeném dezertním víně, 1 lžička citronové kůry, 1,5 dcl olivového oleje, 1 vejce, 1,5 dcl červeného dezertního vína, 50 g cukru na posypání, špetka soli

Postup:

Mandle, lískové a vlašské ořechy rozmačkáme v míse, přidáme piniové oříšky, mouku, cukr, kypřicí prášek a špetku soli, vše dobře promícháme. Do mísy dále nastrouháme kůru z citronu, přidáme kandované ovoce, olivový olej, rozinky a nakonec celé vejce. Zalijeme dezertním vínem a opět dobře promícháme. Těsto dáme do formy vyložené pečicím papírem, posypeme cukrem a pečeme v předehřáté troubě 30 minut na 180 °C.



Granita al Cinzano

Granita al Cinzano (Dřeň s Cinzanem)

Ingredience:

450 ml vody	185 g třtinového cukru
bazalka	5 pomerančů
Cinzano bianco	

Postup:

Do kastrálku s 250 ml vody nastrouháme pomerančovou kůru, přisypeme třtinový cukr a ohřejeme, jakmile se cukr rozpustí, necháme směs vychladnout. Do 200 ml vody natrháme lístky bazalky a rozmixujeme. Vychladlou směs přecedíme a smícháme s bazalkovou vodou. Dáme do mrazáku na několik hodin. Směs musíme několikrát promíchat, aby nevznikl led, ale tříšť. Dřeň servírujeme zalitou Cinzanem, ozdobíme plátkem pomeranče.



Zkuste to bez lepku

Ještě před několika lety byla bezlepková dieta záležitostí výhradně nemocných celiakií a nikdo jiný po stravování bez lepku netoužil. V poslední době se ale čím dál tím častěji mluví o výhodách bezlepkového životního stylu. Zdraví prospěšné jídlo s váhovými úbytky dodá vašemu tělu větší energii. I vám může jídlo bez lepku zlepšit zdraví.

5 x jak na to

1. Bezlepková aplikace

Stáhněte si aplikaci Gluten-Free On The Move app. Je k dispozici i v češtině a pomůže vám s hledáním bezlepkových potravin a vůbec k zorientování v bezlepkovém světě.

2. Naučte se číst etikety na potravinách.

Jakmile se rozhodnete důsledně dodržovat bezlepkovou stravu, nejspíš budete překvapeni, kde všude se lepek nachází. Obsahují ho totiž i potraviny, do nichž byste to nejspíš vůbec neřekli, jako jsou například uzeniny, nebo jogurty. Pročtěte proto etikety na potravinách opravdu poctivě.

3. Hledejte alternativy

Berte své bezlepkové období jako příležitost ochutnat a objevit nové potraviny, které se zatím ve vašem jídelníčku nevyskytovaly. Možná budete příjemně překvapeni, kolik nových chutí se ve vašem životě objeví. Klasické pšeničné těstoviny například můžete vyměnit za rýžové nudle, u uzenin se zase naučíte hledat ty s největším podílem masa (a tudíž s minimálním podílem "vypávek"). Bezlepkové stravování by nemělo být "za trest." Uvědomte si, že vám zůstává obrovské množství potravin, které jíst můžete. Užívejte si čerstvou zeleninu, ovoce, ryby, sýry, vejce, libové maso a další zdravé potraviny, které vám budou dodávat energii. Místo toho, abyste svůj bezlepkový jídelníček vnímali jako omezení, berte jej spíše jako příležitost k novému startu a očistě.



4. Najděte si místa, kde můžete jíst.

Restauraci s bezlepkovým menu stále přibývá. Prohledejte internet, ptejte se a najděte si místa, kde vám bude chutnat a kde si budete ozvlášťňovat svůj domácí jídelníček. A třeba i čerpat inspiraci.

5. Alkohol bez lepku.

Lidé si často ani neuvědomují, kolik druhů alkoholu lepek obsahuje. Samozřejmě musíte ze svého jídelníčku, respektive pitného režimu, vyloučit pivo, ale nevhodná je například i whisky a některé druhy vodky. Záchranou pro vás může být například víno, či ovocné pálenky, které lepek neobsahují.

V čem všem je lepek?

Pečivo, koláče, těstoviny, sušenky, řada omáček, čokolády, šunky, salámy... Když se člověk začne alespoň trochu dívat na složení potravin, často zjistí, že ani netušil, co v nich všechno může být. Vynechání lepku mnohdy není těžké, protože se dá nahradit jinými chutnými potravinami. Brambory, rýže, rýžové nudle, pohanka, jáhly, ovesné bezlepkové vločky... Z těchto potravin lze nahradit mouku celkem bez problémů. Tělo zpracuje jen zhruba třetinu potravin s lepkem a zbytek nám zbytečně zůstává ve střevě a tělo se ho špatně zbavuje. Konzumace lepku náš organismus zatěžuje, proto vám alespoň pro začátek přinášíme pár jednoduchých receptů, jak si vyzkoušet život bez lepku.

Bezlepková vánočka

Suroviny:

100 ml oleje
2 ks žloutku
5 lžic krupicového cukru
špetka muškátového oříšku
0,5 kg bezlepkové mouky
½ lžičky soli
300 ml mléka
1 kostka kvasnic
1 balíček bezlepkového vanilkového cukru
2 lžice rumu
½ balíčku rozeinek
citronová kůra
tuk na vymazání
kokos na vysypání

Postup

Do mísy dáme mouku a ostatní suché ingredience, uděláme kvásek a zaděláme mlékem na středně tuhé těsto. Necháme kynout asi 20 minut. Po vykynutí dáme těsto do vánočkové formy vymazané tukem a vysypané kokosem, necháme ještě 15 - 20 minut kynout. Bezlepkovou vánočku pečeme na 180 °C 45 minut. Po 20 minutách pečení zakryjeme alobalem, aby se vánočka nespálila. Po upečení bezlepkovou vánočku vyklopíme, ale krájíme vychladlou, aby se nesrazila. Pro bezlaktózovou dietu lze použít místo mléka 300 ml vody a 3 lžice kokosového mléka v prášku.

Vánočka



Perník

Bezlepkový perník

Suroviny:

1/2 balíčku prášku do pečiva
1 lžička perníkového koření
2 menší vejce
1 hrnek třtinového cukru
1 hrnek oleje
3/4 hrnku mléka
2 lžice medu
1 a půl hrnku kukuřičné mouky
2 lžice kakaa
špetka soli

Postup:

Vejce ušleháme s cukrem do pěny, přilijeme olej a mléko a promícháme. Poté přidáme med a postupně přisypáváme mouku smíchanou s práškem do pečiva. Nakonec přidáme kakao a perníkové koření. Těsto pořádně vyšleháme. Do máslem vymazané a hrubou kukuřičnou moukou vysypané formy vlijeme připravené těsto. Formu s těstem vložíme do vyhřáté trouby na 180°C a pečeme asi 40-45 minut, poté vyzkoušíme špejlí, zda je perník hotový. Necháme vychladnout, ozdobíme sezonním ovocem a můžeme podávat.

Bezlepkové muffiny s kousky čokolády

Suroviny:

5 vajec
200 g moučkového cukru
150 ml oleje
citronové aroma
200 g bezlepkové mouky
1 prášek do pečiva
kousky čokolády

Postup:

Vejce s cukrem vyšleháme do husté pěny. Před šleháním můžeme přidat lžici horké vody, která způsobí, že nám pěna pěkně nabude. Poté pomalu přidáváme olej, stále šleháme, nakonec přidáme citronovou kůru nebo citronové aroma. Poté vsypeme všechny ostatní ingredience a dobře prošleháme, aby v těstě nezůstaly žádné hrudky. Těsto rozdělíme do košíčků, které plníme asi do 2/3 a pečeme ve vyhřáté troubě asi na 180°C. Propečenost zkoušíme párátkem.



**Muffiny
s kousky čokolády**



Raffaello

Domácí raffaello

Suroviny:

1 salko
200 g kokosu
mandle
kokos na obalení

Postup:

Kokos smícháme se salkem a vytváříme kulčky, dovnitř vmákneme mandli a vyválíme je v kokosu. Před podáváním necháme odpočinout v chladu.

Bezlepkový banánový chlebíček

Suroviny:

3 banány
100 g pohankové mouky
špetka soli
1 lžička vanilkového extraktu
3 vejce,
50 g nasekaných vlašských ořechů

250 g rýžové mouky
1 prášek do pečiva
1 lžice skořice
100 g másla bez laktózy
150 ml vody

Postup:

Banány oloupeme a rozmačkáme na kaši. Do mísy nasypeme mouku, prášek do pečiva, cukr, sůl, skořici a promícháme. K syplým ingrediencím přidáme rozmačkané banány, vodu, vanilkový extrakt, vejce, rozpuštěné máslo a opět pořádně zamícháme. Nakonec do těsta přidáme nahrubo nasekané vlašské ořechy. Těsto nalijeme do formy na chléb a pečeme zhruba hodinu na 180 °C.

Banánový
chlebíček





Zázvor

Všelák, který pochází z Asie. Celosvětově se používá nejen v kuchyních, ale i v kosmetice či jako afrodiziakum. Málokteré rostlině bývá připisováno tolik účinků jako právě zázvoru.

Lék na všechno

Zázvor je všelák a jako takový se užívá ať už kašlete, trápí vás vysoký cholesterol nebo pálí záha. Navíc má analgetické a protizánětlivé účinky, které pomáhají snížit bolesti při zánětech kloubů či svalových křečích. Nejčastěji ho však do košíků ukládáme během sychravého podzimního a mrazivého zimního období. Jestli jste zvyklí léčit nachlazení jen zázvorovým čajem, zkuste na to jít letos trochu jinak a dopřejte sobě novinku – zázvorový sirup nebo kandovaný zázvor. Bude vás to stát sice nějaké to úsilí, ale vyplatí se, v pravý čas zahřeje a přinesou úlevu při nachlazení už bez krájení a škrábání.

Je libo zázvor?

V kuchyni se využívá v čerstvé, sušené i nakládané formě. Štiplavá pikantní sladká chuť dodává jedinečnou chuť mnoha sladkým i slaným receptům. Sušený zázvor v podobě prášku se typicky používá jako složka perníkového koření, k dochucení sušenek, koláčů, či při výrobě zázvorových limonád nebo piva. Čerstvý zázvor se využívá jako koření, k výrobě zeleninových či masných polotovarů. Obě formy využívaného zázvoru slouží k přípravě kávy i čaje. Ve Vietnamu se dokonce využívají i čerstvě nakrájené listy jako obloha, které pokrmům dodávají mnohem jemnější chuť zázvoru než nakrájený kořen. A konečně, zázvor se dá konzumovat i jako cukroví, a to ve své kandované formě.

Mládí a krása

Ne příliš mnoho lidí si však uvědomuje, že je to také kosmetický agent, který se dokáže vypořádat s mnoha kožními problémy – od jizev až lupy. A co teprve jestli chcete mít husté a zdravé vlasy. Krémy a séra vypínající pokožku obličje nejsou zrovna nic levného. Stejně jako přípravky proti vráskám.



Domácí maska na vrásky

Smíchejte 1/4 čajové lžičky sušeného zázvoru se 2 lžičkami surového a nefiltrovaného medu. Dobře promíchejte a směs rovnoměrně naneste po celé tváři. Nechte 5 až 10 minut působit a důkladně smyjte studenou vodou.

Domácí maska na akné a na jizvy

Zázvor má antibakteriální i protizánětlivé vlastnosti. Oloupejte malý kus zázvoru a nastrouhejte ho. Naneste na postižené oblasti a nechte 20 minut pracovat. Dostatek času je přitom důležitý pro zabití bakterií a kontrolu zánětu. Potom obličej velmi důkladně opláchněte vodou. Tuto kúru proveďte dvakrát denně po dobu jednoho týdne, nebo do té doby, než se jizvy stanou méně viditelné.

Pomoc s lupy a na husté vlasy

Před mytím vmasírujte do pokožky hlavy dvě polévkové lžíce strouhaného zázvoru. Nechte 15 až 20 minut působit a poté smyjte šamponem.

Pro energii a sexuální chťič

Prohřívá a prokrvuje celý organismus, proto je rovněž známý jako velmi účinné afrodiziakum, večerní nápoj z tohoto kořene opravdu dělá zázraky. Stačí lžička strouhaného zázvoru, půl lžičky skořice, 4 tlučené hřebíčky, 3 dl vroucí vody, 1 lžička medu. Vše promýchejte, zalijte vroucí vodou a nechte 15 minut louhovat.

Pozor na množství

Zázvor snižuje srážlivost krve, takže kdo užívá současně i léky se stejným efektem měl by se před jeho pravidelnou konzumací poradit s lékařem. Větších pravidelných dávek zázvoru by se měly vyvarovat i těhotné ženy.





**Zázvorový
sirup**

Zázvorový sirup

.....

Suroviny:

0,75 kg zázvoru
cca 1,5 l vody
2 větší citróny
2 kg cukru

Postup:

Zázvor oloupeme a nakrájíme na tenké plátky do hrnce. Zalijeme vodou tak, aby byl zázvor ponořený, přidáme na tenko nakrájený citrón a dáme vařit přibližně na dvacet minut. Přidáme cca sedm set padesát gramů cukru, necháme rozpustit a povaříme dalších dvacet minut. Pokud chceme vyrábět zároveň sirup, po uvaření můžeme odstavit a nechat dvacet čtyři hodin louhovat. Druhý den směs opět dvacet minut povaříme. Do směsi vymačkáme šťávu z jednoho citrónu, zamícháme a přecedíme přes pláténko do jiného hrnce. Přidáme jeden kilogram cukru (uvedené množství je přibližné) a dáme znovu vařit (raději mírně), dokud se část vody neodpaří a směs začne získávat konzistenci sirupu. Ještě horké plníme do skleněných lahví, uzavřeme a uchováme na chladnějším místě.

Kandovaný zázvor

Z přecezeného zázvoru vybereme kousky citrónu a necháme chvíli okapat. Na plech připravíme pečicí papír, rozložíme zázvor, zasypeme zhruba dvě stě gramy cukru, pečlivě promícháme a dáme péct do trouby na teplotu sto šedesát stupňů po dobu asi třiceti minut. Pravidelně po deseti minutách promícháváme a kontrolujeme, zázvor by neměl začít hnědnout a měl by zůstat měkký. Jakmile se vzniklá tekutina začne odpařovat, vyndáme a necháme zcela vychladnout. Vychladlý zázvor můžeme ještě obalit v krupicovém cukru, aby se nelepil. Uchováваме nejlépe ve skleněné dóze s víčkem.



**Kandovaný
zázvor**



**Zázvorové sušenky
se skořicí**

Zázvorové sušenky se skořicí

.....

Suroviny:

110 g másla	1 bílek
1 lžička vanilkového extraktu	3 lžíce medu
1 lžička skořice – mletá	70 g zázvoru
1 lžička jedlé sody	1 špetka soli
1 lžička citronové kůry	cukr na obalování
200 g špaldové mouky	50 g hnědého cukru

Postup:

Vyšleháme změkklé máslo s cukrem do pěny. Přidáme vanilkový extrakt, bílek, med, nastrouhanou citrónovou kůru a vyšleháme. Přidáme nejmenší nastrouhaný zázvor co nejvíce zbavený "vlásků". V jiné míse smícháme všechny sypké suroviny. Pomalu a důkladně pak promícháme všechny suroviny dohromady. Těsto dáme na chvíli ztuhnout do lednice. Předehřejeme troubu na 170°C. Poté tvarujeme z těsta kuličky, obalíme je v třtinovém cukru a palcem rozpláceme do tvaru sušenky na pečicí papír.

Pečeme cca 8-10 minut, než zezlátnou.

Citronovo – zázvorová limonáda

Suroviny:

1 ks zázvoru (velikost kořene dle chuti)

3 lžíce hnědého cukru

1 citron

1 limetka

1 hrst máty

1 l sodovky

Postup:

Zázvor oloupeme a najemno nastrouháme. Dáme do džbánu, přidáme třtinový cukr. Citron a limetku rozpůlíme, ukrojíme 1-2 kolečka, které dáme do džbánu na ozdobu a ze zbytku vymačkáme šťávu. Přidáme mátu, je dobré ji před přidáním trochu promnout v prstech, aby lépe uvolnila aroma. Nakonec přidáme trochu sodovky a vše dobře promícháme, aby se cukr rozpustil. Přidáme led a dolijeme zbytek sodovky.



Citronovo-zázvorová limonáda



Zázvorový čaj

Zázvorový čaj

Suroviny:

1 kus čerstvého zázvoru

1 l vody

Postup:

Ze zázvorového kořene odkrojíme část asi 5 cm dlouhou, oloupeme ji a nastrouháme na hrubém struhadle. Zázvor s vodou přivedeme k varu a vaříme asi 15 minut. Poté nálev scedíme. Štiplavou chuť zázvorového čaje zmírníme citronovou šťávou a medem. Pijeme ještě teplé.

Domácí zázvorové bonbony

Suroviny:

2 cm zázvoru

citron

½ hrnku medu

moučkový třtinový cukr

včelí med

citron

Postup:

Zázvor oloupeme a nakrájíme na malé kousíčky. Med nalijeme do hrnce, přidáme nakrájený zázvor a 2 lžíčky citronové šťávy. Směs uvedeme k varu a jakmile se začne tvořit pěna a obsah vylézat po okrajích hrnce, stáhneme jej z plotny. Poté směs znovu zahřejeme a opět odstavíme. Jestli je směs hotová, můžeme vyzkoušet tím, že trošku nalijeme do ledové vody, pokud se vytvoří tvrdá hruška, máme hotovo. Pokud ne, můžete celý proces zahřání směsi zopakovat a znovu provést zkoušku. Jakmile je směs hotová, nalijeme ji do silikonové formy či na plech vyložený pečicím papírem. Necháme ji chvíli ztuhnout a poté z ní trháme kousky, z nichž uvalíme kuličky a obalujeme je v moučkovém třtinovém cukru. Následně bonbony necháme pořádně ztuhnout.



Zázvorové bonbony

Zázvorové perníčky

Suroviny:

½ hrnku změkklého másla	¾ hrnku třtinového cukru
¼ hrnku medu	1 vejce
3 lžíce vody	1 hrnek pohankové mouky
1 a ½ hrnku hladké mouky	2 lžičky strouhaného zázvoru
1 lžička sody	½ lžičky soli
½ lžičky mleté skořice	½ lžičky muškátového oříšku
3 ks drcených semínek kardamomu	

Postup:

Troubu si předehřejeme na 180 °C. V míse si za pomoci ručního mixéru dobře prošleháme změkklé máslo s cukrem. Následně postupně přidáme med a celé vejce. Všechno spolu dobře promícháme. V druhé míse si smícháme hladkou a pohankovou mouku, sůl a všechno ostatní koření. K mouce přidáme strouhaný čerstvý zázvor, sodu, sůl, mletou skořici, nastrouhaný muškátový oříšek a drcený kardamon. Můžeme použít perníkové koření, ale není nad to, když si ho umícháme sami. Mísu se suchými ingrediencemi, tedy směs mouky a koření, postupně za stálého míchání přidáme do první mísy k vyšlehanému máslu. Přidáme ještě 3 lžíce vody a všechno dobře promícháme. Mělo by vzniknout mírně lepkavé hladké těsto. Podle potřeby můžeme přidat ještě trošku mouky (v případě, že je těsto moc lepkavé) a nebo lžici vody (v případě, že je těsto naopak moc suché). Hotové těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme v lednici odležet alespoň 20 minut. Vychladlé těsto si na pomoučeném vále rozválíme na cca 0,5 cm tlustý plát a pomocí vykrajovátek vykrojíme tvary. Ty pak přendáme na plech vyložený pečicím papírem a necháme péct přibližně 10-12 minut, aby zezlátly. Po vyndání z trouby je necháme zchladnout na mřížce.



Zázvorové
perníčky

Dýňový chléb se zázvorem

Suroviny:

350 g celozrnné mouky	1 lžíce prášku do pečiva
1 lžíce sody na pečení	1 lžíce mletého zázvoru
½ lžičky muškátového oříšku	100 g vlašských ořechů
125 g olivového oleje	280 g javorového sirupu
2 vejce	1 vanilkový cukr
500 g dýňového pyré	20 g soli

Postup:

Veškeré suché ingredience prosejeme a smícháme je v míse dohromady. Ostatní ingredience smícháme v druhé míse a přidáme ořechy. Obě směsi smícháme dohromady a důkladně promícháme. Troubu předehřejeme na 170 °C, hotovou směs nalijeme do chlebové formy, kterou jsme vymazali olejem nebo vyložili pečicím papírem a pečeme v troubě cca 1 hodinu. Že je chléb upečený zjistíme vpíchnutím špejle, která musí vyjít z chleba suchá. Chléb je dobré před pečením posypat nějakými semínky, např. slunečnice, chia, lněné nebo dýňová. Jestliže chléb pečeme pro děti, tak uberte zázvor zhruba na polovinu, aby chléb nebyl tak pikantní a úplně vynechte muškátový oříšek.

Dýňový chléb
se zázvorem



Zdravá snídane



Domácí granola

Zdravá snídane s domácí granolou

Suroviny:

směs domácí granoly
řecký bílý jogurt
sezónní ovoce
plody kustovnice

Postup:

Do domácí granoly můžeme přidat různá semínka ještě před pečením. Zkuste si třeba přidat přes noc namočené plody kustovnice, je plná vitamínů, které jsou v zimních měsících potřebné. Hotovou granolu podáváme s řeckým bílým jogurtem a ovocem.

Domácí granola

Suroviny:

200 g ovesných vloček
200 g špaldových vloček
250 g nahrubo nasekaných ořechů (použijte ty, které máte nejraději),
½ hrnku dýňových semínek
½ hrnku slunečnicových semínek
¼ hrnku lněného semínka
½ lžičky mleté skořice
¼ lžičky čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku
špetka soli
200 ml medu
šťáva z 1 pomeranče
2 lžičky vanilkového extraktu

Postup:

Předehřejeme si troubu na 170 °C. Ve větší misce smícháme ovesné a špaldové vločky, ořechy, semínka, skořici a špetku soli. V hrnku promícháme med s pomerančovou šťávou a vanilkovým extraktem, nalijeme na vločkovou směs a rukama pečlivě promícháme. Vločkovou směs rovnoměrně nasypeme na plech a pečeme 25 až 30 minut. Několikrát vločky promícháme vařečkou, aby se nespálily. Když jsou vločky a ořechy hezky zlaté, vyndáme plech z trouby a granolu necháme důkladně vychladnout.



Zdravá snídane s domácí granolou

Vaječná omeleta s avokádem a rukolou

Suroviny:

3 vejce
sůl
2 lžíce másla
rukola

1 lžíce mléka
čerstvě mletý pepř
zralé avokádo

Postup:

Do mističky rozklepneme 3 vejce, přilijeme lžící mléka, osolíme a případně i opeříme a vidličkou prošleháme. Přidáme 1/2 lžíce másla nakrájeného na kousky a vmícháme (máslu se rozpustí až na pánvi a dodá omeletě na jemnosti). Chcete-li, vmíchejte lžící nasekané pažitky (či jiných bylinek). V nepřilnavé pánvi rozpustíme na středním plameni 1/2 lžíce másla. Pánvi zakroužíme tak, aby máslo pokrylo celou plochu. Pak vlijeme vejce a necháme je zhruba 10 sekund zatuhnout. Začneme míchat a tvořit omeletu – spodní stranou vidličky opatrně mícháme v pánvi ve tvaru osmičky a druhou rukou zároveň pánvi hýbeme dopředu a dozadu, tak se tekutá vajíčka dostanou na dno pánve a hotová doprostřed. To zabere zhruba půl minuty. Pánev odstavíme, dokud jsou vajíčka na povrchu ještě ne zcela udušená, a pomocí vidličky nebo obracečky omeletu zarolujeme. Necháme ji ještě pár sekund na pánvi a pak přesuneme na nahřátý talíř. Podáváme s nakrájeným avokádem a trochou rukoly.



Vaječná omeleta
s avokádem a rukolou



Avokádový
chléb

Avokádový chléb

Suroviny:

2 krajíčky chleba
avokádo
1/2 červené cibule
citronová šťáva
rukola
vařené vejce
sůl a pepř

Postup:

Avokádo si vydlabeme do misky a vidličkou rozmačkáme. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, osolíme, opeříme a pokapeme citronovou šťávou podle chuti. Chléb si jemně z obou stran na sucho opražíme a namažeme avokádovou pomazánkou. Chléb vložíme na talíř, ozdobíme vařeným vejcem, rukolou a můžeme podávat.

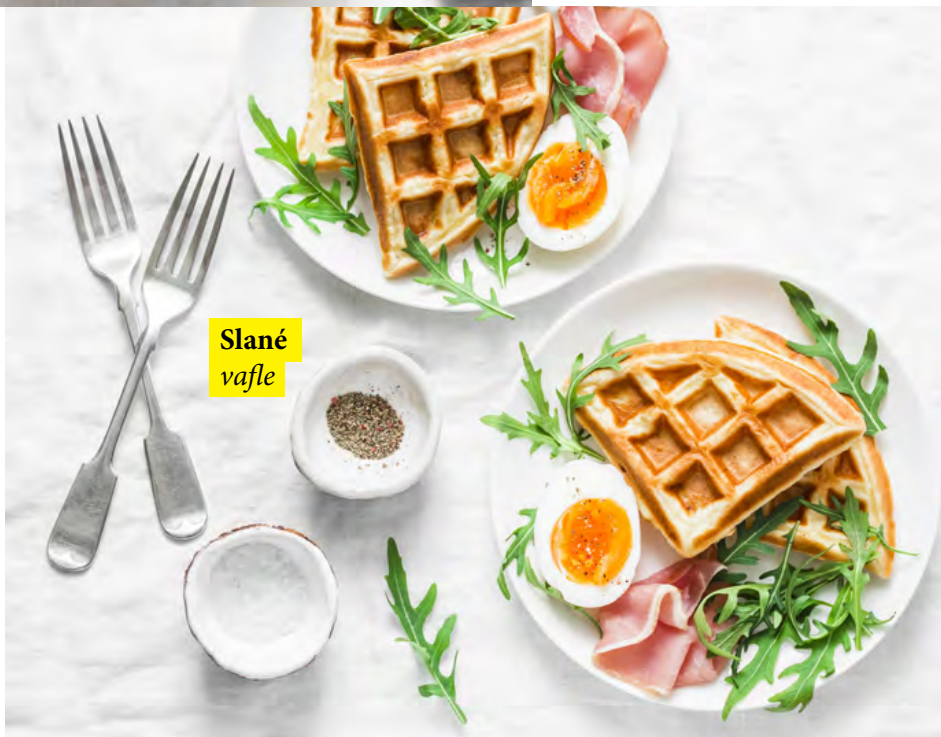
Slané vafle

Suroviny:

200 g másla
200 g hladké mouky
4 vejce
1/2 lžičky soli
1/2 lžičky kypřicího prášku
80 g strouhaného sýra
6-8 polévkových lžic vlažného mléka

Postup:

Pomocí ručního šlehače utřeme máslo se solí. Postupně vmícháme žloutky s trochou mouky, aby se máslo nesrazilo. Přidáme zbytek mouky smíchané s nastrohaným sýrem a kypřícím práškem. Přilijeme mléko a zpracujeme těsto. Nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků. Těsto nalijeme do vaflovače a pečeme dozlatova. Podávat můžete třeba se šunkou a vejci.



Slané
vafle

NEJVYŠŠÍ
ÚROVNI!

Mahulena
BOČANOVÁ

Jsem posedlá Vánoci

PŘIPRAVILA: Jana FIKOTOVÁ FOTO: Jaroslav FIKOTA



Herečka Mahulena Bočanová (51) přiznala, že konec roku je pro ni tím nejkrásnějším obdobím. Dokonce je Vánoce tak posedlá, že prý doma nemá jeden stromek, ale hned pět.

Jaké jsou u Vás Vánoce?

Já je miluji a přiznám se, že jsem jimi posedlá. Jsem „Vánočkář“, protože ten kýč je mi neuvěřitelně vlastní. Můj tatínek by asi šlel, kdyby vyděl můj vyzdobený dům, ale já si prostě nemůžu pomoci. Lidé z okolí se chodí dívat, jak mi všechno doma svítí. Předloni jsem to dotáhla do absurdna, protože jsem si pořídila domů pět vánočních stromčků. Jeden v obýváku, jeden venku, další na terase, pak ještě jeden v koupelně a pátý, ten hlavní v obýváku. Tuhle tradici už jsem si osvojila, takže letos už do třetice bude opět pět stromčků.

Je to krásné, ale trochu nezvyklé.

Je to ale realita. Vánoce si užívám ve velkém a už od října, abych si je opravdu užila. Některou výzdobu mám dokonce celoročně. Když ke mně přijdou domů děti, tak jsou nadšené z tety Mahu. Asi jsem pořád duší dítě. Jsem šťastná, že žiji na vesnici, je mi tady dobře. Všechno je tu příjemnější, lidovější i lidi jsou tu hodnější.

Uchovávejte si na nějaké Vánoce doslova živou vzpomínku?

Mně bylo deset let a moje sestra mi nahrála na kazetu Pomádu. To jsem se málem zbláznila radostí. V kazeťáku to sice chrastilo, ale bylo to tam. Poslouchala jsem tu kazetu pořád dokola, až jsem ji vyposlouchala. Moje sestra prostě umí udělat radost. Nikdy se mi dokonce nestalo, že bych byla pod stromčkem zklamaná. Vždycky jsem dostala od rodičů to, co jsem si přála, byť to byla maličkost nebo něco velkého. Dneska už jsou to jen přání, aby byly všechny děti zdravé a šťastné a měly někoho, kdo je má rád.

Co přání dcery Márinky. Jsou někdy těžká je splnit.

Máňa je bezvadná holka. Umí si přát krásné věci. Nejvíc ji udělám radost tím, že vyrazíme za sněhem na hory nebo za sluníčkem k moři.

A jak si užíváte o Vánocích a silvestru v kuchyni?

Celý čas rozhodně v kuchyni netrávím. Ráda vařím, ale co se týče cukroví, dostávám ho od sousedek. Moc si užívám velkých večerů s přáteli. Kvůli tomu jsem si také nechala postavit dům, aby se tam vešlo hodně kamarádů. Večer se sejde parta, co se máme rádi a vaříme společně. Nikdy to není o tom, že já bych vařila a pak lidi přišli a sedli si k tomu. Nás prostě baví, že jeden udělá česnek, někdo škrábe brambory. Jiný dělá něco sladkého, jako kroužky se do lednice co tam je. Já mám velký stůl pro dvanáct lidí, když se roztáhne a je to příjemné. Nebo mám sezení venku, kde se dá sedět i v zimě. Takže ten můj dům je na tyhle srazy jako dělaný.

Mahulena Bočanová se narodila 18. března 1967 v Praze. Vystudovala Pražskou konzervatoř, obor hudebně-dramatický. Při škole nastoupila v Národním divadle do her Vassa Železnovová a Rozbitý džbán. Poté hrála v Činoherním klubu. Po revoluci odjela na Kypr, po několika letech se vrátila a účinkovala ve hře režiséra Krobota Sex noci svatojánské. Pravidelně vystupuje také v soukromém divadelním souboru Háta, moderuje, dabuje. Její největším štěstím je dcera Marina. Miluje slunce a ráda jezdí do Nassfeldu, za přáteli do Montanary ferienhaus, kde každý rok otevírá lyžařskou sezonu.

5 dáreků podle Mahuleny Bočanové z kosmetického veletrhu Interbeauty Prague



Sérum na řasy
NUVEGA LASH
www.notino.cz



Panák pro zdraví a dobrou náladu
TENTATO
www.ten-ta-to.cz



Staň se vizážistkou s MAKE UP INSTITUTE PRAGUE
www.makeupinstitute.cz



Exklusivní péče o Vaše rty
LipPLUS Booster
www.skinso.cz



Pečená kachna s nádivkou

Na přípravu 4 porcí budete potřebovat:

- 1 Mladou kachnu značky Vodňanská kachna
- 3 rohlíky
- 2 střední cibule
- 4 lžíce oleje
- 1 dl mléka
- 2 žloutky
- 120 g kachních jater
- sůl, pepř a kmín
- zelená petrželka a tymián
- trochu piva na podlití

Postup přípravy:

Kachnu očistíme, omyjeme a uvnitř lehce osolíme. Cibulku nakrájíme nadrobno a na oleji orestujeme do světle zlaté barvy.

Rohlíky nakrájíme na kostky, dáme je do misky a zvlhčíme mlékem. Přidáme očištěná pokrájená játra, osmaženou cibulku, nasekané zelené koření, žloutky, osolíme a opepříme. Vzniklou směsí naplníme kachnu. Otvor uzavříme malými špízy a provázkem. Kachnu po povrchu osolíme a okořeníme kmínem. Naplněnou kachnu dáme do pekáče, nepatrně podlijeme horkou vodou a pivem. Pečeme při teplotě 170°C do měkka.

Během pečení kachnu poléváme vypečenou šťávou. Ke konci do šťávy přidáme snítku tymiánu. Pečenou kachnu vyndáme a rozdělíme na porce. Pekač se šťávou dáme na sporák, přidáme trochu vody, krátce provaříme a scedíme. Podáváme s pečeným bramborem nebo bramborovým knedlíkem a kedlubnovým zelím.



- ✓ Nízký podíl tuku
- ✓ Speciálně šlechtěná
- ✓ Záruka kvality

Vodňanská kachna pro Váš slavnostní stůl!

Kachna chlazená a mražená celoročně v nabídce prodejen JIP a.s.

www.vodnanskadrubez.cz

Novinky připravené na míru

Základní myšlenkou výrobků z řady „do 15 minut“ je rychlá a jednoduchá příprava, kalibrované porce a především výborná chuť, která je dominantou celé této řady. Všechny výrobky z řady „do 15 minut“ jsou plně tepelně opracované ve vysoce kvalitním řepkovém oleji a stačí je jen rozpéci v konventomatu nebo v horkovzdušné troubě. Obchodní společnost Vodňanská drůbež, a.s. se speciálně zaměřuje také na výrobky pro profesionální gastronomii.



Nový sortiment pro našeho „gastrozákazníka“ společnost JIP a.s.

Pro pohodlí při přípravě obědů jsou plně tepelně opracované polotovary zkalibrovány pro potřeby jednotlivých porcí, například - kuřecí řízek prsní smažený (100g, 150g), kuřecí řízek stehenní smažený (100g, 120g, 140g, 160g), kuřecí karbanátky se 70% podílem masa smažené (50g) a játrové knedlíčky (1000g). Pro „vaření nově – chutně a rychle“ můžeme z našeho širokého sortimentu doporučit další výrobky jako například plněnou kuřecí roládu zmrazenou (1000g), kuřecí nudličky ze stehenních řízků zmrazené a mnoho dalšího sortimentu od obchodní společnosti Vodňanská drůbež, a.s.



Kuřecí karbanátky smažené

- 70% podíl masa
- plně tepelně opracované



Kuřecí řízek obalovaný smažený

- vyrobeno z kvalitních 100% prsních řízků
- bez přidaných éček
- plně tepelně opracovaný
- 100g, 150g

Kuřecí řízek stehenní smažený

- vyrobeno ze 100% stehenních řízků
- zachovává si šťavnatou chuť
- bez přidaných éček
- plně tepelně opracovaný
- 100g, 120g, 140g, 160g



Kuřecí nudličky

- vyrobené ze 100% stehenních řízků
- jednoduchá příprava
- zmrazené



OPĚT OCENĚNA
JAKO NEJLEPŠÍ
DEJTE SI JI TAK
**JAK JI
MÁTE
RÁDI**

Ballantine's
STAY TRUE

Oceněna jako nejlepší skotská
blended whisky na světě
v kategorii No Age Statement
ve Whisky Bible 2019!

www.pijsozumem.cz

Time	Temp	Tnt	Sg	N	No	C&E	Remarks
4:19	58.8	211					1st sample OK
5:1	60.4	217					2nd sample OK
		222					



#DareWinCelebrate

Historie legendárního
šampaňského domu
G. H. Mumm byla
napsána dlouho před
datem jeho oficiálního
založení, kterým je
rok 1827.

Dodnes patří mezi
nejúspěšnější výrobce
šampaňského na světě
a je jedním z dodavatelů
na anglický královský
dvůr.



PIJTE S ROZUMEM

@MUMMCZ

Vystřihovánka závozného automobilu DAF LF.

Těmito automobily zavážíme našim zákazníkům zboží do restaurací, vývařoven, barů a pod. Jistě je potkáváte, těchto aut jezdí po území České republiky více než 179.



BEcherovka HOT

*Užijte
si zimu
po svém*

  BECHEROVKA.CZ
WWW.BECHEROVKA.CZ
WWW.PIJSROZUMEM.CZ

Přejeme příjemné prožití svátků vánočních s Becherovkou.

BECHEROVKA

ORIGINAL OD ROKU 1807



Horká Becherovka

INGREDIENCE

- 45 ml Becherovky
- 150 ml horké vody
- plátek citrону
- lžička medu



Becherovka Hot Apple

INGREDIENCE

- 40 ml Becherovky
- 80 ml jablečného džusu
- 80 ml vody
- lžička medu
- plátek citrону
- skořice



Becherovka Lavina

INGREDIENCE

- 40 ml Becherovky
- 20 ml červeného vína
- lžička medu
- čerstvá limetková šťáva



BEcherovka HOT

*Užijte
si zimu
po svém*

  BECHEROVKA.CZ
WWW.BECHEROVKA.CZ
WWW.PIJSROZUMEM.CZ