

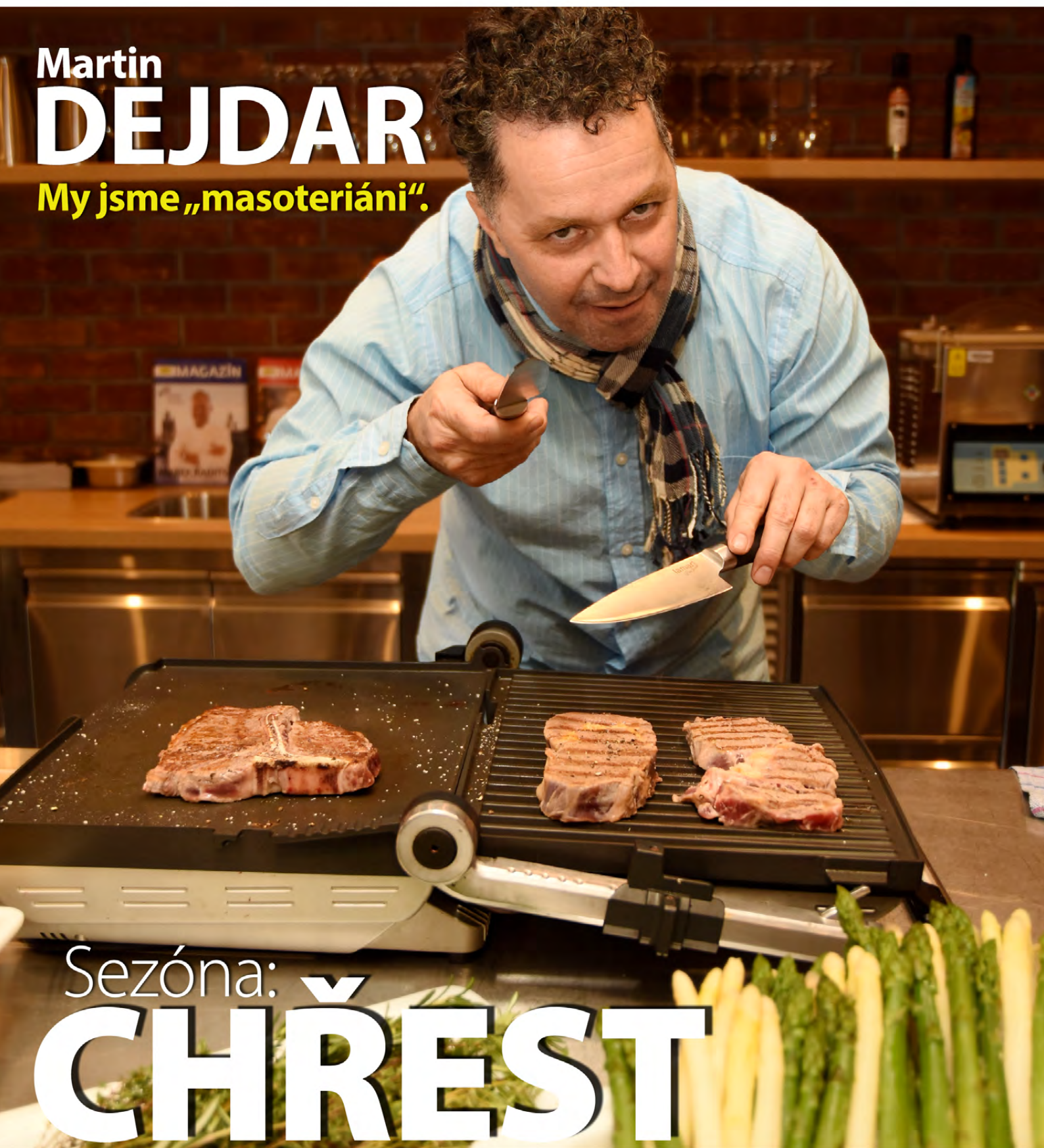
RECEPTY / RADY / REPORTÁŽE / ZAJÍMAVOSTI / AKTUÁLNĚ



MAGAZÍN

JARO 2017
zdarma

Martin
DEJDAR
My jsme „masoteriáni“.



Sezóna:
CHŘEST



BEEFEATER 24

V roce 2008 byl v České republice představen nový zástupce superprémiových ginů, který kromě základních devíti bylin obsahuje další tři, jimiž jsou čínský zelený čaj, japonský čaj Sencha a ručně opracovaná kůra z grapefruitů. Díky těmto přísadám vznikl z rukou Desmonda Payna dokonale vyvážený destilát čisté a hluboké chuti s jemným čajovým opojením.

Beefeater 24 díky své jemné chuti výborně chutná čistý, stejně tak je vhodný pro přípravu míchaných variant koktejlů pro jedinečné zákazníky. Krásně se vyjímá v barech, kde poutá pozornost nádherně designovanou lahví, všemi směry připomínající „Londýn“.

vůně Dominantní jalovec, levandule, čaj a grapefruitová kůra.
chuť Měkká, s dominantním jalovcem následovaným čajovým závojem, lékořicí a tónem fialek. Velmi dlouhá citrusová dochuť.

Obsah alkoholu 45 %.



B&T Royal

40 ml Beefeater 24
10 ml Eldeflower Cordial
Tonic
Dekorace: plátek grapefruitu

Naplňte sklenici ledem.
Vlijte porci ginu, cordial a poté
vložte plátek grapefruitu.
Jemně vmíchejte tonic.

M

ilí čtenáři,

letošní zima nám dala pořádně zabrat. Proměnlivé počasí, chřipka a rýma na každém rohu. Nejvyšší čas dodat vašemu imunitnímu systému pořádnou dávku energie. Bude-li mít totiž vaše tělo dostatek vitamínů, minerálů a dalších životně důležitých prvků, nemá důvod strádat. Ba naopak, stane se přirozeně odolnějším, což představuje tu nejlepší prevenci.

Když si uděláme jarní úklid nejen na zahradě či doma, ale i v sobě, zaručeně se pak bude zrcadlit i v našich činech. Proto na sobě pracujte, hýčkejte se a rozmazlujte, i to lze dělat „zdravě“. S optimismem se vrhněte na vaření, cvičení, uklízení či hubnutí, pokud zvolíte nenásilnou a postupnou formu, může Vám i tento proces přinést mnoho šťastných pocitů. Jak na to, se dozvíte v našem jarním vydání, ve kterém jsme pro Vás připravili nejen zdravé recepty, praktickou radu a dobré tipy či pěkné čtení.

JIP východočeská



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

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:







OBSAH

GastroMAGAZÍN

- 6 Jan Struna**
stařené maso
- 18 Sezóna šparglu je tu!**
královská lahůdka jménem chřest
- 26 Martin Dejdar**
co (ne)najdeme u něj v kuchyni?
- 32 Olivový olej**
tekutý zázrak nejen v kuchyni
- 34 GastroStudio JIP**
tipy, rady, možnosti
- 36 Školní jídelny**
co ano a co ne!
- 40 Anna Slováčková**
co ráda vaří nejen pro svého přítele
- 48 Jarní detox organismu**
pročistěte tělo i ducha
- 50 JIP České Budějovice**
jak si vede velkoobchod







MASO

Maso je jednou ze základních potravin a nejen pro své chuťové vlastnosti, vždy bylo nedílnou součástí našeho jídelníčku. Dodává organismu důležité složky potravy – biologicky plnohodnotné bílkoviny, vitamíny skupiny B, železo, zinek a fosfor. Ty plní významnou úlohu při stavbě a obnově buněk a jsou důležitým zdrojem energie.

PŘIPRAVILI: Jana FIKOTOVÁ a Jan STRUNA



Vepřové maso

za největší klady se považuje z výživového hlediska vysoký obsah bílkovin (15,5 %), vitamínu B1, který je důležitý pro látkovou výměnu a řízení činnosti nervů a svalů a nezanedbatelný je i obsah zinku a železa. Jeho barvu ovlivňuje stáří zvířat (mladé kusy – jemně růžová, starší kusy – tmavočervená).

Dělení:

maso selat – pochází z kusů s jatečným stářím 3-6 týdnů, o hmotnosti 12-20 kg

maso vepřů, prasnic – převážně pochází z mladých zvířat, která po 6. -7. měsících vykrmování při hmotnosti 90-120 kg, dávají nejlepší maso (záleží ovšem na složení krmné dávky a také genetice, tedy jaké plemeno či kříženec je vykrmován).



Drůbeží maso

Drůbežím masem se označují všechny druhy domácích ptáků, tedy kurovití, ale i krocan, perlička, kachna, husa. Maso drůbeže označované jako maso bílé, dietní, má v porovnání s masem jatečných zvířat ve svaluvině méně vaziva a proto je jemně vláknité, křehké a lehce stravitelné. Je bohaté na živočišné bílkoviny. Obsahuje málo tuku (5% váhy), zvláště kuřata a krůty mají nižší energetickou hodnotu. Výjimku tvoří maso hus a kachen s vysokým podílem tuku. Má i příznivý obsah minerálních látek, zejména železa, fosforu, zinku, sodíku, draslíku a vitamínů skupiny B. Z drůbků jsou výživově nejhodnotnější drůbeží játra, jsou vynikajícím zdrojem vitamínu B12, který je nezbytný pro zdravou pokožku a odolnost organismu proti infekcím.

Skopové maso

Maso má vysokou biologickou hodnotu. Mezi kvalitativně nejhodnotnější patří maso jehněčí. Je relativně libové, obsahuje cenné vitamíny skupiny B, minerální látky (draslík, sodík, železo) a bílkoviny. Chuť skopového masa ovlivňuje prostředí chovu zvířete, výživa a druh plemene. Pokud bylo jehně drženo na volné pastvě a má tři až dvanáct měsíců, je jeho maso velmi libové a hezky růžové. S přibývajícím věkem pak barva masa tmavne. Prodává se maso beranů, ovcí, jehňat. Podle věku zvířete je skopové maso cihlově červené až tmavočervené, jemně vláknité. U starších zvířat je maso méně kvalitní (tuhé, tučné).

Dělení:

maso z mléčných jehňat – byla poražena v období 3-6 měsíce života, hmotnost do 15 kg. Jejich maso je obzvláště křehké, s malým množstvím bílého tuku (loje), má lososovou barvu.

maso z krmných jehňat – ze zvířat, jež v době porážky nebyla starší 12 měsíců. Maso je křehké, cihlově červené barvy, tuk (lůj) nažloutlý až bílý

maso z krmných beranů a ovcí – z vykastrováných samčích a samičích kusů, které se porážejí až ve druhém roce stáří. Maso má tmavou barvu a je prostoupené žlutým tukem (lojem).

maso skopové – z vykastrováných samčích kusů, starších dvou let. Maso je hrubě vláknité, žlutě žilkované tukem (lojem) a většinou mírně páchne po rybím tuku.



Kozí maso

Je podobné svou typickou vůní a chutí, způsobem úpravy masu skopovému, má však světlejší barvu. Do prodejen jsou převážně dodávána výseková kůzlata (v období měsíce března a dubna), a to v celku, v půlkách a dělené, o hmotnosti 5-8 kg a stáří 4-6 týdnů. Jejich maso má obdobný charakter jako maso jehněčí, je velmi jemné, lehce stravitelné. Obsahuje 20% bílkovin, 70% vody, ale pouze 4% tuku

Kozí maso

Maso je chudé na tuk (asi 5%), velmi jemné a křehké. Má téměř neutrální chuť a doporučuje se při dietách. Svým obsahem živin a energetickou hodnotou se vyrovná kuřecímu i telecímu masu.

Zvěřina

Je velká a drobná zvěř, žijící ve volné přírodě. V porovnání s masem jatečných zvířat obsahuje zvěřina větší množství bílkovin (20%), pouze 1-3% tuku, větší podíl vody (70%). Je bohatší na minerální látky (železo, fosfor, draslík, ...) a vitamíny skupiny B. Vzhledem k nízkému obsahu tuku je zvěřina lehce stravitelná. Má tmavě červenou barvu, charakteristickou (nasládlou) chuť a vůni. Pro lepší stravitelnost a kuchyňskou úpravu je nezbytně nutné zrání (odležení) zvěřiny.

Dělení:

zvěř srstnatá vysoká – spárkatá – srnec, jelen, daněk, muflon
zvěř srstnatá vysoká – černá zvěř – divoký kanec, bachyně, sele
zvěř srstnatá nízká – divoký králík, zajíc polní
zvěř pernatá – lesní, polní, vodní. Do této skupiny zařazujeme bažanty, koroptve, divoké husy a kachny, sluky, tetřevi, křepelky, divocí holubi.

Telecí maso

Maso je lépe stravitelné než maso hovězí, neboť téměř neobsahuje tuk (3 %), má měkký vazivovou tkáň a vyšší podíl vody (o 3 %) a je doporučováno jako maso dietní. Je to maso z mláďat hovězího skotu do stáří čtyř měsíců.

Dělení:

telecí maso z krmných telat – starých 3-10 týdnů, která byla krmena mlékem a krmivem na základě odstředěného mléka. Maso je světle růžové barvy, jemně vláknité, lehce stravitelné-dietní, chuťově méně výrazné.

telecí maso z telat starších jak 3 měsíce – v té době již telata dostávají jadrné krmivo a zelenou píci, proto je jejich maso vodnatější, sušší, tužší a má výraznější barvu.

Hovězí maso

Maso patří biologicky k nejhodnotnějšímu. Obsahuje 19% bílkovin, 5-6% extraktivních látek, průměrně 5-8% tuku a 70% vody. Hovězí maso se třídí podle pohlaví a stáří dobytka.

Dělení:

mladé hovězí maso – pochází z nedospělých kusů s jatečnou hmotností pod 250 kg. Maso má skvělou kvalitu, je jemně vláknité a velmi měkké. Barevně a chuťově tvoří mezistupeň mezi telecím a hovězím masem. Podíl na trhu představuje necelé jedno procento a kupuje se většinou přímo od chovatelů.

maso z mladých býčků – toto maso získalo značný podíl na trhu. Pochází z nevykastovaných mladých býků, kteří jsou chováni na výkrm. Jateční věk se pohybuje mezi 16 a 22 měsíci. Maso je relativně hrubě vláknité při nízkém obsahu tuku

maso z jalovic – pochází z kusů s jatečním stářím od 20 do 30 měsíců. Má podobné vlastnosti jako volské maso.

volské maso – pochází z vykastovaných býků a ve srovnání s masem mladých býčků je podstatně tučnější. Maso je kvůli silnému mramorování tukem jemně vláknité a díky tomu je po přípravě měkké a chutnější. Vzhledem k tomu, že poptávka po tomto druhu masa stále stoupá, dováží se ho velké množství většinou z Irska, Francie a Argentiny.

kravské maso – ze starších zvířat je vhodné k okamžité konzumaci jen podmíněně. Většinou se dále zpracovává (masné výrobky).





O své zkušenosti s masem se s námi podělil v rozhovoru známý pražský šéfkuchař Daniel Struna.

Jak zraje hovězí maso?

Po porážce zvířete dochází ve svalovině k mnoha biochemickým procesům. Přibližně dvě hodiny po porážce se maso nazývá „teplé maso“ – ještě nedochází k velkým změnám, spotřebovává se poslední kyslík a ATP (adenosintrifosfát) jako zdroj energie. Toto maso má dobrou vaznost vody, může se použít k rychlému zmrazení a potom k výrobě salámů (k přípravě prátu). Není to ale ještě maso pro přímou úpravu s typickou kvalitou, vůní a chutí. Když se vyčerpá poslední kyslík, přecházejí procesy na anaerobní. Tato fáze trvá téměř dva dny od porážky. Vyčerpávají se zásoby glykogenu (zásobárna energie) a tvoří se kyselina mléčná, která způsobí kyselejší prostředí a pokles pH. Svalová vlákna se stahují a svalovina ztrácí pružnost a je tuhá. Maso v této fázi je naprosto nevhodné k jakémukoli kulinářskému využití.

Nyní ale nastupuje fáze samotného zrání. Ztuhlá svalovina se uvolňuje a maso zvyšuje svou křehkost a vaznost vody. Kyselina mléčná se degraduje a opět se zvyšuje pH. Probíhají i procesy mikrobiální a štěpí se kolagen. Roste koncentrace peptidů a aminokyselin jako produktů degradace bílkovin, které dodávají masu jeho typickou chuť a aroma. Výrazně se zlepšují senzorické vlastnosti a křehkost masa. Správně vyzrálé maso má snazší přípravu a méně ztrát hmotnosti při tepelném zpracování. Délka zrání závisí na mnoha okolnostech a zejména na teplotě prostředí. U hovězího masa může probíhat i mnoho týdnů, u vepřového cca týden.

V podstatě jsou tři druhy zrání steakového hovězího.

Při mokrému se zabalí do vakuových sáčků. Většina, asi 90% prodáváného zralého masa pochází z mokrého zrání, kdy je maso uzavřeno ve vakuovém balení. Je snazší, protože prakticky odpadá sledování vlhkosti a proudění vzduchu. Proces zrání je intenzivnější, maso po vyndání z vakua je nutné nechat asi minimálně 20 minut prodýchat, aby dostalo správnou barvu. Optimální teplota zrání je od 0°C do +1°C – vyšší teplota sice urychluje proces, ale současně přináší růst mikrobiální flóry



a zvyšuje riziko zkažení masa. Steaková masa zabalená ve vakuu, která se dovážejí ze zámorí, zrají po celou dobu přepravy. Datum spotřeby je tři až čtyři měsíce od zabalení a nejlepší je pokud do expirace zbývají přibližně jeden až dva týdny. Maso samozřejmě musí být správně uskladněné, pak je v nejlepší formě a steaky z něj budou vynikající. Jedinou „nevýhodou“ je specifická vůně i chuť, maso je mírně nakyslé a to některým strávníkům může vadit.

Při „sucho-mokrém“ visí maso ve čtvrtích nebo půlích na hácích minimálně 20 dní, raději více, pak je rozbouráno a zabalené ve vakuu se expeduje. Tento způsob je hlavní u mas např. z USA, Austrálie, Kanady. Má tu výhodu, že už na maso nepůsobí kyselina mléčná a díky tomu má tu správnou „hovězí“ chuť a vůni, na takovou jsme u nás nejvíce zvyklí.

Při čistě suchém zrání tedy staření ang. „dry aged“ jsou vysoké ztráty na hmotnosti masa, dosahuje se ale velmi výrazné chuti masa. Nejlepší je, pokud je stařená část pokryta vrstvou loje, ten se potom odloupne. Je to technologicky nejnáročnější způsob zrání. Musí se pečlivě hlídat vlhkost i proudění vzduchu, při nižších hodnotách vlhkosti a proudění dochází k vysušování masa, při vyšších je riziko plísní.



Co je to stažené maso?

Zvíře se po porážce nechá den vychladnout (vyvětrat), v půlkách nebo čtvrtích se potom vyvěsí do chladicích boxů (pro lepší ochranu masa i lepší zrání lze boxy vyložit bloky ze soli), kde je stálá teplota mezi 1–3 °C. Tam se nechává maso vyzrát čtyřicet až šedesát dní. A výsledkem je stažené maso. Nejhlavnější podmínkou při stažení masa je úzkostná hygiena, pokud dojde ke kontaminaci masa, např. špinavým (nesterilizovaným) nožem, může v místě „špinavého“ řezu dojít k pomnožení nežádoucích mikroorganismů a maso začne „hnít“, tím se znehodnotí pro kulinářské účely.

Ve zracích chladicích boxech z masa odchází část vlhkosti a to buď odparem, nebo z masa odkapává šťáva, díky tomu na mase vzniká kůrka, která se následně odrezává, celková ztráta může dosáhnout i přes 40%. To je hlavní důvod, proč je stažené maso vždycky dražší než to běžné dostupné.

Proč se hovězí maso suší?

Sušené, solené hovězí maso se připravovalo na mnoha místech planety, v dobách kdy nebyly lednice to byl jednoduchý způsob konzervace a uchování, za minimálních technologických potřeb. Bylo velmi trvanlivé, snadno přepravitelné a velmi výhodné právě z hlediska poměru jeho váhy k bohatosti proteinů v něm obsažených. Dnes se vyrábí z větší části jako zajímavá pochoutka. V Americe i v Austrálii je známé pod názvem "jerky" nebo "jerked meat". Slovo "jerk" znamená v angličtině - sušit maso. V minulosti se výroba prováděla sušením tenkých proužků masa (někde navíc soleného) na slunci, dnes se vyrábí průmyslovou dehydratací.

Samozřejmě se sušením upravovali a upravují i jiné druhy masa a mnohdy i vnitřnosti, např. Bottarga jsou sušené jikry, nebo sušená srdce (plátky) bizonů či hovězího.



Stupně propečenosti steaků?

Délka a stupeň propečení steaku závisí na osobní preferenci. Čím kratší dobu je steak připravován, tím šťavnatější, jemnější a chutnější je maso.

Blue rare nebo very rare: velmi mírně opečený jenom krátce ošlehnut nad plamenem, každá strana cca 30 sekund. Zvenku je opečen, avšak vnitř zůstává krvavý a téměř „studený“ tedy cca 45–50 °C.

Rare: jemně, mírně opečený teplota středu 52 °C, cca 1 minutu z každé strany. Z vnějšku ze všech stran je již tmavě-hnědý a vnitřek zůstává svěže červený.

Medium rare: středně opečený teplota středu 55 °C. Z vnějšku je tmavě-hnědý, střed steaku je růžový a zbytek vnitřku přechází pomalu do šedo-hnědé poblíž povrchu.

Medium: středně pečený, mírně propečený teplota středu 58 – 60 °C. Úplný střed je stále růžový, ačkoli zbytek masa už je zcela propečen do šedo-hnědé barvy.

Medium well: více propečený teplota středu 65 °C. Maso už je téměř celé hnědé, pouze s náznaky růžové ve středu. Šťavnatost se již vytrácí.

Well done: (úplně, plně) propečený teplota středu 71 °C. Maso je již zcela propečené a okraje mírně ohořelé. Střed je šedo-hnědý. Tato uprava je v podstatě zdegradování veškerého snažení chovatelů, řezníků a kuchařů, je to pomsta steakovému masu.

Jak správně připravit steak? Nejčastější chyby:

Výběr masa

První chybou bývá výběr masa. Vybírejte vždy vyzrálé maso, čím blíže k expiraci, tím bude maso více křehké a díky tomu i šťavnatější. U domácí produkce je dobré znát podmínky chovu i zpracování dobytčete, co je platné že maso má certifikát bio, pokud není dobře vyzrálé, nejlépe vystažené, steak uděláte jen ze svíčkové a možná z roštěné.

Z lednice rovnou na gril, pánev

Maso z lednice nikdy hned negrilujte! Vždy nechte maso dobře „rozdychat“ a nabrat pokojovou teplotu. Ledové maso ztratí mnoho šťávy a díky tomu bude tuhé a málo chutné.

Žádné marinády

Pokud chcete mít zážitek z dobrého masa, kupujte na steaky jen opravdu kvalitní maso, zapomeňte na grilovací koření, steakové koření a podobné hrůzné směsi (plné soli a tedy drahé). Steaky připravujeme pro fantastickou chuť masa, proto postačí pouze sůl a pepř. Nebojte se trochu přidat sůl a čerstvě namletý pepř, hovězí potřebuje dobře dochutit. Solit steaky můžete těsně před grilováním nebo až po grilování, určitě nesolte delší čas před grilováním, sůl by vám vytáhla šťávu. K doplnění steaků použijte salsy nebo omáčky, ale zase je dobré použít takové co nezastrou chuť samotného masa.

Správná teplota

Pánev nebo gril musejí být pořádně rozpálené. Gril ani pánev není dobré olejovat, lépe olejem lehce potřít pouze maso. Maso se na rozpálený gril, pánev zpočátku „přilepí“ ale po chvíli se zatáhne a odlepi se, k obrácení použijte vždy kleště, dvě lžíce, pinzetu apod., nikdy do masa nepíchejte, zbytečně byste maso zbavovali šťávy. Po řádném zatažení z obou stran, steaky necháme „dozrát při teplotě 80- max.100 °C, pokud by se maso peklo po celou dobu jen na vysokou teplotu, steak by byl tvrdší a sušší.



Správný stupeň propečení

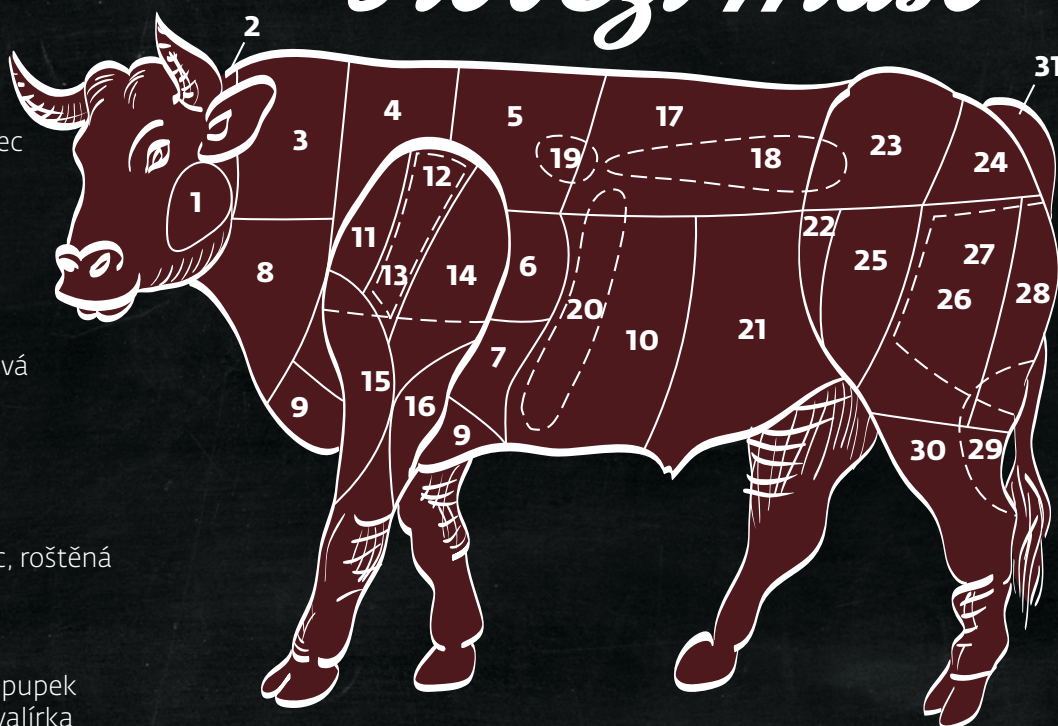
Profesionálové poznají správně propečený steak podle dotyku. Tento postup vyžaduje však dostatečnou praxi. Není ostuda, pokud použijete vpichový teploměr. Podle vnitřní teploty poznáte s přesností, jak na tom vaše maso je.

„Odpočinek“ je důležitý

Po dopečení maso ihned nekrájejte, potřebuje si totiž trochu odpočinout. V případě, že byste maso ihned rozkrojili, veškerá šťáva vám vyteče ven a v maso vám nezbude žádná chuť. Nebojte, že by vám mohl vychladnout. Klidně jej přikryjte alobalem a nechte 10 až 15 minut odpočívat. Trpělivost se určitě vyplatí.

Hovězí maso

1. Líčko
2. Špička krku
3. Krk
4. Podplečí
5. Vysoký roštěnec
6. Žebro vysoké
7. Žebro holé
8. Podkrčí
9. Hrudí
10. Žebro nízké
11. Kulatá plec
12. Falešná svíčková
13. Loupaná plec
14. Plecový plátek
15. Vysoká plec
16. Husička
17. Přední klička
18. Nízký roštěnec, roštěná
19. Svíčková
20. Veverka
21. Oponka
22. Bok bez kosti, pupek
23. Holubička, kavalírka



23. Květová špička, malý ořech
24. Tabulová špička
25. Velký ořech, předkýtí

26. Spodní šál
27. Vrchní šál
28. Váleček

29. Karabáček
30. Zadní klička
31. Oháňka



Rajčatová salsa

Suroviny na 1 kg:

400 g rajčata krájená konzerva vč. nálevu, 100 ml olivový extra vergine olej, 80 ml vinný ocet červený, 150 g červená cibule, 60 g česnek, 150 g petrželka plochá, 50 g dobromysl čerstvá, 50 g koriandr čerstvý, 35g sůl, 2 g mletý černý pepř, 1 g mleté chilli, 20 g hořčice dijon, 30 g med, 20 g citronová vláknina

Postup:

Všechny ingredience mimo petrželku a krájená rajčata zpracujeme v mixeru na hladkou hmotu a do té zamícháme na jemné nudličky pokrájenou plochou petrželku a krájená rajčata. Omáčku necháme min 3 hodiny odležet, aby se prolnuly chutě. Citronová vláknina váže salsu a tato nepouští tolik vody.

Bylinková salsa

Suroviny na 1 kg:

500 ml olivový extra vergine olej
100 ml vinný ocet červený
250 g šalotka (červená cibule)
60 g česnek
150 g petrželka plochá
50 g dobromysl čerstvá
50 g koriandr čerstvý
35 g sůl
2 g mletý černý pepř
1 g mleté chilli
30 g hořčice dijon
20 g med
20 g citronová vláknina

Postup:

Všechny ingredience mimo bylinky zpracujeme v mixeru na hladkou hmotu a do té zamícháme na jemné nudličky pokrájené bylinky. Omáčku necháme min 3 hodiny odležet, aby se prolnuly chutě. V čisté sklenici, s dobrým víčkem vydrží v lednici cca měsíc. Citronová vláknina způsobí že se nebude oddělovat olej ze salsy.



Karamelová cibule

Suroviny na 500 g:

1 200 g cibule bílá obyčejná loupaná, 100 g cukr krupice, 30 ml, citronová šťáva, 20 g sůl, 2 g pepř bílý mletý, 100 ml olej stolní

Postup:

Cibuli na W krouhači nebo elektro planžeta 2-3 mm nakrouháš na plátky, nasypeš na rozpálený olej a řádně osmažíš, stáhneš teplotu a pomalu restuješ a mícháš, až začne zlátnout, teprve tehdy zasypeš cukrem a na mírnější teplotu za stálého míchání restuješ do karamelové barvy, až zhoustne redukovanou šťávou. Osolíš, opepříš a zakápeš trochou citronové šťávy. Cibuli přendáš do čisté nádoby a nech sednout přebytek oleje, tento odlij a použij třeba na dressing. Pokud cibuli ještě horkou naplníš do skleniček, zavíčkuješ a otočíš dnem vzhůru, prodloužíš trvanlivost min na měsíc, v lednici i delší. Nedoporučuji doplňovat o žádné bylinky, víno a podobně, v jednoduchosti je krása. Podáváme za studena jako doplněk paštik, terin, sýrů nebo na krutonu jako Amuse-bouche (varianta doplňků: kapary, ryba, pečené maso apod.) nebo teplou jako doplněk k masům na grilu.

Avokádový Hamburger

Suroviny:

4 ks burger housky
1 ks červená cibule
400 g libového hovězího masa
2 ks rajčat
4 plátky libové slaniny
černý pepř
olej

Na zálivku:

1 ks avokáda
1 limetka
2 lžice kysané smetany

Postup:

Mleté hovězí maso vložíme do hluboké mísy. Maso jen opeříme a dobře prohněteme. Z mletého masa vytvoříme 4 kusy burgrů a dlaní je přiobláčneme. Avokádo rozpůlíme, odstraníme semeno a vydlabeme dužinu, kterou nakrájíme na malé kostičky. Nakrájené avokádo dobře promícháme se smetanou, citronovou šťávou a mletým pepřem. Burgery orestujeme na pánvi z každé strany tak, jak máme rádi. Grilované burgery udržujeme v teple. Na stejné pánvi orestujeme slaninu pěkně do křupava. Rozpůlíme burger housku, vložíme do ní červenou cibuli nakrájenou na kolečka a rajče nakrájené na kolečka. Na rajče položíme hovězí burger, který přelijeme avokádovým dresinkem a přikryjeme slaninou.





Plátek masa oválného tvaru pochází z vysokého roštěnce, tedy přední části hřbetu hovězího. Zde je maso méně svalnaté a díky tomu i křehčí, než z nízkého roštěnce. Charakteristické je bohaté mramorování včetně tzv. tukového oka, které steaku vyneslo pojmenování rib eye (v angličtině oko) steak. Právě vysoký obsah tuku zajišťuje tomuto plátku masa vynikající chuť.

Jak připravit rib eye?

Chuť kvalitního masa je výborná sama o sobě, proto stačí dochutit rib eye steak jen solí, pepřem a olivovým olejem – pomocí opatrného vmasírování. Tato část masa se skvěle hodí na pánev i gril, který navíc dodá nezaměnitelnou kouřovou chuť.

Ribeye Steak



Tatarák

Potřebujete:

250 g hovězí svíčkové
šalotka
pažitka
hořčice (dijonská)
tabasco
olivový olej
balsamico
křepelčí vajíčko
sůl a pepř

Postup:

Maso nasekáme najemno a podle chuti ochutíme uvedenými přísadami. Důkladně rozmícháme a pomocí kuchyňského kroužku z masa vytvoříme věžičku. Před podáváním ozdobíme křepelčím vajíčkem.



Tomahawk s grilovanou zeleninou

Potřebujete:

4 ks vysoké hovězí roštěné
100 ml extra panenského olivového oleje
2 g celého černého pepře
sůl

Postup:

Maso vyjmeme z vakua, otfeme papírovou utěrkou, přeložíme na gastronádobu vyloženou kuchyňskou utěrkou a necháme vydýchat. Poté ho potřeme olivovým olejem. Grilovací desku zahřejeme na 240 °C a potřeme olejem. Maso přiložíme na desku a opékáme ho ze všech stran. Poté maso přeložíme do gastronádoby a pečeme v troubě nebo konvektomatu na 220 °C asi 10 minut (na stupeň propečenosti "medium rare"). Dotykem prstu nebo teploměrem zkontrolujeme, zda je maso správně pečené. Pak maso přeložíme na čistou gastronádobu a necháme ho asi 20 minut odležet při teplotě 60 °C, aby se dobře zatáhlo a při krájení z masa nevytékala šťáva. Na grilu si můžeme k masu připravit zeleninu – lilek, cuketa, paprika, rajče, česnek a podáváme společně.

JAMESON®



CASKMATES™

Novinka Jameson Caskmates dozrává posledních pár měsíců v pivních sudech a je dalším důkazem toho, že rodinné motto Johna Jamesona „Sine Metu“, které v překladu znamená „Beze strachu“, žije dodnes.



V roce 2013 se mistr destilér z irské palírny v Midletonu a vrchní sládek z nedalekého pivovaru Franciscan Well dohodli, že pár sudů, ve kterých zrál Jameson, pošlou do pivovaru. Chtěli zjistit, jaký budou mít sudy po whiskey vliv na chuť jejich tmavého piva (stoutu). Když pivo dozrálo, vrátily se sudy zpět do palírny, tentokrát nasáklé chutí tmavého piva. Tyto sudy se znovu naplnily whiskey Jameson a po šesti měsících dodatečného zrání se zrodil nový Jameson Caskmates – stále jemný, ale tentokrát ještě obohacený o tóny chmele, kávy a kakaa, které jsou tak typické pro pivo typu stout.

Protože si kvalitní pivo a whiskey na chvíli prohodily sudy, nabízí se přirozené párování Jameson Caskmates se speciálními typy piv, jako jsou piva typu stout nebo IPA. Vhodný je však i v kombinaci s dobrými českými ležáky.



www.jameson.cz

#bezestrachu
#sinemetu



Pijte s rozumem.





Sezóna „šparglu“ je tu!

Chřest je královská lahůdka, která si v českých zemích našla dlouholetou tradici. Je zdravý, chutný a stále častěji nachází místo v nejrozmanitějších receptech. Ať už z něj připravíte předkrm, polévku nebo hlavní jídlo, paleta úprav chřestu je velmi rozmanitá.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ



Chřest



CO JE CHŘEST?

V posledních letech zažívá doslova renesanci, kterou můžeme ochutnat nejen doma či v restauracích, ale i na chřestových festivalech! Chřest lékařský (*Asparagus officinalis*), lidově též „špargl“, je druh jednoděložné rostliny z čeledi chřestovité (*Asparagaceae*). Jedná se o vytrvalou, asi 40-150 cm vysokou, bylinu s krátkým dřevnatým oddenkem. Chřest může být bílý, zelený či fialový, přesto jde stále o výhonky jedné rostliny. Rozdíl je mezi nimi ve způsobu pěstování: pokud se chřest pěstuje zakopaný do země, tak je bílý. Fialověť začíná, pokud se dostane na světlo. Pokud se pěstuje nad zemí, je z něj chřest zelený. Chuťově nejjemnější je bílý. Zelený a fialový mají výraznější kořeněnou chuť díky chlorofylu.



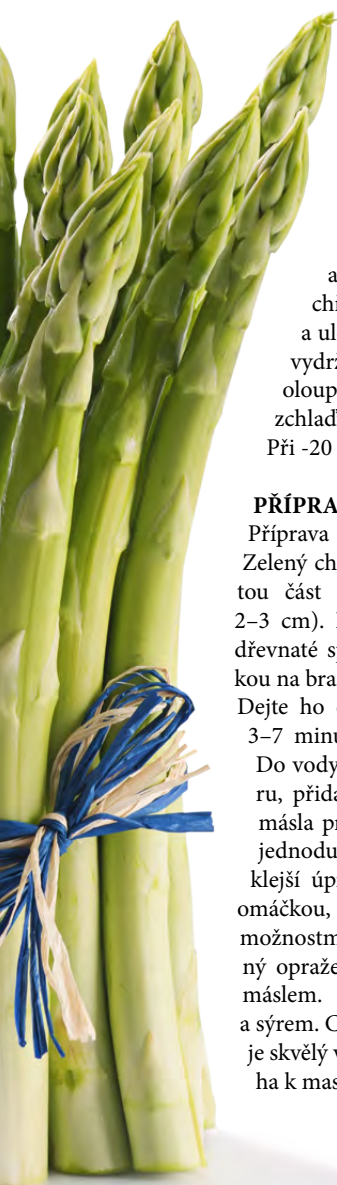
Z HISTORIE

Jemnou chuť chřestu si vychutnávali naši předkové už před naším letopočtem, a díky jeho vlastnostem (zejména močopudným, tj. diuretickým) ho užívali i jako lék. První zmínka o této zelenině bylo její zobrazení na fresce z doby 3000 let před naším letopočtem, na níž je obětována egyptským bohům. V antice ho znali v Sýrii či ve Španělsku, Řekové a Římané ho v sezoně jedli čerstvý a na zimu si sušili do zásoby. Římský císař Augustus dokonce založil „chřestovou flotilu“ určenou k dovozu této skvělé zeleniny. Nejstarší dochovaný recept na přípravu chřestu ze třetího století našeho letopočtu najdete v díle Apicius De re coquinaria, kniha III. Chřest však zaujal rovněž odborníky – už slavný řecký lékař Galén se v druhém století n. l. o chřestu vyjádřil jako o velmi prospěšné rostlině. Po pádu Římské říše upadla tato vytrvalá bylina do zapomnění. Znovu se začala vracet na výsluní až ve středověku. Kolem roku 1469 chřest pěstovali ve francouzských kláštrech, král Ludvík XIV (Král Slunce) nechal zbudovat několik skleníků, v nichž se tato zelenina pěstovala výhradně pro královský dvůr a jeho potřeby. Milenka Ludvíka XV. Madame de Pompadour pořádala velkolepé hostiny, na nichž „špičky lásky“ nesměly chybět. V Anglii se však dostal do povědomí roku 1538 a v Německu roku 1542. Přitom autor Al-Nafzawi ve svém díle „The Perfumed Garden“ oslavuje chřest pro jeho úžasné afrodiziakální účinky – což je ctnost, která je v Indické příručce o sexu Ananga Ranga přisuzována „speciálním fosforovým prvkům“, jež též působí proti únavě. Do Ameriky se chřest dostal s velkým zpožděním až v roce 1850.

DNES

Chřestová sezóna začíná koncem dubna a končí v půlce června. Pěstuje se na rozlehlých polích pokrytých černou fólií, pod kterou pučí chřestové výhonky. Roste přirozeně na většině území Evropy, na sever po Velkou Británii a jižní Skandinávii, na východ po střední Asii a jižní Sibiř. Jako pěstovaný je i v mírném pásu včetně Nového Zélandu a Severní Ameriky. V České republice se přirozeně vyskytuje v teplejších oblastech, kde roste na suchých stráních a ve světlých křovinách od nížin po pahorkatiny. Dlouholetou tradici má v Ivančicích na Moravě, které jsou ivančickým chřestem proslulé po celé Evropě. Stejně tak Mělnicko, přesněji Hostín u Vojkovic se též pyšní dlouholetou tradicí a příznivými podmínkami k pěstování této zeleniny.





JAK POZNAT KVALITU?

Chřest sklizený v den nákupu poznáte, když do něj zaryjete nehet, začne ze stonku vytékat tekutina. Takový bohužel jen tak neseženete. Každopádně čerstvý chřest nesmí jít ohnout – samozřejmě musí být pružný, ale pokud jej opravdu ohnete a on nepraskne, má do čerstvosti hodně daleko a radši jej nekupujte. Pokud vám nějaký chřest zbude, zabalte jej do vlhké utěrky a uložte do lednice, tam při teplotě 2 až 4 °C vydrží asi 4 dny. Pokud ho chcete zamrazit, oloupejte jej, krátce spařte vroucí vodou, zchladte ve vodě s ledem a uložte do mrazáku. Při -20 °C vydrží zhruba půl roku.

PŘÍPRAVA A ÚPRAVA

Příprava bílého a zeleného chřestu se trochu liší. Zelený chřest stačí omýt a oddělit spodní dřevnatou část (podle velikosti „stonku“ jsou to asi 2–3 cm). Bílý chřest je potřeba kromě odříznutí dřevnaté spodní části také oloupat – třeba škrabkou na brambory. Vaření chřestu není nic složitého. Dejte ho do vroucí vody a vařte podle tloušťky 3–7 minut, aby změkhl, ale stále zůstal křupavý. Do vody se přidává sůl, nebo naopak lžička cukru, přidat můžete kolečko citronu nebo kousek másla pro zvýraznění chuti. Chřest můžete také jednoduše ugrilovat. Pravděpodobně nejobvyklejší úprava podávání chřestu je s holandskou omáčkou, ale chřest vás oslní mnohem širšími možnostmi. V Čechách se často jí pouze posypaný opraženou strouhankou a zalitý rozpuštěným máslem. Oblíbený je také zapečený se šunkou a sýrem. Chřestu sluší i studená varianta v salátech, je skvělý v italském rizotu nebo jako luxusní příloha k masu.

NUTRIČNÍ HODNOTY

- Obsahuje hodně vody, bílkovin a vlákniny, ale málo sacharidů a lipidů.
- Má celkem vysoký obsah esenciálních aminokyselin.
- Významně jsou v něm zastoupeny vitamíny A, B1, B2, C, E, niacin a kyselina listová.
- Energetická hodnota této zeleniny je pouze 910 kJ/kg.
- Má pozitivní účinky při onemocnění ledvin, močového měchýře, či poruchách funkcí jater a žlučníku.
- Příznivě působí na srdce a krevní oběh.
- Umí zmírnit bolesti zad.
- Je lehce stravitelný a hodí se i do šetrivých diet.
- Při časté konzumaci účinkuje jako afrodiziakum.
- Jeho stonky obsahují vysoké procento přírodních antioxidantů.
- Poskytuje základní výživné složky: šest výhonků obsahuje 135 mikrogramů folátů, což je téměř polovina doporučené denní dávky pro dospělého člověka, 20 miligramů draslíku.
- Pomáhá při vysokém tlaku, kdy podíl sodíku v krvi zdaleka převyšuje obsah draslíku.
- Uvařený chřest a šťáva z něj dobře rozpouštějí močovou kyselinu (způsobuje dnu), která je usazena v končetinách.
- Voda, ve které se chřest vařil, může fungovat také na čištění pleti, pokud se používá pravidelně každé ráno a večer.

Složka	Jednotka	Průměrný obsah	Prvek (mg/100 g)	Průměrný obsah	Složka	Průměrný obsah
Voda	g/100 g	91,4	Na	1	Vitamin C	12
Bílkoviny	g/100 g	2,9	K	260	Vitamin D	0
Tuky	g/100 g	0,6	Ca	27	Vitamin E	1,16
Cukry	g/100 g	1,9	Mg	13	Vitamin B16	0,09
Celkový draslík	g/100 g	0,47	P	72	Vitamin B12	0
Vláknina	g/100 g	1,7	Fe	0,7	Karoten	0,315
Mastné kyseliny	g/100 g	0,4	Cu	0,08	Thiamin	0,16
Cholesterol	g/100 g	0	Zn	0,7	Riboflavin	0,06





Polévka ze zeleného chřestu

Na 4 porce potřebujete:
300 g zeleného chřestu
1 střední cibule
1/2 ks másla
1 lžice silného kuřecího vývaru
150 ml smetany ke šlehání
čerstvě namletý pepř
hoblínky parmezánu
nebo opečené krutony k podávání

Postup:
Pokud je zelený chřest čerstvý, není třeba ho loupat, stačí odkrojit dřevnaté konce. Poté ho nakrájejte na kostky. Máslo rozpusťte v hrnci a opečte najemno pokrájenou cibulku. Až zesklouvnou, tak přidejte chřest a chvíli opékejte. Zalijte vývarem a vařte zhruba 10 minut, až chřest změkne. Pár kousků chřestu (ideálně špičky) vyndejte na ozdobu a polévku rozmixujte tyčovým mixérem. Přilijte smetanu a ještě chvíli povařte. Dochutěte pepřem. Do misky nalijte polévku, přidejte kousky chřestu, který jste si dali stranou, a dozdobte parmezánem nebo opečeným chlebem.

Polévka z bílého chřestu

Na 4 porce potřebujete:

300 g bílého chřestu, 4 středně velké brambory,
1 dl 33% smetany, sůl a bílý pepř
bazalkové pesto nebo olivový olej na dozdobení

Postup:

Chřest oloupejte, nakrájejte na asi 3 cm válečky a dejte jej asi na 10 minut vařit do osolené vody. Klidně jej trochu rozvařte – aspoň se pak bude lépe mixovat. Zvlášť uvařte oloupané a na kostičky nakrájené brambory, které také můžete trochu rozvařit. Brambory přidejte k uvařenému chřestu (ten neslévejte!) a ponorným mixérem umixujte hladký krém. Přidejte smetanu na zjemnění a dochuťte solí a pepřem. Polévku můžete podávat jak teplou, tak i studenou. Při servírování ji dozdobte trochou bazalkového pestu nebo olivovým olejem!



Chřestová polévka



Slaný koláč

Quiche se zeleným chřestem a kozím sýrem

Na 4 porce potřebujeme:

170 g hladké mouky, 80 g studeného másla + na vymazání forem,
3 vejce, 80 g zeleného chřestu, 100 ml 33% smetany, 50 ml polotučného mléka, 60 g čerstvého kozího sýra, cukr, sůl a pepř

Postup:

V míse vytvoříme těsto. Smícháme mouku, ½ lžičky soli, ½ lžičky cukru, 1 vejce, na kostky nakrájené máslo a dobře spolu promícháme. Postupně přidáváme 3 – 4 lžice vody, dokud nebudeme mít hotové hladké těsto. Zabalíme do potravinářské folie a necháme hodinu vychladnout. Troubu rozejdeme na 200 °C a obě formy na koláč o průměru 12 cm vymažeme máslem. V misce smícháme 2 vejce, smetanu, mléko, sůl a pepř. Zelený chřest omyjeme a nakrájíme na 2 – 3 kusy a vložíme dovnitř. Zalijeme směsí smetany s vejcem a nahoru poklademe kousky kozího sýra. Dáme péct do rozejduté trouby na 30 minut, dokud nebude quiche hotový.

Slaný koláč s chřestem a cuketou

Na potřebujete:

Na těsto: 150 g bílého jogurtu, 250 g špaldové mouky, 1 celé vejce,
1 polévková lžice olivového oleje, 1 čajová lžička prášku do pečiva, sůl
Na náplň: 100g smetanového sýra, 100 g cottage sýra, 2 lžice bílého jogurtu, 150 g cukety, 100 g chřestu, 50 g kukuřice (mražené), 5-6 listů medvědího česneku, 110 g mozzarely, sůl, pepř, olivový olej

Postup:

Smícháme si všechny ingredience na těsto. Těsto zpracujeme a vyválíme na tenký plát (do kruhu dle formy na pizzu). Těsto pak přendáme na plech vyložený pečícím papírem. Nejprve si připravíme sýrovou část náplně. V míse si smícháme smetanový sýr, sýr cottage a jogurt. Cuketu si omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Kukuřici pokud máme mraženou, tak necháme cca 5 minut povařit v osolení vodě. Na poslední 3 minuty přidáme chřest. Chřest jsme si pořádně omyli a odřízli dřevnatý konec. Chřest po uvaření přendáme do mísy s chladnou vodou a ledem. Poté jej osušíme a nakrájíme na plátky. Na připravené těsto tak rozetřeme sýrovou směs. Na tu poklademe na střídačku nakrájenou cuketu a chřest a kukuřici. Poté mírně posolíme a opepříme a zakápneme olivovým olejem. Nakonec na koláč poklademe natrhanou mozzarelu a dáme péct do předehřáté trouby. Pečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů cca 30 minut. Koláč je skvěle teplý, ale stejně tak i když už vychladl.



Quiche



Chřestový salát s jahodami

Potřebujete:

40 dkg chřestu

8 jahod rozkrájených na čtvrtky

slunečnicová semínka

olej

pomerančová šťáva

balíček sýru feta

Postup:

Chřest oloupeme, ořízneme a uvaříme v osolené vodě spolu s cukrem a lžičkou másla. Okapané pazochy rozkrájíme na delší kousky a přendáme do mísy. Přidáme pokrájené jahody, kostičky sýru feta a slunečnicová semínka. V menší misce smícháme lžici extra virgin olivového oleje se šťávou z jednoho pomeranče a vzniklou zálivkou pokapeme salát.

Hovězí biftek s chřestem

Potřebujete:

300 g hovězí steak (na 2 porce), 4 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, smetana na šlehání.

Postup:

Hovězí maso naložíme do olivového oleje, přidáme sůl a čerstvě mletý zelený pepř. Maso zde necháme marinovat zhruba 2 hodiny. Poté si uvaříme chřest: Nejprve odřízneme tvrdé konce a zhruba od poloviny stonku dolů každý chřest oloupeme (škrabkou na brambory). Oloupaný chřest dáme vařit do vroucí osolené vody (nejlépe svázaný, hlavičkami nahoru) a vaříme jej asi 10 minut doměkka. Mezitím si na rozpálené pánvi zprudka osmahneme namarinované steaky (včetně marinády), a to z obou stran vždy po dobu 8 až 10 minut (podle toho, jak je máme rádi propečené). Opečené je přendáme stranou a necháme vydýchat. Na pánvičku, kde jsme smažili steaky a kde zůstal olej se zbylou marinádou, přidáme smetanu a vše svaříme v jemnou omáčku. Teplé hovězí steaky dáme na talíře, přidáme slitý uvařený zelený chřest a přelijeme hotovou omáčkou. Servírujeme s vařenými brambory.



Losos s chřestem

Potřebujete:

4 kousky lososa, sůl, pepř, 1 svazek zeleného chřestu, 3 lžíce másla, bešamelová omáčka na přelítí

Postup:

Lososa očistíme, osolíme a ochutíme citronovým pepřem (popřípadě posypeme mírně bílým pepřem a pokapeme citronem). Chřest zbavíme spodní tvrdé části a oloupeme ho škrabkou na brambory. Takto připravený chřest vaříme asi 10 minut v osolené vodě. Mezitím si na rozpuštěném másle na pánvi pozvolna opečeme lososa, a to z obou stran dozlatova. Uvařený chřest vyjmeme z vody a ihned servírujeme na talíře spolu s opečenými kousky lososa. Jako přílohu volíme například vařené nové brambory a vše přelijeme nejlépe bešamelovou omáčkou.

Anglický toast s chřestem a ztraceným vejcem

Potřebujete:

4 plátky prosciutto, 1 svazek zeleného chřestu, 4 plátky celozrnného chleba, 4 vejce, 4 lžíce másla, pepř, sůl

Postup:

Chřest zbavíme spodní tvrdé části a oloupeme ho škrabkou na brambory. Takto připravený chřest vaříme asi 10 minut v osolené vodě. Až je uvařený, vyjmeme ho z hrnce a necháme vychladnout. Na sucho opražíme chleba na pánvi, poté lehce namažeme máslem. Vychlazený chřest obalíme do předem připravených a na půl rozkrojených plátků prosciutto. Na přípravu ztracených vajec si připravte hrnec s větším průměrem. Naplníte ho vodou a dejte vařit. Vejce vyklepněte do mističek nebo do hrníčku. Jakmile se na dně hrnce začnou tvořit bublinky a voda se začne pomalu vařit, vlijte do ní připravený ocet. Vodu v hrnci roztočte, aby vznikl vír a do jeho středu postupně vlijte vajíčka. Vír v hrnci se postará o to, aby se bílek obalil kolem žloutku. Nechte vařit asi 3 minuty (žloutek musí zůstat tekutý). Vajíčky pak toasty ozdobíme.



„Když je nejhůř, sním i řízek.“

Učitel tance, Bárt, Maděra, Ozzák, Bejby a mnoho dalších rolí, za které je zodpovědný jeden a ten samý člověk. Herec a moderátor Martin Dejdar (51) původně studoval scénický tanec, na DAMU se dostal díky Kaiserovi a Konvalinkové. Je milovníkem sportu, dobrého jídla a kvalitního pití. Vařit ho však neuvidíte.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ

FOTO: Petra KRÁLOVÁ, archiv Martina Dejgara





Jak to máte s vařením?

Priznám se, nevařím, protože vaří kde kdo. A já si řekl, že vařit nebudu. Tím nemyslím, že by mě to třeba nebavilo, ale nemám k tomu moc příležitostí. Doma téměř vůbec nejsem a tam navíc vaří všichni moc dobře. Co já se jim do toho budu motat? V loňském roce jsem sice několik měsíců v seriálu Kuchyně hrál kuchaře, ale šéfkuchař nám jídlo vždy připravil a já pak před kamerou dělal, že je to můj výtvor. Tak to mě moc bavilo.

„Já jsem člověk, který sní sice úplně všechno, ale hlavně jím to, co mi chutná.“

Jaké jídlo máte rád a co naopak u vás doma nikdy na stole neuvidíme?

U nás se moc nekonzumuje ovoce a zelenina. Dokonce má manželka to nejlépe. My jsme naopak „masoteriáni“. Všichni kolem teď jedí zrní, klíčky, zelí a mě to přijde jako nesmysl. Já jsem člověk, který sní sice úplně všechno, ale hlavně jím to, co mi chutná. Jídlo je jedna ze základních lidských radostí, tak proč sám sebe trápit. Když je nejhůř, sním i řízek.

Při příjmu musí být i výdej. Vy sportujete, co vaše žena, jak si udržuje štíhlou linii?

Má to v genech, protože Daniela jí především nezdravá jídla, omáčky, mastné, knedlíky, úplně miluje českou kuchyni, největší pochoutkou jsou buchtičky se šodó. Sní tři až čtyři jídla denně a vůbec jí to nevadí. Já osobně si myslím, že to počítání kalorií, co se má a nemá jíst, je úplně jedno. Každý je člověk nějak nastavený, něco mu chutná, něco potřebuje, to tělo si řekne samo. Podle všech těch teorií by měla vypadat úplně jinak, než vypadá. Pokud někdo chce zhubnout, má mít adekvátní výdej a příjem. To znamená, že to, co sním, bych měl nějakým způsobem energeticky vydat. Samozřejmě to nelze brát globálně, protože každý má jiné tělo. Mě například vyhovuje keto diet, v tomto programu jsem už několik let a vůbec mi to nevadí. Má žena by to nevzala do pusy.

Co za sporty všechno kromě hokeje děláte?

Snažím se alespoň jednou týdně hrát tenis, pokud to jde, ale teď je to díky účinkování ve tváři hodně složité. Ale snažím se, alespoň jednou týdně hrát tenis a hokej, ale při nácvicích toho pohybu je také hodně.



„Jídlo je jedna ze základních lidských radostí, tak proč sám sebe trápit. Když je nejhůř, sním i řízek...“

Hokej děláte částečně i jako byznys. Co s hokejovým týmem HC Olymp v letošním roce plánujete?

Byznys to není. Kéž by. Dva roky jsme neziskovka, ale vůbec není jednoduché, sehnat peníze na něco dobročinného. Pořád ale žijeme, už jedenáctou sezonu. V lednu jsme byli v Polsku a teď sezona končí. U nás hokej končí tak v dubnu, podle toho, jak jsou ledy a jak se hraje soutěže. Teď se už soustředíme na podzimní sezonu 2017/2018, která následuje. Máme spoustu různých nápadů a projektů, teď uvažujeme o zapojení do jednoho velmi zvláštního projektu. V horní Indii staví jedna dobročinná organizace ve 3 500 m vysoko hokejové hřiště. Je to v jižním Tibetu. Oni tam hrozně milují. Bohužel sportovních příležitostí tam moc není, proto od dětského věku tam hodně holdují alkoholu. Teď jednáme o tom, že bychom se do toho rádi zapojili, a dokonce nějakou dobu jeli to kluziště stavět. Uvidíme, jak to dopadne.

Co dovolená nebo nějaké dny bez práce a sportu?

Nicnedělání je pro mě hrozné. Já jsem člověk, který odpočívá aktivně. Nedovedu si představit, že bych přišel z práce domů, zapnul bednu, hodil nohy na stůl a otevřel si lahev. Pokud mám dovolenou, nejraději ji trávím v zimě na lyžích a v létě na kole. Často jezdím do Rakouska, přesněji do Nassfeldu, kde má můj kamarád Petr Kopal hotel a cestovní kancelář CKPK. Je to tam nádherné nejen v zimě, ale i v létě. Vřele doporučuji.

Hokej jste začal hrát až v dospělosti, ale váš syn ho hraje od dětství, momentálně je v Kanadě.

My jsme se synem hokej začali hrát společně. Mě bylo 40 a jemu 7. To je velký rozdíl, i pro tu výkonnost. Dnes mu je osmnáct a mě 52. Věnuje se tomu pořád, jak to všechno bude, to už je teď pouze na něm. V tomhle věku už musí sám.

Vy máte rád nejen sport, ale i módu a kosmetiku, což u mužů není až tak běžné. Dokonce máte i svůj vlastní parfém.

To nebyl nápad ani můj, ani mé ženy. Přišel s tím jeden známý. Já jsem to nechtěl, bránil jsem se tomu, protože vím, že pár kolegů už tohle zkoušelo a nikdy to nedopadlo moc dobře a já se do té řady nechtěl zařadit. Nakonec mě přesvědčili jen díky tomu, že musí vyrobit vůni, která bude podobná té, kterou miluji já. Musím zatukat, že se jim to podařilo a mělo to velký úspěch. DayDee, jak se parfém jmenuje, je zároveň má přezdívka se prodává v parfumeriích Fann a za dva roky máme prodaných přes tisíc kusů. Co se týče módu, tu mám rád taky.

Vám není cizí ani zpívání. Propojil jste se s projektem Tvoje tvář má známý hlas. Já myslím, že spousta lidí bylo překvapeno tím, jak pěkně zpíváte.

To ani ne, myslím, že se všichni soustředí spíše na tu masku a tohle nikdo moc neřeší. Tam je špatně to, že v celé soutěži je spousta mladých, kteří mohou překvapit a něco ukázat. Ale u mě jen mávnou rukou, řeknou: „Hmm, v pohodě, další.“ To je takový můj handicap, že vlastně po těch filmech všichni ví. Mladým to, ale může nastrovat úplně nový život. Milan Peroutka, Markétka Konvičková, všichni jsou skvělí a já jim hrozně přeju. Já to tam tak jen doplním, aby měli nějakého staříka do počtu. (smích)

A co kdyby přišla například nabídka ze Star Dance?

Já jsem tancoval v taneční soutěži na Slovensku, kde jsem se protancoval až do finále, ale z Čech nabídka nepřišla.



„Pokud někdo chce zhubnout, má mít adekvátní výdej a příjem.“

Nedávno jste navštívil Irsko, přesněji Dublin. Čekala jsem, že to bude za hokejem nebo nějakým irským tancem.

Dostal jsem nabídku prohlédnout si palírnu irské whisky. Mohl jsem díky tomu nahlédnout do míst, kam se normální turista nedostane. Musím říct, bylo to vzrušující. Určitě bych tu několik dní vydržel. Irsko je nádherná země, byl jsem tu poprvé a věřím, že ne naposledy. Už jen ten klenot Irska, Tulamoure, má neuvěřitelnou tradici. Hodně mě překvapilo, že se nejdříve dělá pivo a teprve poté z toho vzniká whisky. Nedivím se, že mi chutná oboje.

Jste velký cestovatel. Jak se vám vlastně daří tato vaše skloubit s prací?

Je to vždy o velkém plánování. V kanceláři, kterou mám, jsem si na zeď přilepil velký kalendář, do kterého si všechno vpisuji, abych měl přehled, kdy mám jakou práci a kdy si mohu dovolit odjet na delší dobu. Není to jednoduché, ale svou práci bych za nic nevyměnil.

A vy jste už v dětství koketoval s myšlenkou, že budete hercem?

Moc rád jsem tancoval, když jsem chodil na gymnázium, začínal jsem se scénickým tancem. Až tam mě napadlo, že budu herec. Tatínek je námořní inženýr a maminka zdravotní sestra. Pochytil jsem to spíš po prarodičích. Babička byla ochotnice a děda divadelní režisér. Měl jsem to štěstí, že mě Naďa Konvalinková a Oldřich Kaiser připravili na přijímačky na DAMU a u nich v obýváku jsem měl takové nulté kolo. Týden na to na pedagogy zafungovalo vzali mě napoprvé.

Máte za sebou televizi, film, dabing, divadlo. Co je taková vaše srdeční záležitost?

Jednoznačně to je Ypsilonka, kde jsem členem téměř 30 let. Tam mám pocit bezpečí, žádné intriky, čisté přátelství, věrní diváci, upřímný smích i pláč. Jsme tam všichni jedna velká rodina. Potkalo mě opravdu herecké štěstí, velké žně. Je pravda, že mě to vždy stojí svátky, soboty, neděle a neexistují pravidelná volna. Na druhou stranu, ta úžasná volnost, všestrannost a kreativita. Člověk se při hraní neustále něco nového učí. Třeba díky Zdivočelé zemi jsem začal dobře jezdit na koni. Učitel tance a Šakalí léta mě naučili chápat tanec, jako výraz mezi mužem a ženou.

Vy jste se v poslední době hodně zaměřil na muzikály. Baví vás tento žánr?

Roky jsem v angažmá ve Studiu Ypsilon, které je také hudební. Všichni herci tam hrají, zpívají a skládají, takže nějakou přípravu asi mám. Na muzikále se mi líbí ta všestrannost. Je dobře, že u nás v posledních letech vznikají původní muzikály a nepřebírají se jenom ty velkolepé ze světa. Dostal jsem možnost hrát v Mýdlovém princí, který je z písní Václava Neckáře. Nese se typicky v českém duchu. Legendární písničky Václava Neckáře a Golden Kids, velmi dobře zapadají do příběhu a každý je má rád. Mám ten muzikál opravdu moc rád a cením si, že v něm mohu hrát.

*„Člověk se musí
se stářím poprat.“*



Sagvan Tofi, kamarád a kolega vás zapojil i do účinkování v muzikále Děti ráje.

Sagvana, producenta Děti ráje mám hrozně rád, protože jak říkáte, je to můj dlouholetý kamarád, parták a spoluhráč v HC Olymp. Navíc muzikál režíruje Radek Balaš, který je nejen pro mě zárukou kvality. Vždy mi na prvním místě záleží na tom, co to je za nabídku, kdo to dělá a s kým na tom budu pracovat. Myslím, že i dnešní divák pozná, co je šité horkou jehlou a za čím stojí poctivá práce.

Za sebou toho máte hodně. Je něco, co vám v součtu pracovních příležitostí ještě chybí nebo toho bylo pomálu?

Chtěl bych si zahrát v klasické hře na velkém divadle. Třeba Národní divadlo, této nabídce bych se vůbec nebránil.

Teď vás diváci mohou vidět ve filmu Muzzikanti, který měl premiéru 1. března. Jak se vám hrála role pohasínající hvězdy pop music, která chce držet krok s mladou úspěšnou kapelou.

Určitě to je otázka na zamyšlení. Člověk se se stářím musí poprat a o to hůř, pokud nemá zadní vrátka a chce dělat stále to, co dělá, musí se přizpůsobit době.



Plněné tortily s kuřecím masem

Suroviny:

200 g kuřecího masa	2 ks tortilly
4 stroužky česneku	4 ks žampionu
zakysaná smetana	sůl a pepř
chilli	grilovací koření
olej	ledový salát

Postup:

Kuřecí maso si nakrájíme na nudličky, osolíme a ochutíme grilovacím kořením a chilli. Na rozehřátém oleji osmažíme dozlatova. Přidáme nakrájenou papriku a nakonec přidáme žampiony. Na teplé tortillové placky rozetřeme smetanu, do které přidáme česnek podle chuti na ní položíme plátky ledového salátu a doprostřed placky dáme směs a zabalíme. Tortilly s kuřecím masem podáváme teplé.



Martin Dejdar

Narodil se 11. března 1965 ve Vysokém Mýtě. Vystudoval herectví na DAMU.

V roce 1987 nastoupil do angažmá divadla Studio Ypsilon, členem souboru je dodnes. Pravidelně hostuje také na jiných divadelních scénách, aktuálně hraje mj. hlavní roli v muzikálu Mýdlový princ v Divadle Broadway. Je úspěšným filmovým hercem, zahrál si mj. ve filmech Šakalí léta, Amerika, Učitel tance, Slunce, seno, erotika či Pánská jízda. Hlavní role si zahrál také v seriálech Zdivočelá země, Konec velkých prázdnin, Comeback nebo Poslední sezona. Pravidelně moderuje zábavné pořady jako Šance, Ptákoviny, Máme rádi Česko. Svůj hlas už přes 20 let propůjčuje postavice Barta v kresleném seriálu Simpsonovi. Je ženatý, má syna Matěje a dceru Sárú.

5 nej Martina Dejgara...



Day Dee, pánská vůně, EdP
Rozmarýn, kardamon a citrónová kůra. Nevtrávná kořenitá vůně graduje kombinací růžového dřeva, které se snoubí s lístky jasmínu a v samotném základu naváží na smyslnou variaci vetiveru, dubového mechu a pižma.
100 ml, 1 199 Kč, exkluzivně v parfumeriích FAnn.



HC OLYMP, hokejový tým hvězd, který vyjíždí na exhibiční zápasy po celém světě, www.hcolymp.com.

„Díky televiznímu seriálu Poslední sezona, náš tým vznikl, hraje v něm např. Dominik Hašek, Sagvan Tofi, Pavel Nový, David Suchařípa, Aleš Valenta, Adam Šafr, Ivan Hašek, Jiří Hölzel, Miloš Knor, Pavel Rychter, a mnoho dalších sportovců či umělců co mají rádi led.“



Tullamore D.E.W., jedna z nejprodávanějších irských whiskey na světě, www.tullamoredew.com.

Vyrábí ji nezávislá rodinná palírna William Grant and Sons, kterou založil William Grant v roce 1887. Měl jsem tu čest se v lednu přímo do palírny podívat a vidět, jak whiskey vzniká.



Profirentcars, půjčovna luxusních aut, www.profirentcars.cz.
Moc rád tuto firmu využívám, jsem chlap a tímto způsobem si mohu zařídit všemožné a splním si tak svůj sen. Nedávno jsem k narozeninám půjčil vysněnou káru i synovi Matějovi. Byl to prý pro něj jeden z nejhezčích zážitků.



Village Candle, vonná svíčka ve skle
Mám rád v kanceláři příjemný vzduch. Možná to není u mužů obvyklé, ale já osobně mám rád kvalitní, vonné svíčky. Miluju léto, takže pokud je venku zima nebo mráz, neváhám si zapálit třeba Summer Breeze
doba hoření 85 - 105 hodin, 460 Kč, www.demdaco.cz.

TEKUTÝ ZÁZRAK

*Olivový olej se získává lisováním či jiným postupem z oliv (*Olea europaea* neboli olivovník evropský). Pochází z Asie, ale v současnosti se s ním setkáváme ve středomořské oblasti. Právě proto se olivový olej stal nedílnou součástí nejen středomořské kuchyně. Má blahodárné účinky nejen na naši krásu, ale především na naše zdraví.*

TEXT: Jana FIKOTOVÁ





DRUHY

Panenský olej je lisovaný přímo z celých plodů za studena (do 50 °C) a bez chemických přísad, rafinovaný olej je lisován za vysokých tlaků a teplot a následně je upraven a směsí jsou směsí obou zmíněných druhů. V doplňcích stravy či v kuchařských receptech se hlavně můžeme setkat s olivovým panenským olejem (dělí se na více druhů – extra panenský, panenský a obyčejný panenský olej).

Extra panenský olej (Extra virgin) nejkvalitnější olivový olej s volnou kyselostí méně než 0,8 g na 100 g, získaný přímo z plodů olivovníku. Vyrábí se pouze mechanickým postupem a vyznačuje se výraznou olivovou chutí a vůní. Nejvyšší kvalitu mají oleje lisované bez pecek.

Panenský olej (Virgin) olivový olej s volnou kyselostí méně než 2,0 g na 100 g, získává se také přímo z plodů olivovníku a opět pouze mechanickými postupy.

Obyčejný panenský olej olivový olej s volnou kyselostí méně než 3,3 g na 100 g.



PRO NAŠE ZDRAVÍ

Obsahuje nenasycené mastné kyseliny a celou škálu Vitaminů.

- působí preventivně před kardiovaskulárním a nádorovým onemocněním
- má výrazné antioxidační účinky
- obsahuje vitamíny A, D, K, E a napomáhá některým dalším vitamínům rozpustným v tucích v jejich vstřebávání do organismu
- snižuje hladinu cholesterolu
- působí proti zácpě a nadýmání
- má detoxikační účinky
- podporuje metabolismus tuků a napomáhá trávení, je vhodným
- doplňkem stravy při redukční dietě
- podporuje vstřebávání vápníku
- podporuje funkci žlučníku
- zpomaluje stárnutí

TIPY NA ZDRAVÍ NEJEN V KUCHYNI

Olivový olej je vyhledávaný nejen pro konzumaci, ale také v léčitelství, farmacii a kosmetickém průmyslu.

- olivový olej se doporučuje používat na celé tělo po opalování, nebo také na ošetřování ekzémů či běrcových vředů. Výživně a regeneračně působí olivový olej i na naše vlasy
- vyběluje zuby a odstraňuje stopy kávy, čaje, červeného vína a nikotinu: Ponořte prst do olivového oleje a potřete jím své zuby. Navíc byste měli olivovým olejem pravidelně masírovat také své dásně – to je zpevní a posílí jejich odolnost
- masáže olivovým olejem smíchaným v poměru 1:1 s medem mají udivující účinky na páteř i na detoxikaci celého těla
- koupel v nahřátém olivovém oleji je výborná pro lámavé nehty. Měl by mít nejvyšší možnou teplotu, jakou snesete
- velmi suché ruce je dobré jednou týdně koupat ve vlažném olivovém oleji
- na záděry vám pomůže olivový olej. Ponořte do něj špičky prstů a deset minut je koupejte. Na závěr vmasírujte ještě trochu oleje do okolí nehtu každého jednotlivého prstu. Již po několika málo opakováních se záděry ztratí a nehty zpevní
- olivový olej byste neměli nikdy zahřívat až na jeho bod varu. Při něm se totiž chemické složení oleje začíná měnit: řetězce mastných kyselin se rozkládají a začínají se tvořit látky, které jsou pro tělo škodlivé a za určitých okolností také karcinogenní
- mladý olej (ne starší půl roku) byste obecně neměli zahřívat, protože velmi silně prská.





Dalibor NAVRÁTIL & GASTROSTUDIO

TEXT: Jana FIKOTOVÁ
FOTO: Petra KRÁLOVÁ



Skupina JIP chce svým zákazníkům – velkoobchodním i maloobchodním, poskytovat plnou podporu a servis v gastronomii. Z tohoto důvodu vzniklo v Bořanovicích u Prahy moderní GASTROSTUDIO. Skvělé zázemí s nejmodernější technikou má pod taktovkou zkušený šéfkuchař Dalibor Navrátil.

Co všechno gastrostudio nabízí?

Když už tu lidé jsou, ať jde o kuchaře, šéfkuchaře, majitele, provozní, ekonomové podniků, hospodářky či laická veřejnost, ať si to každý využije, jak uzná za vhodné. Nemusí to být jen o vaření - mohou to být sommeliéři, nutriční poradci, baristi, barmani. Záběr může být jakýkoliv, ale ponejvíce ho využíváme na vaření. Máme také baristu Tomáše Bilíka, takže každý měsíc pořádáme kurz baristů - jak se připravuje káva. Pro mě je hodně důležité školit tým obchodních zástupců společnosti JIP. Společnost JIP je na trhu 20 let a my ji máme v dřtivé většině všichni zažitou jako dodavatele nealkoholických a alkoholických nápojů. Už 8 let ale nabízíme kompletní portfolio. Obchodní zástupci prodávají suroviny do gastru a to nejsou jen školní jídelny a restaurace. I proto bylo toto studio vybudované, abychom cíleně školili a proškolovali obchodní zástupce.

Využíváte to tu i na testování produktů?

Do této společnosti jsem byl přijat jako poradce pro gastronomii. Jedním z úkolů, které mám, je tým nákupčích - k nim přijde majitel firmy a když mají nějaký nový produkt, tak nákupčí ve vši pokoře a účtě třeba neví, co si o tom má myslet a jak to má chutnat, tak to sem přiveze a děláme testování vzorků. Musím se především oprostít od toho, co mám rád. Při testování je třeba vědět co je dobře a co špatně, musíte být nestranný. Např. vím, jaké parametry by kysané zelí mělo splňovat - kysané zelí by mělo být kysané, to znamená, že by nemělo být sladké. Sterilizované zelí by mělo být sladké, ale kysané ne. To, co jsem někdy měl možnost ochutnat, bylo pro mě velké rozčarování nebo naopak jsem byl spokojený.

Zmínili jsme školení, testování, vaření. Co ale pečení?

Ano, jsou tu i kurzy na sladké jídlo - restaurační dezerty, ale i vánoční a velikonoční kurzy. Různé kurzy sladkého pečení.



Martin Hančík
kurz pro školní jídelny



Martin Hančl
kurz pro školní jídelny



Dalibor Navrátil
kurz přípravy steaků



Začínají lidé vnímat dobré jídlo jako to kvalitní nebo jsou pořád zastánci kvantity za pár korun?

Je to od každého trochu. Nedá se říct, že v České republice teď všichni chtějí jíst kvalitně. Třeba to lidé říkají, ale skutečnost není úplně taková. Řeknu to na příkladu - když máte kvalitní bílý jogurt, tak je kyselý a lidé chtějí sladký. To je ale špatně - chcete kvalitní jogurt, tak musí být kyselý. A pokud chcete sladší, tak si do něj dejte marmeládu. Lidé říkají, že chtějí jíst kvalitně a rádi říkají, že chtějí jíst zdravě. Myslíte, že může kilo párků, které stojí 70 korun, být kvalitní? Když jste v nákupním středisku, tak se stačí podívat, co v tom košíku - neříkám, že u všech - končí.

Asi se dá spočítat, že když kvalitní maso stojí 180 korun, tak nebude stát 70.

Přesně tak. A ten párek se navíc musí vyrobit - vezměte si, co to stojí práce, energie a elektřiny, než vyrobíte dobrý párek. Jak může stát kilo 70 nebo 80 korun, když kilo masa také stojí nějaké peníze? Víte, jak je teď trend, že všichni mají tendenci žvýkat syrovou zeleninu? Je to kvalitní syrová zelenina? Vždyť už naše babičky věděly, že zeleninu bychom si měli orestovat na kvalitním oleji, aby se uvolnily látky, které se uvolnit mají. Co to je kvalitně? To je v podstatě těžké, důležité je spíš všeho s mírou. Člověk je určený k tomu, že jí všechno, je to všežravec. Nám chybí pohyb. My bychom si mohli dopřát stravu s množstvím tuku a cukru, jenže je to o pohybu. Kvalitně, určitě se to lepší - i ve zmiňovaných školních jídelnách. Proboha to je skvělé, že už se vaří i z pohanky, cizrny, luštěnin a nejen z hnědé čočky, ale i z černé čočky beluga a čočky červené. To je kvalitně? Tak to je dobře. Myslím si, že v tomto segmentu se to lepší nejvíce - školní jídelny se lepší nejrychleji a nejvíce.

O které kurzy je největší zájem?

Steaky. Je to jednoduché - vypíšete kurz steaků a máte ho za hodinu plný. Ale to není divné - podívejte se ven, už trochu vysvitlo sluníčko, máme 16/17 stupňů, na sluníčku 22 a už jdeme grilovat. Jestli jsme něčeho národ, tak jsme „grillmeni“. A to nemusí být jen steaky. Na druhém místě je úprava mořských a sladkovodních ryb, mořských plodů - to se hodně zlepšilo a také se zlepšila česká kuchyně, naše regionální. Sem chodí mladí lidé - mladé slečny. Když si to tak vezmu, tak na to grilování chodí v průměru 45-50%, ale na regionální českou kuchyni chodí mladé pětadvacetileté holky.

Pro skupinové kurzy prosím kontaktujte paní Janu Ludvíckovou
E-mail: jana.ludvickova@jip-napoje.cz
Tel.: 602 704 740
Více na: www.jip-gastrostudio.cz



kurz přípravy steaků
pro BK JIP Pardubice



TEXT: Jana FIKOTOVÁ
FOTO: Petra KRÁLOVÁ
LEKTOR: Dalibor NAVRÁTIL
ŠKOLA: ZŠ Brandýs nad Labem

Školní JÍDELNY

Opravdu vaří školní jídelny tak mizerně, jak se říká nebo se naopak v tomto mnohé změnilo? Zeptali jsme se jednoho z nejpopovolanějších, šéfkuchaře Dalibora Navrátila, který už mnoho školních jídelen navštívil a měl možnost nahlédnout, uvařit i ochutnat.

Co jste ve školních jídelnách vyzoroval za největší chyby? Takové, které by se měly odbourat?

Školní jídelny mají dnes, díky tomu, že jde o státní segment, špičkově technologicky vybavenou kuchyň. Z mé zkušenosti je právě tady ten největší oříšek. Mají tu správnou technologii, ale nechci se nikoho dotknout, umí jen pustit páru a točení. Bohužel nedokáží ten konvektomat využít i na jiné úpravy, než jen na grilování, pečení nebo vaření. Dobrou funkcí je třeba noční úprava, kdy se surovina upravuje přes noc. Také tomu říkáme vaření bez kuchaře - ráno jídlo vytáhneme, vycedíme a doděláme šťávu. Dobré je to, že noční úprava probíhá při nízké teplotě, takže je dražší menší ztráta, větší výtěžnost a také v dané surovině zachováte daleko více živin. Řekl bych, že tady je ta pomoc nejlepší, seznámit a ukázat, co všechno se v těchto moderních mašinách dá upravovat.

Je ve školních jídelnách, co se týče jídla něco zakázáno? Co by se tu nemělo objevit a vy přesto máte zkušenost s tím, že se to občas objeví? Jsou to třeba hovězí kosti na vývar. Na hovězí vývar potřebujete buď maso, což je oproti kostem drahá položka. Vývar z kostí se nedělá, protože se v tomto případě musí objednávat odvoz, který kosti odveze do kafilérky, kde zbytky zpracují. To stojí peníze, takže radši vezmou maso, které je dražší nebo použijí nějakou náhražku - syplky nebo tekutý vývar. To je snad jediná položka, o které vím, a je to jen z toho důvodu, že musí objednat nějakou společnost, která to do té kafilérky odveze. Jinak si nemyslím ani nevím, že je něco zakázáno.



Spíš jde asi o to, že musí mít třeba jednou týdně rybu a podobně... Ale to se dělá, tomu se říká spotřební koš.

Jak je to s propojením s nápoji?

To se daří skvěle. Samozřejmě co se týče propojení jídla a pití a spotřebního koše samotného - co tým kuchařek a kuchařů musí za týden nebo měsíc uvařit - tak tady takový problém v pracovnících až takový není. Myslím, že je tu problém spíš v dětech v návaznosti na to, co jsou naučené jíst z domova. Nechtěl bych, aby to zaznělo tak, že to kuchařky nedokáží připravit, nebo že snad nechtějí. Ba ne, ony to připraví a mají to ve spotřebním koši - luštěniny, obiloviny, mléčné produkty, zeleninu, ale i ovoce... ale děti - neříkám, že všechny - to nemají zažité z domova od rodičů. „Pohanku? Co to proboha je. To je hnus!“ - to slyším často a ty děti to ani neochutnají. Ani mléčnou krémovou zeleninovou polévku, kterou ochutnávám nebo to s kuchařkami přímo vařím a která je výborná. Já bych si pochutnal, ale to dítě to nemá naučené z domova. Mají naučené - mléčná polévka = hnus, ale to není pravda. Nebo si vemte cizrnu - udělá se cizrnový salát, teplá cizrna, teplá pohanka nebo kuskus - to dítě to nezná a když to vidí, tak řekne: „No to já nejím, to je hnus.“ A když se ho zeptáte, jestli to ochutnalo, tak odpoví, že ne.



Dalibor Navrátil - kurz pro školní jídelny v jídelně ZŠ Brandýs nad Labem

A jak děti přimět, aby jedli co mají, i když to nechtějí?

Více než nad tou tepelnou úpravou některých surovin - neříkám, že všech: na pečeném kuřeti nebo řízku si dítě pochutná - musíme vymýšlet názvy, abychom dítě zaujali natolik, aby to ochutnalo. To znamená, že když máte mléčnou polévku a dáte do ní krutonky nebo takový ten smažený hrášek, tak je to pro dítě forma, kterou ochutná. A třeba i pochopí, že mu chutná a sní ji, třeba si přijde i přidat... Musíme přijít na to, jak dostat do hlavy myšlenku, že je to jídlo opravdu chutné. Vezměte si třeba mléčný kukuřičný krém, výborná polévka - dáme tam trochu popcornu a v tu chvíli si to dítě vezme, ochutná a poděkuje. Když jste zmiňovala kuskus, tak u něj je potřeba říct, jak ho kdo připraví - děti spíš snědí ten, který je vláčný, když je sypký a není blátivý a lepivý. Sypký kuskus má dítě radši než ten blátivý, vypadá i vizuálně lépe než kuskus rozvařený. Dá se to udělat.

A co se týče pití - nabízí se kromě čaje ještě něco jiného?

Ovocné šťávy, čaje a ve spotřebním koši mají i nějaké mléčné produkty. Buď je to ve formě automatu, kdy si mohou vzít ochucená i neochucená mléka - je to v kelímku jako na jogurt, asi 250ml. Pak jsou tam ovocné šťávy, ale samozřejmě i ovocný postmix - pomeranč, jablko, multivitamin, ale i přírodní voda. A podívejte, co je ve spotřebním koši - to jsou takové paradoxy, za které nemohou hospodářky ani kuchařky, ale někdo, kdo spotřební koš vytváří. Musíme jako s šafránem pracovat s cukrem nebo s tukem. I se solí, ale ta může být na stole a dítě si může přisolit. Když ale do svíčkové, koprovky nebo do rajské dáte cukru málo - a děti mají rajskou a svíčkovou enormě rády - tak to nechutná, je to na půl cesty, není to žádná omáčka. Pak vám ale nabídnou postmix, kde jsou příšerně sladké šťávy. Je to souhrn všeho, toho, co je dítě naučené z domova... V dnešní uspěchané době, kdy se maminka vrátí v 5 hodin unavená z práce a nemá náladu něco vařit, tak se ohřejí párky a klobásky, udělají se míchaná vajíčka a nebo - to je fenomén - studená večeře. Je nás málo, co doma vaříme. Kvalitní školní jídelny ale už jsou, ale měly by se zamyslet, aby spotřební koš byl takový, aby to bylo dobré pro dítě, ale i dobře uvařitelné a aby to nějak vypadalo, protože některé děti mají teplé jídlo třeba jen jednou za den. O to víc je to pro mě důležité, aby se ty děti dobře najedly.

Když se řekne školní jídelna a společnost JIP, co si pod touto službou mám představit?

Mně se na tom líbí myšlenka, kterou říkám na kurzech, ale i kuchařkám, které navštěvuji přímo v jídelnách. Je to strašně důležité. Padesát procent těch dam nechce přijet k nám do gastrostudia, stydí se totiž před ostatními říct: „Jé, to jsem v životě nevařila“, protože ostatní si řeknou: „Vidíš to? Ona to ještě nevařila a my to vaříme.“ Segment vaření ve školních jídelnách je strašně důležitý. Od pondělí do pátku dítě má, nebo by mohlo mít dobré, kvalitní teplé jídlo. Ne všechny děti mají peníze na to, aby si řekly: „Dneska na oběd nejdu a dám si nějaký fastfood.“ Pro mě je spolupráce se školními jídelnami skvělá práce a úžasná myšlenka.

Vaří se stále ve školních jídelnách česká jídla?

Zaplatť pánbůh i ve školních jídelnách se to rozrůstá, vaří se kuchyně středomořská nebo středoevropská, čím dál tím víc je zájem o kuchyni asijskou. Máme studii, kde je 1 až 10 bodů, o co mají kuchařky zájem. Na prvním místě jsou obiloviny a luštěniny a myslím, že na třetím nebo čtvrtém místě to byla kuchyně asijská. Měli jsme tu na tuto kuchyni kurz a ty dámy byly nadšené. Bylo to jednoduché, rychlé a zdravé.



Dalibor Navrátil - kurz pro školní jídelny v jídelně ZŠ Brandýs nad Labem



Je tento způsob spolupráce se školními jídelnami jakousi osvětou? Co je cílem - obsáhnout systémem komunikace a úzké vazby s kuchařkami všechny školní jídelny?

Určitě ano, už jen kvůli technologiím, s nimiž pracujeme dnes a denně. Ono to není tak, že vám někdo řekne: „Dej to maso přes noc do mašiny a nastav tam 72 °C“ - tak to není, že to vytáhnete a je to měkké. Je to trochu o přemýšlení a učení se o technologiích a noční přípravě, aby se v jídle zachovaly živiny. Není to až tak jednoduché, jak se to většinou prodává. Je to spíš o bádání a přicházení na to, jak se která surovina chová - jestli je to kráva, býk, jalovice, vepřové, krůtí, jestli to je s kostí, jak to je tučné. Každé potřebuje trochu jinou teplotu na tu dlouhou úpravu přes noc. Už proto si myslím, že spolupráce s hospodárkami a kuchařkami je dobrá, abychom jim mohli ukázat a říct, jak s těmi technologiemi pracovat.

Takže je tu i možnost, že přijedete k nim a oni k vám?

Ano, i oni sem. Myslím si, že je to i možná dobře, že přijdou sem, protože ta kuchařka se dostane do jiného prostředí a jiného kolektivu. Když by se nestyděly a nebály, tak by si zkušenosti mohly mezi sebou klidně říkat. Když docházíte deset nebo patnáct let do jednoho prostředí, do jedné kuchyně, tak je to takový stereotyp. Tady jsou v jiném prostředí, jsou tu jiní kolegové a kuchaři a ti jim řeknou, že to probíhá úplně jinak a v pohodě. Přijdou sem lektori - většinou jsme 2 - a jestli si někdo myslí, že máme potřebu zvětšovat své kuchařské ego, tak to tak rozhodně není. Slýcháváme to často, ale když tu máme ty dámy, tak se opravdu snažíme.

Kdy sem mohou přijet, když jsou od pondělí do pátku od 6 do 4 v práci?

Dostaneme je sem buď o víkend, přes státní svátky nebo o prázdninách. A komu se sem chce, když je státní svátek a je celá rodina doma? My ty možnosti nemáme, takže když už sem přijedou, tak si toho vážíme a snažíme se, aby to mělo co největší smysl. Povídáme si s nimi, mohou tu cokoliv ochutnat, cokoliv mohou také uvařit a pak sníst.

Co se vaří? Je předem domluvený nějaký recept?

Ano, vaří se téma, které se s kuchařkami dohodne. Kurz je tak na 6 hodin - od 9 do 3, dále už to nemá smysl, to už jste unavená a je to i hodně informací. Jak jsem říkal, tak máme 1 až 10 bodů, a to, co chtějí vidět a co je zajímavé, tak to připravíme. Snažíme se, aby tam bylo od každého něco



- luštěniny, obiloviny, ryby. Když se například rozhodneme, že uvaříme rybu, tak tu máme čtyři až pět druhů čerstvých chlazených ryb - aby to aspoň viděly, co od nás mohou objednat. Je to takový paradox - dámy si do nějaké doby myslely, že čerstvá chlazená ryba je za ty peníze jen jedna. Za tu čerstvou chlazenou rybu, kterou dokáží zaplatit, mohou mít ale pět různých druhů. Za ty peníze nemusí být jen ryba mražená, může být chlazená. Bílé, světlé, tmavé tresky, tilápie, losos. V tom množství, co oni na den odeberou pro 1 500 - 1 800 lidí, tak může být jiná i cena. Ukazujeme i krůtu, asijskou kuchyni, u níž je 10 porcí hotových během 20 minut. Ukazujeme také sladké jídlo a také je samozřejmě zajímaví svačiny. Když tu ty dámy jsou a udělají si čas, tak se snažíme se ukazovat od každého bodu 1 věc.

Jaký počet žen tu většinou je a jak často se kurzy pořádají?

Kurzy pořádáme jednou za 14 dní, ale byli bychom rádi, kdyby to bylo častěji. Maximální počet těch dam ze školních jídel je 12 až 14, abychom si mohli vzájemně něco říct a vše si ukázat. Když to bude 25 nebo 30 lidí, tak nemáte šanci udržet pozornost, nejde to věnovat se všem. Funguje to vzájemně, takže i oni říkají své zkušenosti nám. A mohu vám říct, že kolikrát se na ně nevěřičně dívám, když slyším, co po nich v rámci spotřebních košů chtějí.

Tam vidíte ten největší problém?

Ano. Ať už to někdo zpracuje tak, aby to bylo podle legislativy výživné, ale zároveň v kuchyni uvařitelné. A co je důležité, když už to rodiče i stát stojí peníze a někdo to musí uvařit, tak aby to také bylo k jídlu. Aby dítě, když to uvidí, řeklo: „Tak já to zkusím.“ Na druhou stranu, co si budeme povídat, třeba taková pubertální po sobě ta rajčata a jablka hází. Ale ať se spojí ty hlavy, které mají zkušenosti a vymyslí spotřební koš, který dává smysl.

Musím říct, že když jezdím do školních jídelen, tak jsou kuchařky překvapené, když jsem tam s nimi už od 6 od rána. Ony si myslí: „On přijede v 8 hodin,“ ale já přijedu na 6 a jsem tam s nimi. Také jsou překvapené, že dětem to jídlo vydávám nebo že po sobě uklízím. To je neuvěřitelné, co si ony o nás - jako o kuchařích - myslí.

Ony vás ale neberou ve špatném slova smyslu, pro ně jste bůh.

Ale to je špatně. Vezměte si, že to je gastronomie - a ať je to segment školního stravování, restaurací a hotelů nebo nemocnic, to je jedno. Není hotovka, minutka, je to dobré jídlo. A jestli je to svíčková, karbanátek, steak, kuskus nebo salát - jednou pro vždy je to dobré kvalitní jídlo. Taková ta minutka nebo hotovka - kde to jsme? Ukažte mi restauraci v zahraničí, kde mají sektorovaný lístek. Dobře, mají třeba národní jídla v Řecku nebo v Itálii, ale nejsou hotovky ani minutky. Všichni jsme kuchaři nebo kuchařky, někdo je šéfkuchař, někdo musí tomu podniku velet - objednávat zboží a psát lístky, ale jednou provždy jsme kuchaři. Někdo je ve školní jídelně, někdo v závodní jídelně, někdo v restauraci a někdo v nemocniční jídelně, ale jsme všichni kuchaři a všem by nám mělo jít o jedno, a to je vařit kvalitně a z kvalitních surovin. Teď je kolem toho velký boom, ale podívejte se celá gastronomie vrací - vrací se k tomu, jak vařila naše praprababička. Takže když přijedu v 6 hodin, vařím s nimi, vydávám, uklízím po sobě, doplňuji jim to, když dovaříme a já se s nimi loučím a děkuji jim, že jsem s nimi mohl strávit den nebo dva, tak ony říkají: „Vy jste i uklízel, to není možné.“ Jsme všichni na jedné lodi. Segment školní jídelny a té nemocniční by měl být ten nej důležitější.



**Martin Hančl a Dalibor Navrátil
kurz pro školní jídelny v GastroStudios JIP**





ANNA SLOVÁČKOVÁ

„Táta chtěl, abych byla lékařka.“

Zpěvačka a herečka Anička Slováčková (21) se do podvědomí široké veřejnosti dostala především díky televizní soutěži Tvoje tvář má známý hlas. Byť měli rodiče jiné plány, nakonec šla v jejich uměleckých stopách. „Díky tomu, že jsem se začala objevovat na televizních obrazovkách, už mě lidé nevnímají tolik jako jen dceru slavných rodičů,“ přiznala v rozhovoru.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ

FOTO: Petra KRÁLOVÁ, archiv Anny SLOVÁČKOVÉ



s matkou Dagmar Patrasovou



Pomáhali vám rodiče v kariéře?

Byť ze mě chtěl mít táta lékařku, nakonec mě rodiče podpořili v mém rozhodnutí. Táta mě učil na klavír a mamka mi pomáhala připravit se na přijímací zkoušky. Nikdy ale nevolali režisérům, aby obsadili jejich dcerušku. Nešlo o protekci, ale o emocionální podporu. Sami si nepřáli, abych měla punc protekční dcery.

„Jeden čas jsem chtěla být krasobruslařkou.“

Byl vaším snem už od malička zapojit se a být zpěvačkou nebo herečkou? Mým snem to nebylo, byl to předpoklad, protože jsem od tří let hrála na klavír a chodila jsem na zpěv a na nauku. Bavit mě to začalo až někdy kolem 12 let, kdy jsem si řekla: „Jo, tak asi to vlastně chci dělat“. Jeden čas jsem chtěla být krasobruslařkou. Pamatuji si, že jsem pořád u nás doma v obýváku krasobruslila s tátou, chudákem, který přišel pozdě v noci. Potom jsem chtěla být veterinářkou, což mě opustilo teprve minulý rok, protože jsem si řekla, že s tím, jaký jsem cíta, bych asi nepřežila, kdyby mi umřelo zvíře v rukou. Chtěla jsem být malířka, fotografa - to se ještě může nějak splnit, ale ty dva předchozí se určitě nesplní.

Zpíváte, hraje v muzikálu, dabovala jste, malujete, píšete knížku a fotíte. Není to na jednoho člověka trochu moc?

Musím přiznat, že je toho hodně, ale já se chci věnovat všemu. Bohužel nestíhám a nakonec to dopadne, že dělám všechno a nic pořádně. Teď hlavně zpívám v muzikálu Alenka v říši divů, nádherné představení, moc si ho užívám. Ale jinak fotím i maluju hodně málo. Čekám ale na inspiraci, dobré rozpoložení. Snad to všechno stihnu do stáří, protože to bych si chtěla otevřít restauraci.

„Moc ráda vařím a učím se nové chutě.“

To už je docela náročné otevřít si vlastní restauraci. Nejen finančně, ale i časově.

Přesně tak, toho se právě trochu bojím. Hlavně tenhle můj sen s kavárnou nebo restaurací bych chtěla začít realizovat až někdy po čtyřicítce nebo kolem padesátky, až za sebou budu mít víc věcí a zkušeností a i víc kontaktů. Takže s tímhle chci ještě počkat a dozrát na to.

Jak to máte s vařením, vaříte ráda?

Strašně ráda vařím a hrozně ráda se učím nové chutě. Samozřejmě ne vždycky se to povede. Miluji italskou kuchyni a italské těstoviny. Když jsem to nedávno řekla při jednom rozhovoru, tak se mi jeden pán strašně vysmál, že dělám těstoviny s kečupem. Tak to nedělám. Miluji omáčky typu bolognese, jednoduché carbonara a podobě. Mám vážně moc ráda tuhle jednoduchou italskou kuchyni, která je vyvinutá z těch surovin, které měli doma. To mě moc baví.

A co třeba pečení?

Nejvíc mě baví dělat cupcaky, protože si s nimi mohu vyhrát i po té vizuální stránce. To sice můžete s každým jídlem, ale u cupcaků mě baví dělat různé polevy, marcipánové kytičky a podobné blbosti. Dorty a cupcaky, to mě hrozně baví. Samozřejmě když na to mám čas.

Když čekáte kamarády, co děláte ráda: Itálii nebo zabřednete i do jiných kuchyní, třeba exotických?

Každý můj kamarád má rád něco jiného. Třeba když ke mně přijde moje kamarádka, která miluje zdravé jídlo, tak jí samozřejmě neudělám hamburger s hranolky, ale třeba kuskus s lilkovým dipem nebo něco podobného. Potom mám kamaráda, který zase miluje maso, takže je jasné, že tomu udělám steak nebo panenku a pak jsou tu ti, kterým můžu dát všechno, oni to zbaští a řeknou: „Je to dobrý“ i když je to úplně hnusné, tyhle lidi miluji. Mám strašně ráda lidi, co milují jídlo, to je podle mě krásné.

„Člověk má jíst to, na co má chuť, v přiměřeném množství a vyváženě.“

Dokážete si představit, že byste prošla nějakým kurzem vaření?

Já bych strašně ráda. Zrovna nedávno jsem přemýšlela, že bych se přihlásila, ale akorát jsem to zase nějak nestíhala. Vždycky mě to napadne buď v termínu, kdy už je všechno obsazené nebo tam zrovna není to, co bych chtěla.

Mluvíte o tom, že hrozně ráda vaříte a jíte, ale jste i herečka a zpěvačka, takže pro vás musí být důležité i udržování postavy.

Momentálně o sebe pečuji tak, že si každé ráno stoupnu před zrcadlo a řeknu si: „Pane bože, přestaň žrát Andulo!“. Jenomže já jídlo miluji, což je prostě hrozně těžké s tímhle povoláním držet krok. Nicméně se snažím sportovat a hodně spát. Je mi rozhodně líp. Snažím se jíst a vařit zdravě, i s tou bezlepkovou moukou. Nejsem takový ten typ, co by řekl: „Nebudu jíst mléčné výrobky a mouku“, protože si myslím, že člověk má jíst to, na co má chuť, v přiměřeném množství a vyváženě.



příprava sushi v restauraci Coa



*„Mám ráda lidi,
co milují jídlo,
to je podle mě
krásné.“*



Anna Slováčková

Celým jménem Anna Julie Slováčková se narodila 22. srpna v Praze. Pochází z umělecké rodiny. Její matkou je česká herečka a moderátorka dětských pořadů Dagmar Patrasová, otcem český saxofonista a hudební skladatel Felix Slováček. Má staršího bratra Felixe Slováčka ml. a nevlastní sestru René Slováčkovou. Už od 4 let navštěvovala ZUŠ Bajkalská, kde se učila na klavír pod vedením prof. Věry Svárovské a studovala zpěv u Jany Durczákové. Chodila do jazykové školy s povinnou angličtinou a němčinou. Od malička účinkovala v pořadech své maminky Dagmar Patrasové, hrála také v pohádce Zimní královna. Ve třech letech vyhrála konkurs a v následujících pěti letech propůjčila hlas Krtečkovi výtvarníka Zdeňka Milera na audio-nahrávkách. V roce 2012 byla televizní reportérkou dětského pořadu KiWi Junior na TV Barrandov. Se svou kamarádkou založila youtube kanál Sushi Clips CR, kam vkládají videa od vlogů, challenge až po velké projekty. V roce 2014 začala hrát v muzikálu Sněhová královna, kde hraje hlavní postavu - Gerdu. V roce 2016 se zúčastnila 2. řady soutěže Tvoje tvář má známý hlas vysílané Televizí Nova.

5 nej Aničky...



Make Up Perfect pastel, krémový fluid Make Up s optimální krycí schopností.

Krémový fluid Make-up na bázi přírodních pigmentů. Poskytuje optimální krycí schopnost a dobrou přizpůsobivost. Propůjčuje rovnoměrnou, zářivou pleť. Zásobuje pleť vlhkostí a chrání ji slunečním ochranným faktorem 10.

30 ml, 935 Kč, www.eckstein-kosmetik.cz



Alessandro express nail oil.

Pečující olejček na nehtovou kůžičku s mandlovou vůní

10 ml, 308 Kč, www.alessandro-cr.cz



Le Chatelard, potravinářské květy levandule v zinkové krabičce.

Levandulový květ do skříně, do jídla, do pití či do domácí kosmetiky. 300 ml, 291 Kč, www.demdaco.cz

CL all-in-one, čistící pěna na obličej s jemným a současně účinným působením.

Odstraňuje nečistoty, makeup a bakterie, které mohou znečišťovat pleť, stará se o čistou a vyváženou pleť. Pleť je dokonale vyčištěna, aniž by byla vysušena. Je neperfumovaná a bez sulfátů.

150 ml, 850 Kč, www.luvica.cz



FacEvolution, LipPlus BOOSTER.

Během několika minut budou Vaše rty o poznání větší, plnější a smyslně lesklé. Vaše rty budou za okamžik příjemně měkké a vyhlazené.

5ml, 560 Kč, www.skinso.cz

SUGO Bolognese



Na 4 porce potřebujete:
1,5 dcl oleje extra virgin zelenina na základ
(cibule, mrkev, celer)
600 g mletého hovězího
400 g mletého vepřového
200 g kuřecích jater
2 Toulouse klobásy
2 dcl červeného vína
2 lžice raj. koncentrátu
1 l vlažné vody
2 dcl mléka
muškátový oříšek
sůl a pepř

Postup:

Na pánvi s olivovým olejem orestujeme zeleninu nakrájenou na kostičky, přidáme maso, nejdříve hovězí a vepřové, po chvíli restování přidáme i nakrájená játra a rozdrobenou klobásu. Podlijeme červeným vínem a počkáme pár minut, až se vypaří alkohol. V litru vlažné vody rozmícháme rajčatový koncentrát (hustý protlak) a zalijeme tím masovou směs. Promícháme a necháme vařit alespoň 2 hodiny (3-4 hodiny jsou optimální, aby se maso pořádně vyvařilo a změklo). Na posledních 20 minut přilijeme mléko, dochutíme nastrohaným muškátovým oříškem, solí a pepřem.



SANDEMAN
ESTD 1790

DOKONALÉ PORTSKÉ VÍNO SANDEMAN

Sandeman je celosvětově nejznámější značkou portského vína a sherry. Každou minutu se prodá v průměru 18 lahví této značky.

Společnost Sandeman byla založena v roce 1790. Hrozny pro výrobu svých znamenitých a po celém světě oceňovaných portských vín pěstuje na těch nejlepších vinicích v údolí řeky Douro v Portugalsku.



kotleta s portským vínem



cibulová marmeláda

Sandeman Porto Ruby je sladké portské víno rubínové barvy. Ve vůni rozpoznáte červené ovoce a jahody. Jeho chuť je bohatá a robustní, se zvláštní hloubkou a odstínem švestky.

Vychutnat si jej můžete nejen samotné, ale skvěle se hodí i do kuchyně. Zkuste se inspirovat recepty, které s portským vínem Sandeman Porto Ruby vytvořila food blogerka Markéta Pavleje – najdete je na jejím blogu Kitchenette.



tartaletka s gorgonzolou



pralinky s portským želé

14. května

Oslava maminek

Den matek je rozšířen po celém světě. Oficiálně připadá svátek na druhou květnou neděli, a začal se slavit roku 1923 díky propagátorce Alici Masarykové.

1. června

I děti mají svůj den

Roku 1925 se poprvé začal první červnový den slavit Mezinárodní den dětí. Den, kdy se připomíná, že děti znamenají budoucnost, a je tedy důležité pečovat o jejich blaho. Po celém světě se slaví 1. června, výjimkou jsou např. Turci, kteří jej začali slavit jako první, a to 23. dubna. Impuls pro svátek dětí, byl během Turecké války za nezávislost (1919-1923). První prezident Turecka Mustafa Kemal označil dítě jako nezbytnou součást k budování nového státu a zavedl právě Den dětí 23. dubna. V Československu byl Mezinárodní den dětí uznán v roce 1950.

A jak vnímají tento svátek naše děti? Především je to pro ně den plný zábavy, her, soutěží, zajímavých akcí a legrace. Nechybí ani nejrůznější dárky v podobě sladkostí, obrázků a upomínkových předmětů. Jednoduše den, který otevírá bránu létu a blížícím se prázdninám. Na nás dospělé je, abychom jim nejen tento „jejich den“, co nejvíce zpříjemnili, ale dělali jim krásný celý život.

Den dětí se slaví na nejrůznějších místech po celé České republice. Na hradech a zámcích jsou speciální kostýmované prohlídky, rytířské hry a soutěže, noční programy, tzv. Pohádkové cesty s plněním úkolů a sladkými odměnami. Dětská divadelní představení na různých atraktivních místech lákají děti a jejich rodiče, aby spolu prožili krásný den plný radosti a nezapomenutelných dobrodružství.

**Pietro
Coricelli**
1939

PIETRO CORICELLI EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ DEBUTOVAL NA ITALSKÝCH STOLECH V ROCE 1939, VE MĚSTĚ SPOLETO, V SRDCI UMBRIE. VÁŠEŇ S RYZÍ CHUŤÍ DĚDÍ Z GENERACE NA GENERACI.

ŠIROKÁ ŠKÁLA OLIVOVÝCH OLEJŮ JE IDEÁLNÍ PRO KAŽDÉ JÍDLO. DODÁVAJÍ CHUŤ NEJEN KAŽDODENNÍMU JÍDLU, ALE I PŘI VÝZNAMNÝCH UDÁLOSTECH.

VŽDY NABÍZÍ NEJVYŠŠÍ KVALITU.



K zakoupení v našich
prodejnách Cash&Carry.



Jarní DETOXIKACE těla i ducha

Každodenní hygiena je pro nás samozřejmostí, zatímco vnější očistu považujeme za nezbytnou, na tu vnitřní neprávem zapomínáme. V důsledku přemíry toxinů, kterým organismus musí neustále čelit, přestávají přirozené detoxikační mechanismy fungovat, proto jim musíme občas pomoci.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ

PROČ TĚLO DETOXIKOVAT?

Zažívací potíže, pálení žáhy, zácpa, průjem, pocity těžkosti, ale i únava – to vše mohou být první příznaky toho, že tělo je zanesené toxiny a přirozené detoxikační funkce jsou oslabeny. Detoxikace přináší úlevu orgánům, a novou energii a vitalitu. Očistnou metodu, lidé využívají již tisíce let, je základním nástrojem indické ajurvědy a nedílnou součástí tradiční čínské medicíny.

JAK TĚLO DETOXIKOVAT?

Mezi mnoha různými způsoby detoxikace se dají najít i krátkodobé programy. Sedmidenní detoxikace přinese člověku nejen lepší tělesný pocit a větší energii, ale zároveň se jídelníček může stát základem pro zdravější životní styl a motivací pro pokračování ve správné cestě. Detoxikační program je především individuální, každý máme jiné návyky, jiný metabolismus a jiné potíže.



CO ANO x CO NE

1. Během detoxikace je třeba zvýšit příjem vlákniny a zaměřit se na detoxikační potraviny.

- Jídelníček doplňte detoxikačními bylinami.
- Podpořte trávení vhodnými probiotiky.
- Dodržujte pitný režim!

2. Ze stravy je třeba vyloučit škodlivé látky a potraviny způsobující překyselení organismu.

Eliminujte ze 7 denního jídelníčku červené maso a nezdravé tuky. Zcela odstraňte také kávu, černý čaj, alkohol, cigarety a jiné drogy. Vyhněte se cukrovinkám, slazeným nápojům a bílému cukru. Maximálně snižte příjem soli.

Omezte konzumaci potravy z bílé mouky, vajec a mléčných výrobků. Vynechte průmyslově zpracovávané potraviny plné aromat, barviv a konzervantů.





Zázvorový



Kopřivový



Citrónový

JABLEČNÝ DETOX

1. den - Během dne sníme 3 ks jablka a 3 ks mrkve, které mohou být čerstvé nebo mírně podušené. Nezbytností je pitný režim 1,5 – 2 l neperlivé vody.

2. den - K jablkům a mrkvi přidáme 1 ks banánu a 1 ks knackebrötu. Opět nesmíme zapomenout na pitný režim 1,5 – 2 l neperlivé vody.

3. den - Na den máme 3 ks jablka, ke kterým doplníme zeleninovou polévkou (mrkev, hrášek, cibule, česnek, celer, brambory apod.). Polévku neosolíme, ale dochutíme bylinkami. Tálíř polévky si dáme na oběd i na večeři. K tomu musíme průběžně vypít asi 1,5 l – 2 l neperlivé vody.

4. den - Zůstaneme u 3 ks jablek, dopřejeme si zeleninovou polévku, příp. zeleninový salát (ideální je listová zelenina, červená řepa, zelí, okurky apod.). Pitný režim můžeme rozšířit i o ředěné zeleninové šťávy.

5. a 6. den - Obdobně jako předchozí dny konzumujeme jen ovoce a zeleninu v různých podobách (dušená zelenina, polévka, saláty, šťávy). Navíc si dáme 1 ks knackebrötu nebo miskou tmavé rýže, jáhel, pohanky, krup nebo mořských řas. Stále dodržujeme pitný režim 1,5 l – 2 l neperlivé vody a rozředěné ovocné či zeleninové šťávy.

7. den - K ovoci a zelenině v různých podobách přidáme semínka, oříchky, luštěniny a omezeně i bílé bio maso (kuře, krůta, králík, ryby). Nadále si hlídáme pitný režim. Pomalu se vracíme k běžné stravě, případně na jedeme na zdravý jídelníček.

RÝŽOVÝ DETOX na 7 dní

Rýže se jí 3 – 5x denně, cca po 50 g. Vaří se ve vodě, nejlépe bez soli. Příp. se může dochutit olivovým olejem, lněnými, slunečnicovými či sezamovými semínky a kořením – kmín, fenykl, koriandr, petržel, bazalka aj. Pokud pro vás bude rýžový týden přece jenom příliš monotónní, dá se rýže doplnit čerstvou či vařenou zeleninou (mrkev, zelí, listový salát, červená řepa apod.).

Rýže obsahuje mnoho rostlinných bílkovin, je bohatá na nenasycené masné kyseliny, dále vitamíny B1, B2 a B3, vitamín E, draslík, selen, vápník, hořčík, fosfor, křemík, zinek a vlákninu.

BYLINNÝ DETOX na 7 dní

Každé ráno je třeba začít vodou s citrónovou šťávou, ta povzbudí celý organismus a nastartuje metabolismus. V rámci jarní bylinkové detoxikace si hojně dopřáváme zeleninu (mrkev, hrášek, celer, červenou řepu, zelí, okurky, listovou zeleninu), doplněnou o luštěniny, rýži, pohanku či jáhly. Chutě zaženeme ovocem (jablko, banán), hlad případně knackebrötem. Všechny pokrmy připravené z těchto surovin vždy dochutíme jarní bylinky (kopřivy, pampeliška, medvědí česnek, jitrocel, petrželka, březové listy, řeřicha aj.) a kapkou olivového oleje, kmínem, koriandrem, fenyklem, bazalkou, majoránkou, zázvorem, křenem apod. Sůl nepoužíváme. Detoxikační kúru musí provázet pitný režim a denně vypijeme asi 2-3 l neperlivé vody. Dochutit ji můžeme nejen citrónem, ale i naředit čerstvě připravenou zeleninovou či ovocnou šťávou (pasterizované džusy jsou nevhodné). Detoxikaci podpoří i šťáva z kysaného zelí nebo syrovátka.

Detoxikaci můžete podpořit zelenými potravinami (mladý ječmen, chlorela aj.) a dalšími bylinkami (ostropestřec mariánský, třezalka tečkovaná, vojtěška apod.). Vhodné jsou i přírodní přípravky jako prodetox, protože obsahují směs detoxikačních bylin, kde nechybí vojtěška, pampeliška, bodlák nebo zázvor.

DETOXIKAČNÍ NÁPOJE

Při detoxikaci je důležité dodržovat pitný režim. V případě, že chcete organismus v jeho očistě podpořit, vyzkoušejte tyto nápoje.

Citrónový - Do šálku horké vody vymačkejte šťávu z půlky citrónu. Doporučuje se na zahájení každého dne!

Zázvorový - 1/4 lžičky mletého nebo lžička nastrohaného zázvoru zalijte horkou vodou, po zchladnutí oslaďte lžičkou medu.

Kopřivový - čerstvé kopřivy je možné použít asi do poloviny května. Asi dvě lžice drobnějších lístků zalijte vroucí vodou, nechte přikryté 15 minut a vypijte.



V červenci tomu bude již rok, co jsme pro Vás otevřeli **Českobudějovickou pobočku JIP**

Prodejní koncept prodejen Cash&Carry, kde nabízíme stabilně nízké ceny nejen podnikatelům, ale i široké veřejnosti bez nutnosti registrace.

Může to znít neuvěřitelně, můžete za tím hledat prázdný reklamní slogan, který Vás má nalákat do prodejen JIP, ale jedno je jisté, ve všech prodejnách skupiny JIP zaplatíte za zboží nízkou, velkoobchodní cenu. Prodejní koncept rodinné společnosti JIP, je dle slov jednoho z majitelů garantovat zákazníkům stabilně nízké ceny bez náhlých cenových výkyvů. Tento přístup zaručuje všem zúčastněným stranám spokojenost a kvalitu zboží.





ODEJNA POTRAVIN
ASH & CARRY

ODNIKATELE A ŠIROKOU VEŘEJNOST



firma s českým srdcem



VSTUP



◀ VSTUP DO
PRODEJNY

◀ VSTUP DO
PRODEJNY





Sklady, sklady a sklady, ve kterých je umístěno plné portfolio sortimentu ze segmentu jak koloniálního zboží, nealkoholických nápojů, chlazeného a mraženého zboží, alkoholických nápojů. Díky tomu jsme schopni svým partnerům a zákazníkům nabídnout plné portfolio jak tuzemských, tak zahraničních značek a dodavatelů, kde vlastní logistikou pokrýváme celou Českou republiku.

Také jsme logistickým partnerem pro Českou republiku: Jan Becher Karlovarská Becherovka člen holdingu Pernod Ricard. JIP je dále logistickým partnerem pivovaru Staropramen, pivovaru Bernard, Algidy, Kofoly a dalších.

Velkoobchodní sklad nebo široko sortimentní supermarket? Co takhle vše v jednom, jak geniální myšlenka. Pro jedny zázemí úspěšného podnikání, pro druhé supermarket s nejšířší nabídkou ve městě. Co je nejlepší a co obě skupiny spojuje, vždy nejvýhodnější nákupní cena.

Může obyčejný zákazník nakupovat za velkoobchodní ceny s JIPem? Ano. U konkurence nemá obyčejný zákazník bez registrace a nutnosti vlastnit živnostenské oprávnění šanci. Samozřejmě je, pohybovat se s celou rodinou po naší prodejně, dokonce i mladé rodiny s kočárkem, za což jsme rádi. Prostě každý kdo přijde, je vítán.



České Budějovice

Přinášíme vám 130 parkovacích míst.

Na prodejní ploše 3 410 m² je stálá nabídka, která čítá cca 14 000 položek.

JIP je firma s celorepublikovým pokrytím, proto jste-li registrováni u nás v Českých Budějovicích, ale pracovní se ocitnete např. v Praze či Pardubicích, nevadí, i zde si v klidu nakoupíte na Vaši zákaznickou kartu JIP.





Že jsme jiní, dokazuje nabídka výrobků EDEKA, G&G a drogerie ELKOS. Proč byste měli chtít jinou kvalitu než německý či rakouský zákazník? Nenabízíme privátní značku nejasného původu výroby. Konkurenční řetězce nabízí ve svých mateřských zemích vyšší kvalitu zboží než u nás. Vážíme si Vás, a proto vlastní logistikou zajišťujeme českým spotřebitelům stejně kvalitní zboží, jaké mají naši evropští sousedé.

Přichází sezóna a Vy nemáte čas ani chuť někam jezdit a sám si zajišťovat zásobování. Zákazníkům z gastronomie je také k dispozici odborný servis, obchodní zástupci, s kterými můžete dle potřeb sestavit potřebný sortiment k Vašemu podnikání. Pokud již jste naším zákazníkem, máte možnost si také objednat zboží přes náš e-shop, kde nabízíme kompletní portfolio zboží. Obchodní zástupce Vám nebude brát čas, který chcete věnovat svým hostům nebo zákazníkům.

Logistiku v Českých Budějovicích zajišťuje více jak 15 rozvozových aut při nákupu nad 3 000 Kč (bez DPH).



Irish Angus Burger
2x 150 g, EDEKA

Caffé Latte + Cookie
263 ml, EDEKA

Italia Grana Padano
100 g, EDEKA



**Staňte se držitelem JIP
zákaznické karty i Vy.
Využijte výhodné slevy
na nákup!**

Pro registraci JIP zákaznické karty potřebujete: Vyplněný registrační formulář a kopii výpisu z živnostenského rejstříku (dříve živnostenského listu). Oba dokumenty stačí přinést přímo na prodejnu. JIP zákaznická karta Vám bude vystavena buď ihned na prodejně nebo do pěti pracovních dnů po předložení občanského průkazu. Vydání JIP zákaznické karty není podmíněno pouze vykonáváním podnikatelských činností souvisejících s obchodem a příbuznými obory.





U drůbeže, kterou zakoupíte v JIPu pod značkou Vodňanské kuře máte garanci českého původu masa.

- ✓ Vodňanská drůbež zpracovává maso pouze z českých uzavřených chovů
- ✓ dosledovatelnost původu masa až k chovateli
- ✓ společnost zpracuje 250.000 ks kuřat denně, které jsou denně distribuovány po celé ČR
- ✓ veškeré zpracování masa je prováděno pod dohledem pracovníků státní veterinární správy
- ✓ dodržování platné předpisy legislativy ČR a EU
- ✓ záruka vysoké kvality a zdravotní nezávadnosti výrobků dodávaných na trh
- ✓ držitel certifikátů BRC a IFS





NOVINKY LETNÍ SEZÓNY 2017

- ✓ polotovary jsou plně tepelně opracované
- ✓ ve výrobním procesu jsou použity nejmodernější technologie
- ✓ při tepelné úpravě je použito vysoce kvalitního řepkového oleje
- ✓ šetří čas strávený přípravou
- ✓ široký sortiment výrobků pro různé příležitosti
- ✓ vyrobeno z českého masa
- ✓ sortiment v JIPU v gastrobalení 1 kg a 3 kg





UŽIJ SI VEČER S JACKEM

JACK TI RADÍ:

ZŮSTAŇ U SVÝ PRVNÍ VOLBY!

Nekombinuj více druhů alkoholu najednou.

JEZ!

Dávej si něco malého k jídlu i mezi jednotlivými drinky. Sýr a ořechy jsou dobrá svačinka, protože vysoký obsah tuku zpomaluje absorpci alkoholu.

PIJ VODU!

...a než půjdeš spát, dej si ještě jednu sklenici vody.

CO TVŮJ ŘIDIČ?

Pije s tebou? Neriskuj! Zavolej si taxi, nebo se svez sockou.

VÍŠ, KOLIK PIJEŠ?!

0,5 l piva, 2 dcl vína a 4 cl destilátu obsahují přibližně stejné množství alkoholu. Nemysli si, že piješ méně, když si dáš bílé víno nebo pivo.

PŘEBRALS?

Kafe tě nezachrání.

Může tě ještě více dehydrovat a podráždí ti žaludek.

Jdi radši na vzduch a dej si vodu.

JACK DANIEL'S

Jackovi přátelé ti radí, pij zodpovědně.

pij s rozumem • CZ

