RECEPTY / RADY / REPORTÁŽE / ZAJÍMAVOSTI / AKTUÁLNĚ

JIP GASTROMAGAZÍN

MAGAZÍN

JARO 2018
zdarma

Zelená SEZÓNA
hrášek a špenát

Daniela ŠINKOROVÁ
o herectví a vaření

Jarní DETOX

CHIA
malý zázrak pro zdraví

VELIKONOCE
■ svátky radosti ■ recepty pro vaši slavnostní tabuli

VÝHODNÉ NAKUPOVÁNÍ

Využijte **výhodného nakupování** v našich prodejnách na živnostenský list nejen z oblasti gastronomie.

Žádné sbírání bodů, ale okamžité slevy!

Kvalitně a výhodně.

Milí čtenáři,
už za pár dní nám konečně zaklepe na dveře dlouho očekávané jaro. Po dlouhé, ne příliš vydařené zimě se každý z nás těší na první hřejivé paprsky. S teplým sluníčkem nás čekají i jedny z nejhezčích svátků v roce - Velikonoce. Chcete je stylově přivítat? Inspirujte se recepty od salátů, polévek, hlavních jídel až po sladké dobroty.
Ti z vás, co si potřebují vyčistit tělo i ducha, si mohou vyzkoušet naše rady na detox či si dopřát jídla plná zdraví díky chia semínkům. Milovníci špenátu a hrášku si přijdou na své, jelikož zelená je barva nejen jara, ale i našich sezónních receptů.
Ze zimního spánku vás jistě probudí i hezké povídání s herečkou, zpěvačkou a moderátorkou Danielou Šinkorovou, která si pro vás připravila svůj oblíbený jarní recept. S jarem přichází do ulic i masopust, který je plný oslav, dobrého jídla, skvělého pití. Oslavit na jaře je třeba i ženy, protože je tu „Mezinárodní den žen“. Každou ženu potěší nejen květina, ale i dobré jídlo. Vyzkoušejte vytvořit slavnostní tabuli plnou placiček na různé způsoby.
Opět se můžete těšit na magazín plný rad, nápadů, receptů i příjemného povídání. Ani tentokrát nezapomínáme na naše zákazníky, pro které máme mnoho novinek v našich prodejnách, které mají zcela nový koncept.

Krásné jaro plné slunce
*vám přeje **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., Hradišťská 407, 533 52 Staré Hradiště

Dále vydáváme: www.jip-potraviny.cz/katalogy
Kontakt: marketing@jip-napoje.cz

www.jip-potraviny.cz, www.jip-gastrostudio.cz
Najdete nás na Facebooku www.facebook.com/jip.potraviny

Členové silné velkoobchodní skupiny JIP:

42

28

32

38

22

OBSAH

GastroMAGAZÍN

6 **Velikonoce**
svátky radosti

10 **Jiný kraj, jiný mrav**
svátky jara ve světě

12 **Velikonoční recepty**
pro vaši slavnostní tabuli

22 **Daniela Šinkorová**
o herectví a vaření

28 **Masopust**
svátky radosti

32 **Placičky**
na různé způsoby

36 **Oslava žen**
aneb Mezinárodní den žen

38 **Chia semínka**
malý zázrak pro zdraví

42 **JIP prodejny**
nový koncept, pořád my!

52 **Zelená sezóna**
hrášek a špenát

60 **Jarní detox**
pro omlazení těla i ducha

Velikonoce,

svátky radosti, počátky úrody a naděje.

Největšími svátky křesťanů, spjaté s památkou smrti a zmrtvýchvstání Ježíše Krista. To jsou Velikonoce, svátky vykoupení, naděje a především příchodu jara.

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ**

„Vajíčko ti dávám, věrná ti ostávám“.

CO JSOU VELIKONOCE?

Pro mnohé z nás zůstává smysl svátků jara s velikonočním tajemstvím skryt anebo stojí ve stínu Vánoc, které dnes znamenají dominantu roku. Snad je to tím, že se část lidské společnosti po mnoho generací odklání od hledání duchovních hodnot a směřují jinými cestami. Věřící slaví Velikonoce jako svátky vykoupení, svátky naděje a vzkříšení Krista. Pojetí Velikonoc nebo také Červených svátků se podle místa, prostřední a času různí. Jedno Velikonoční téma spojuje však všechny: „Vajíčko ti dávám, věrná ti ostávám“.

SVATÝ TÝDEN

Velikonoce mají ze všech svátků nejdelší přípravné období. Vrcholí ve Svatém týdnu, nazývaném podle biblického příběhu umučení Ježíše také Pášijovým nebo Velkým týdnem. Ten začíná Květnou nedělí, poslední nedělí čtyřicetidenního půstu, otevírá Velikonoce ve znamení zelené ratolesti. Vypovídají o tom také její lidové názvy – Květnice, Beránkova neděle, Palmová neděle, odvozené z pojmenování nových pučících prutů. Na Modré pondělí dětem a studentům začínaly jarní prázdniny. Na Šedivé úterý hospodyně uklízely a vymetaly pavučiny. Škaredá středa byl den, kdy Jidáš na Ježíše žaloval. Zelený čtvrtek byl dnem odpuštění. Rodiny se modlily a všichni se omyli rosou, která bránila onemocnění šíje a dalším nemocem. Uklízelo se a smetí se odnášelo na křižovatku cest, aby se nedržely v domech blechy. Aby stavení opustil hmyz a myši, zvonilo se paličkou o hmoždíř. Utichly zvony a "odlétaly do Říma". Znovu se rozeznívaly na Bílou sobotu. Místo zvonů se ve čtvrtek ozývaly ve vsích dřevěné řehtačky a klapačky. V odpoledních hodinách se scházeli chlapci a dívky a říkali říkanky o Jidášovi. Dodneška se v tento den objevuje na pultech pečivo - "jidáše", které se jí namazané medem. Nejtišším dnem v roce je Velký pátek. V evangelických rodinách sváteční den zpěvu pašijových písní a modliteb, den bez práce i bez obyčejů, čas pozastavení všeho vnějšího běhu světa, jaký každoročně pociťujeme podobně v den úmrtí nejdražších. Toto byl den hlubokého smutku a dodržoval se přísný půst na památku ukřižovaného Ježíše Krista. Na Bílou sobotu se ještě před východem slunce muselo uklidit novým koštětem a vybílit stavení. Pekly se mazance, beránci a chléb. Vše se chystalo na Boží hod velikonoční. Chlapci pletli pomlázky z vrbových proutků, vázaly se březové větvičky a dívky zdobily vajíčka. Boží hod velikonoční, sváteční období osmi neděl vrcholící Hodem božím svatodušním, kdy ze soboty na neděli došlo ke zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Noc byla označována za "velkou" - a odtud název Velikonoce. Na stole se chystaly velikonoční jídla - vejce, mazanec, beránek, víno a chleba, ale i klobásy či nádivka. Na Boží hod se setkávala jen nejbližší rodina. Hned s prvním úsvitem vycházeli na Velikonoční pondělí koledníci s pomlázkami šlehat děvčata, aby z nich vyhnali nemoci a lenost. Dostávali od děvčat malovaná vajíčka a cukroví. Kdo dostal pomlázkou, ten omládl.

VELIKONOČNÍ TRADICE

Posvátný charakter těchto dní umocňují lidové tradice svěcení jara (zvláště obyčeje zaměřené k ochraně budoucího živobytí a zdraví rodiny), dává důraz na vzájemné projevení lásky. Velikonoční pomlázku známe od středověku a má více podob. Jiná je na venkově, jiná je ve městech, liší se i od západu na východ.

Pojem velikonoční pomlázka má tři hlavní významy:

- znamená obyčej šlehání dívek a žen jarními pruty, většinou spojené s koledováním
- pomlázka znamená také prut, častěji spletené pruty
- pomlázka jako velikonoční dar

Přestože v naší zemi je největší výskyt velikonoční pomlázky, jsou i lokality, kde je pomlázka jako mrskání děvčat a žen neznámá. Od konce 19. století místy v jihozápadních Čechách a jižních Čechách (mezi Českým Krumlovem a Českými Budějovicemi) děti koledovaly o červené vejce bez mrskání.

Mezi 19. a 20. stoletím se rozvinuly obyčeje polévání vodou, jako velikonoční obřad koledování a jako projev zájmu o dívku. Na rozdíl od pomlázky má polévání pouze lokální výskyt a soustřeďuje se na severovýchodní Moravě, místy na Valašsku, více na Lašsku a ve Slezsku.

O Velikonocích je zdobené vejce odměnou koledníkům. Velikonoční vejce bylo pojato i jako naturálie, součást poddanských dávek a služebních příjmů. Kraslice zůstala vzácným darem, upomínkou, patří k velikonoční výzdobě našich domovů i hrobů našich nejbližších. Z původní záliby pro radost sobě a druhým, se v dnešní době stal i komerční zájem. Zvláštní postavení má velikonoční vejce červené (barva životodárné krve), jemuž je připisován význam ochrany. Legendy spojují červeň velikonočních vajec s Kristovou krví.

Na Velký pátek by kromě velkého půstu měla přetrvávat tradice hledání pokladů. Pokud jste tedy něco ztratili, na Velký pátek vše prý zaručeně naleznete.
Málokde se dozvíme, že důležitou součástí svátků jara je také výzdoba. S jarním příchodem chceme přivítat také znovuzrození sil a radostné očekávání, proto bychom rozhodně neměli zapomenout si trochu ozdobit domov, ať už proutky kočiček s mašlemi, kraslicemi nebo jarními kvítky. Již v historii lidé vítali jaro výzdobou, vysypávali ornamenty na zápraží pomocí hrnku či květináče a písku či vody, nebo zdobili okna květinovými vzory s pomocí seříznutého mýdla - takto se zdobily vlnovkami a spirálami průjezdy a zápraží venkovských stavení o velikonočních a svatodušních svátcích, nebo na dožínky a posvícení.

JINÝ KRAJ, JINÝ MRAV

Oslavy křesťanských Velikonoc mají stejně jako Vánoce v různých zemích jinou podobu. Ve Španělsku třeba chodí o svatém týdnu postavy 'nazarenos' ve vysokých kápích, na Filipínách se zase kajícníci nechávají ukřižovat. Pomlázky a kraslice jsou pro mnohé země tradičními symboly "svátků jara".

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ**

Velká Británie

Německo

Španělsko

Polsko

ČESKÁ REPUBLIKA A SLOVENSKO

Česká republika a Slovensko má velikonoční zvyky podobné. Na venkově o velikonočním pondělí mladíci chodí dům od domu a mrskají ženy pomlázkou. Na východním Slovensku polévají dívky studenou vodou nebo rovnou vykoupou v potoce, což jim má zajistit svěžest a energii.
V minulosti za to koledníci dostávali ručně malované kraslice, v současnosti je nahrazují sladkosti nebo peněžitá odměna.

NĚMECKO

Také Němci znají malování nebo barvení vajec, v různých částech jejich země se ale tradice liší. Pokladnicí folkloru je Horní Lužice na pomezí s Polskem a Českem, kde se konají nedělní velikonoční jízdy. Stovky jezdců na koních v místních městečkách a vesnicích zvěstují zprávu o narození Krista. Velikonoční zvyky v Bavorsku jsou velice hravé - známé je třeba házení vajec, kdy se majitel domu pokouší přehodit střechu, přičemž někdo z rodiny může vejce na druhé straně chytat. Takový hod prý stavení ochrání před bleskem.

RAKOUSKO

Sníst vejce, které slepice snese na Zelený čtvrtek, prý přináší štěstí a zdraví. Stejně jako v české tradici by si lidé na tento den měli dát k jídlu něco zeleného. Hlavně v oblasti Alp jsou na Bílou sobotu oblíbené velikonoční ohně, které mají spálit zimu. Tento zvyk, který se příliš nezamlouvá ochráncům životního prostředí, se udržuje i v některých částech Německa.

POLSKO

Na Bílou sobotu si zástupy věřících v této silně katolické zemi chodí do kostela nechat posvětit potraviny, na nichž si pochutnají se svými blízkými na Boží hod velikonoční. Po postním období mezi nimi nesmí chybět maso nebo uzeniny, velikonoční tabule má být z celého liturgického roku nejbohatší. Z kynutého těsta se pečou bábovky nebo beránci, kteří se ale prodávají i vyrobení z cukru. Na Velikonoční pondělí se lidé polévají vodou, nečekané osvěžení jim má zajistit zdraví.

Itálie

Francie

MAĎARSKO

Tradice polévání dívek a žen má zajistit, že budou plodné. Její kořeny sahají do předkřesťanských časů. Muži za to, že své příbuzné a známé něžného pohlaví postříkají parfémem, dostávají velikonoční vajíčka, koláče nebo alkohol.

CHORVATSKO

Stejně jako u nás jsou symbolem Velikonoc v Chorvatsku malované kraslice. Jedním ze zvyků je přiťukávání si vajíčkem. Ten, komu zůstane skořápka celá, vyhrává. Další tradicí je požehnání jídla. Chorvaté také pletou pomlázky, nikoli však z vrbového proutí, ale z větví olivovníku. Na Bílou sobotu nosí lidé do kostela jídlo, aby bylo požehnáno.

ITÁLIE

Mnohými vesnicemi prochází velikonoční procesí, věřící se vydávají také na křížovou cestu, během níž si připomínají Kristovo utrpení. Z kynutého těsta se pečou velikonoční holoubci ozdobení mandlemi. K snídani na Velikonoční pondělí se podává torta rustica, slaný koláč se zeleninovou a vaječnou náplní.

ŠPANĚLSKO

O velikonočních svátcích zaplní ulice měst kajícníci ve špičatých kápích. Katolickým uskupením se říká 'cofradías' neboli bratrstva. Ulicemi prochází procesí se sochami Ježíše Krista a svatých. Jejich účastníci mají často na hlavě špičaté kapuce, někteří z nich mají na výraz pokání kovové řetězy.

FRANCIE

Francouzi slaví Velikonoce neboli Pâques. Rozdávají si barevná vejce, čokoládu, ale i drobné dárky. Všechny cukrárny a čokoládovny si každý rok dávají záležet na výrobě speciálních sladkostí, které potom v pondělí ráno hledají všechny francouzské děti v domě či na zahradě. Děti stejně jako v Německu věří, že jim je schoval bílý zajíček. Některé rodiny jedí k obědu jehněčí nebo berana.

FILIPÍNY

Filipínského kajícníka Bobbyho Gomeze Filipínci přitloukají na kříž. Náboženské pokání provázené sebetrýzněním provozuje v rámci pobožnosti během předvelikonočního týdne mnoho filipínských věřících. Biskupové je ale odrazují. Do vesnice San Pedro Cutud se sjíždějí věřící, kteří po vzoru Ježíše Krista nesou kříž a nechají se na něj přibít. Těmto scénám tradičně přihlížejí turisté s fotoaparáty. Ti, kteří se nechávají ukřižovat, tvrdí, že činí pokání, katolická církev ale tento rituál kritizuje.

BRITÁNIE

Královna na Zelený čtvrtek rozdává speciálně ražené stříbrné mince seniorům jako ocenění jejich práce pro společnost. Počet odměněných se každoročně odvozuje od věku panovnice nebo panovníka. Tradice sahá až do 13. století a královna Alžběta II. jí dostála po většinu svého šest dekád trvajícího panování.

Rumový beránek se skořicí

Beránek s banánem

Potřebujete:
200 g másla, 400 g hladké mouky, 220 g cukru krupice, 200 g mléka, 3 vejce, 80 g vanilkového cukru, 3 lžičky vinného kamene (kypřící prášek bez fosfátů), 3 vyzrálé banány

Postup:
Změklé máslo utřeme s cukrem a vanilkovým cukrem, postupně přidáme vejce. Dále nalijeme mléko a přimícháme hladkou mouku a prášek do pečiva. Jako poslední ingredienci přidáme rozmačkané banány. Formu si vymažeme a vysypeme polohrubou moukou nebo strouhankou. Nalijeme do ní těsto a pečeme asi 40 minut v předehřáté troubě na 160 až 170 stupňů.
Vychladlého beránka dozdobíme dle fantazie.

Rumový beránek se skořicí

Potřebujete:
50 g rozinek, 50 ml rumu, 50 g ořechů, 150 g cukru, 350 g hladké mouky, 1 prášek do pečiva, 1/2 lžičky skořice, 4 jablka, 200 ml oleje, 4 vejce

Postup:
Mouku smícháme s práškem do pečiva a přidáme postupně cukr, skořici, nahrubo nasekané ořechy, rozinky namočené v rumu. Oloupeme si jablka a nahrubo je nastrouháme do těsta. Nakonec přidáme vejce a olej. Vše pořádně zamícháme a vlijeme do předem vymazané a kokosem vysypané formy. Pečeme 30 minut na 180 stupňů a pak snížíme teplotu na 160 stupňů a pečeme další půl hodinku.
Vychladlého beránka pocukrujeme a dozdobíme.

Koláč s mákem a višněmi

Potřebujete:
Na koláč: 500 g hladké mouky, 1 balíček droždí, 200 ml polotučného vlažného mléka, 175 g nízkotučného tvarohu, 80 g cukru, 2 vejce, 1 lžička citronové aroma, 1 lžička rumového aroma, 1 balíček vanilkového cukru, špetka soli
Na náplň: 250 ml polotučného mléka, 50 g cukru, špetka mleté skořice, 100 g mletého máku, 2 lžíce strouhanky, 360 g višňového kompotu, 250 ml šťávy z kompotu, ½ balíčku vanilkového pudinku

Postup:
Důkladně promícháme mouku s droždím a postupně přimícháme ostatní suroviny a pomocí elektrického ručního šlehače s hnětacími metlami vypracujeme vláčné těsto. Těsto přikryjeme a odložíme na teplé místo nakynout. Na přípravu náplně rozmícháme v nádobě na vaření mléko s cukrem, skořicí, umletým mákem a strouhankou a za stálého míchání přivedeme k varu. Náplň odstavíme a necháme vychladnout. Podle návodu na obalu připravíme hutný puding, místo vody použijeme kompotovou šťávu. Do teplého pudingu přimícháme okapané višně. Z nakynutého těsta vytvarujeme na pomoučněné podložce váleček a vyválíme z něj obdélníkový plát silný 5 mm. Makovou náplň rovnoměrně natřeme na těsto a navrch nalijeme puding s višněmi. Těsto srolujeme zespoda nahoru a stočenou roládu vložíme do formy, kterou jsme předem vymazali a vysypali moukou. Pečeme v předehřáté troubě na 170 °C 60 min.

Ovocné cupcakes se dvěma polevami

Potřebujeme:
NA TĚSTO:
125 g másla
125 g cukru krupice
2 vejce
1 sáček vanilkového cukru
200 g polohrubé mouky
2 lžičky prášku do pečiva
špetka soli
80 g bílé čokolády
150 g malin
150 g borůvek
NA RŮŽOVOU POLEVU:
150 g malin
200 g tvarohu
3 polévkové lžíce malinového džemu (vrchovaté)
125 g másla
1 sáček vanilkového cukru
NA BÍLOU POLEVU:
200 g smetanového sýra
50 g moučkového cukru
250 g smetany
1 sáček vanilkového cukru
NA OZDOBU:
maliny, borůvky

Příprava:
Troubu předehřejte na 200 °C (180 °C horkovzdušná). Plech na cupcakes vyložte papírovými košíčky. Maliny očistěte a nakrájejte na malé kousky, čokoládu nastrouhejte. Máslo, krupicový cukr, obě vejce a 1 sáček vanilkového cukru rozmixujte metličkovým mixérem do jemné krémové konzistence. Za stálého míchání přidávejte mouku, prášek do pečiva a špetku soli. Nakonec přidejte i nasekané maliny a nastrouhanou bílou čokoládu. Připraveným těstem vyplňte plech na cupcakes, a poté ho vložte na 20-25 minut do již předehřáté trouby. Zda je těsto hotové, zkontrolujte pomocí dřevěné špejle, která by po zapíchnutí a následném vytáhnutí měla zůstat čistá. Hotové cupcakes nechte vychladnout.
Mezitím si připravte růžovou polevu. Očistěte si 150 g jahod a společně s tvarohem vyšlehejte jahodové pyré. Do pyré přidejte jahodový džem a míchejte, dokud směs nemá jemnou krémovou konzistenci. Máslo rozmixujte s vanilkovým cukrem a přidejte do jahodového pyré, míchejte metličkou, dokud nevznikne hustý tuhý krém. Hotový krém ještě intenzivně zamíchejte. Poté jím dekorujte polovinu cupcakes a navrch ozdobte zbylými malinami. Pro bílou polevu smíchejte smetanový sýr s moučkovým cukrem. Přidejte 250 g smetany, kterou ještě předtím vyšlehejte s vanilkovým cukrem. Hotový krém nanášejte na zbylé cupcakes zdobičkou s hvězdicovým koncem o průměru 15 mm.

Velikonoční cupcakes s medem a ořechy

Potřebujeme:
TĚSTO:
4 vejce, 150 g cukru moučka, 125 g změklého másla, 150 g polohrubé mouky, ½ prášku do pečiva, 2 lžíce mletých vlašských ořechů, 2 lžíce medu, 100 g brusinek
NÁPLŇ:
250 ml plnotučného mléka, 1 vanilkový puding, 2 lžíce třtinového cukru
KRÉM:
zbytek pudingu po naplnění muffinů, 250 g tvarohu, 50 g změklého másla, 100 g cukru moučka, 2 lžíce medu, nahrubo nasekané ořechy

Příprava:
Máslo nechejte změknout a utřete ho s cukrem do pěny. Bude pěkně světlá. Po jednom přidávejte žloutky. Kdo chce, tak může ještě přidat čokoládu. Z bílků ušlehejte pevný sníh. Mouku smíchejte s práškem do pečiva. Mouku, střídavě se sněhem velice opatrně vmíchávejte do žloutkové směsi. Přidejte med, mleté ořechy a brusinky. Těsto dejte do papírových formiček na muffiny. Pečte v troubě předehřáté na 160 °C, asi 35 minut. Připravte si puding. Zahřejte polovinu mléka. Přidejte cukr. Ve zbytku mléka rozšlehejte pudingový prášek. Tuto směs nalijte do horkého mléka a chvíli na mírnou teplotu povařte. Stále míchejte nebo šlehejte metličkou. Nechejte vychladnout puding i upečené základy na cupcaky . Do jejich středu udělejte díru. Tu naplňte pudingem. Suroviny na krém společně vyšlehejte. Vzhledem k tomu, že krém obsahuje hrubší části – sekané ořechy, použijte na zdobení lžíci nebo zdobící špičku s větším otvorem.
Ještě můžete dozdobit kytičkami nebo lístky z marcipánu, fondánu nebo jedlého papíru.

Jidáš

Potřebujeme:
1/2 kg polohrubé mouky
2 žloutky
20 g droždí
1 vejce na potření
sůl
50 g cukru
70 g tuku
mléko
med dle chuti

Postup:
Cukr, tuk a žloutky utřeme, osolíme, přidáme mouku a vykynutý kvásek a zaděláme tužší těsto, které necháme vykynout. Z těsta nakrájíme kousky, ze kterých vyválíme tenké proužky, ty pak stáčíme do spirály, potřeme vejcem a upečeme. Teplé jidáše pokapeme medem a podáváme.

Velikonoční nádivka

Na 4 porce potřebujeme:
0,2 l mléka
2 vejce
250 g vařeného uzeného masa
sůl a pepř
nové koření
100 g strouhané housky
mladé kopřivy
50 g másla

Postup:
Vejce rozmícháme s mlékem, přidáme vařené, jemně posekané maso, sůl a koření a zahustíme strouhanou houskou. Nakonec vmícháme oprané a posekané kopřivy. Pečeme v máslem vymaštěném pekáči přibližně půl hodiny.

Jarní salát

Na 4 porce potřebujete:
větší svazek ředkviček, 10 křepelčích vajíček nebo 4 slepičí,
1 balení rukoly, 1 balení polníčku, červená cibule, obilné klíčky
dresink: 125 ml olivového oleje, 2 lžíce hrubozrnné hořčice,
1 a 1/2 lžíce medu

Postup:
Nejprve připravte zálivku. Všechny potřebné ingredience lehce prošlehejte v misce. Přelijte do džbánku a dejte chladit do lednice. Křepelčí či slepičí vajíčka uvařte natvrdo. Nechte vychladnout, oloupejte je a nakrájejte. Ředkvičky si připravte na plátky, rukolu a polníček opláchněte, lehce osušte, dejte do misky, přidejte kolečka ředkviček, vajíčka, nakrájenou červenou cibuli a obilné klíčky. Podávejte se zálivkou.

Plněná vejce

Na 12 porcí potřebujeme:
6 velkých vajec uvařených natvrdo, 100 g másla pokojové teploty, 100 g jemného tvarohu, 100 g různých druhů sýra, 50 g kvalitní šunky, 2 jarní cibulky, čerstvé bylinky dle vlastní chuti, sůl, špetka cukru, lžíce dijonské hořčice, pepř

Příprava:
Zchladlá vejce opatrně oloupejte, podélně rozkrojte a vyjměte žloutky. Zvlášť v misce propracujte změklé máslo vidličkou, v jiné misce, také nejlépe vidličkou, utřete žloutky. Spojte s máslem a žervé, přidejte jemně pokrájené či nastrouhané další suroviny (dohromady nebo zvlášť) a dochuťte. Lžičkou naplňte vejce a ozdobte je.

Bílá polévka s vajíčkem

Na 4 porce potřebujeme:
2 lžíce másla, 2 lžíce hladké mouky, 300 g brambor, 4 vejce uvařená natvrdo, 250 ml smetany na vaření, čerstvý kopr, 1/2 lžičky drceného kmínu, ocet, sůl, 8 plátků anglické slaniny

Příprava:
V hrnci na másle osmahněte do světle zlaté barvy mouku. Zalijte litrem studené vody a přiveďte k varu. Vsypte na kostičky pokrájené brambory, sůl, kmín a za občasného míchání vařte 20 minut. Až brambory změknou, přidejte smetanu, pokrájený kopr a dochuťte octem a solí. Vajíčka nakrájejte na čtvrtky. Polévku rozdělte do talířů, ozdobte vajíčkem, osmaženou slaninou a čerstvým koprem.

Jehněčí na víně

Na 4 porce potřebujeme:
menší jehněčí kýta o váze zhruba 1 kg, mořská sůl, pepř, 3 lžíce olivového oleje, 1 kg cibule, svazek tymiánu, 300 ml suchého červeného vína, hrst petrželky

Příprava:
Troubu předehřejte na 160 °C a maso ze všech stran pořádně osolte a opepřete. Olej rozpalte v těžkém, nejlépe litinovém hrnci (musí se do něj vejít kýta) a maso na něm ze všech stran dohněda opečte. Jehněčí vyndejte a do hrnce vsypte cibuli. Opékejte ji zhruba deset minut, aby změkla a zezlátla. Přidejte většinu tymiánu a chvilku opékejte. Osolte a opepřete, na cibuli posaďte maso a přelijte vínem. Přiklopené pečte tři hodiny. Podávejte posypané zbylým tymiánem, s petrželkou a s česnekovými bramborami.

Nadívaná kachna s knedlíkem a zelím

Na 4 porce potřebujete:
1 kachnu, 1 jablko, 4 ks žampiónů, 4 šalotky, lístky kopřiv nebo jiných jarních bylinek, hrst sušeného zázvoru, sůl, drcený kmín

Postup:
Připravíme si očištěnou kachnu, kterou nasolíme hrubou solí nejen na povrchu, ale i uvnitř, okořeníme drceným kmínem a sušeným zázvorem. Kachnu naplníme nakrájeným jablkem, šalotkou, malými očištěnými žampióny a dáme zvolna péct, aby nebyla vysušená. Podáváme s houskovým knedlíkem a červeným zelím.

Pečená jehněčí kýta s bramborami

Na 4 porce potřebujeme:
2,5 kg jehněčí kýty s kostí, 8 plátků sušené nebo anglické slaniny, 4 stroužky česneku, nastrouhaná kůra z 1 bio citronu, 2 snítky rozmarýnu, 2 lžíce změklého másla, 2 kg brambor (varný typ B), oloupaných a nakrájených na 1cm plátky, 500 ml hovězího nebo zeleninového vývaru, sůl a čerstvě mletý pepř
Na omáčku:
1 lžíce másla, 1 lžíce olivového oleje, 4 červené cibule, nakrájené na plátky 1 lžíce hladké mouky, 250 ml červeného vína, 600 ml jehněčího nebo hovězího vývaru, 1 lžíce džemu z červeného rybízu

Příprava:
Troubu předehřejte na 220 °C. Do kýty udělejte úzkým nožem tunýlky, v otvoru nožem otáčejte a pak otvory roztáhněte prstem. Rozmixujte slaninu, česnek, citronovou kůru a polovinu rozmarýnových lístků, osolte a opepřete. Pomocí prstů napěchujte směs do připravených otvorů. Zbytek rozmarýnu rozdělte na jednotlivé výhonky a ty nastrkejte do naplněných otvorů, aby lístky koukaly. Potřete maso máslem a řádně osolte a opepřete. Kýtu můžete ovázat kuchyňským provázkem, aby držela tvar. Plátky brambor osolte a opepřete, narovnejte do pekáče a kolem nalijte vývar. Navrch dejte jehněčí kýtu a pečte. Po 15 minutách stáhněte teplotu v troubě na 170 °C a pečte další 1 hodinu a 15 minut. Mezitím si připravte omáčku k masu. Na směsi másla a oleje opečte cibuli dozlatova. Zaprašte moukou a vzniklou jíšku míchejte 30 sekund. Zalijte vínem, za stálého míchání přiveďte k varu a nechte svařit na polovinu. Vlijte vývar, vmíchejte rybízový džem a vařte dalších 5 minut. Osolte, opepřete a podávejte s upečenými bramborami a jehněčím masem.

Vepřová panenka se špenátovým pestem

Na 4 porce potřebujeme:
Panenka: 1 velká vepřová panenka, sůl, pepř, 6 plátků slaniny
Špenátové pesto: 200 g špenátových listů, 50 g piniových oříšků, 2 lžíce citronové šťávy, 80 ml olivového oleje, sůl, 4 lžíce parmazánu

Postup:
Vepřovou panenku omyjeme, osušíme, lehce osolíme a opepříme. Maso natřeme rovnoměrně špenátovým pestem. Na dvojitý alobal rozložíme plátky slaniny, položíme na něj maso a slaninu kolem panenky pevně obtočíme. Panenku zabalenou do alobalu dáme péct do vyhřáté trouby. Po dvaceti minutách pečení balíček rozevřeme, zvýšíme teplotu a panenku asi 5 - 7 minut pečeme odkrytou. Před porcováním ji necháme odpočinout, aby nevytekla všechna šťáva.

Grilovaný králík s rozmarýnem

Na 4 porce potřebujeme:
4 králičí stehna, 50 g slaniny, 5 snítek rozmarýnu,
Na marinádu:
80 ml olivového oleje, čerstvě vymačkanou šťávu a nastrouhanou kůru z jednoho bio citronu, 20 ml dijonské hořčice, 150 ml bílého vína, špetku čerstvě namletého černého pepře, 2 stroužky česneku, oloupané a utřené, pár snítek čerstvého tymiánu

Postup:
Králičí stehna omyjte pod studenou vodou. Osušte je papírovou utěrkou a zbavte blan. Ostrým nožem udělejte do masa zářezy a vsuňte do nich plátky slaniny. Maso protkněte snítkami rozmarýnu a uložte ho do pekáčku. Bylinky smíchejte v misce a vzniklou marinádou přelijte králíka. Maso přikryjte mikrotenovou fólií a nechte je odležet v lednici, nejlépe přes noc. Rozpalte gril. Rošt okartáčujte a naolejujte. Nejprve opečte maso ve střední části grilu a poté ho přesuňte blíž ke kraji. Často ho otáčejte kleštěmi a potírejte zbylou marinádou, dokud není propečené. Počítejte tak s 20 minutami grilování. Hotové porce dejte na talíře, osolte je, přikryjte a nechte 5-10 minut stát. Králíka podávejte s bílým pečivem a zeleninovým salátem.

Daniela ŠINKOROVÁ

Moderátorka, zpěvačka a muzikálová herečka Daniela Šinkorová (45) miluje vaření, nakupování a jako každá žena chce vypadat dobře. Ráda zkouší různé vychytávky, se kterými se pak podělí i se svými fanoušky na sociální síti.

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ,** FOTO: **archiv Daniely Šinkorové**

Jaký máte vztah k Praze, kde žijete pětadvacet let?
Po absolutoriu bratislavské konzervatoře jsem v roce 1993 dostala možnost vystupovat v muzikálu Dracula, pak přišel muzikál Pomáda a další a další krásné projekty. V Praze už mám trvalý pobyt a zvykla jsem si tu. Praha je moc krásná. Přesto stále říkám, že Slovensko je moje srdeční záležitost, a když jedu domů za rodinou, říkám, že jedu za srdíčkem. Když jsem doma, v Nitře, ráda se jdu podívat do našeho divadla nebo se po cestě zastavím v Bratislavě.

Neměla jste nikdy touhu vystupovat i jinde v zahraničí?
Touha možná byla, ale já jsem pro to vlastně nikdy nic neudělala. Znamenalo by to totiž se více angažovat. Například zaregistrovat se do castingových společností, castingy si odsedět a být typově tak zajímavá, že o vás budou mít zájem. Těší mě, že mám možnost točit v Čechách.

Milujete Barbru Streisand, je to váš vzor?
Obdivuji ji za všechno, co udělala a stále ještě dělá. Má úžasný specifický projev. Na JAMU jsem o ní psala i závěrečnou práci. Uznávám ji nejen jako zpěvačku, ale i jako fantastickou komediální herečku a režisérku. Film Yentl byl úchvatný. Jsem i členkou mezinárodního fanklubu, pomáhá i těžce nemocným ženám, pořádá dražby atd. Je to pro mě renesanční člověk. Stejně tak uznávám i Libušku Šafránkovou, která do svých rolí dá vždycky něco navíc.

Jste herečka, ale jaké pro vás bylo natáčení kulinářské show Česko na talíři?
Bylo to skvělé a moc ráda na to vzpomínám. Vařící den byl vždy skvělý, protože jsme se pokaždé setkali s někým jiným, byla to velká improvizace. Pak přišla hvězda a vaření i povídání, nádhera, co víc si přát. Natáčení sice bylo náročné, málokdo ví, že za tím byly hodiny a hodiny natáčení než vznikl jeden díl.

S moderováním máte své zkušenosti i z pořadu VIP zprávy, dnes Top Star, který jste moderovala. Kulinářská show byla přeci jen něco jiného.
To určitě, ale musím říct, že tou show jsem si splnila i svůj sen. Moderovat, vařit a setkávat se se známými i neznámými lidmi, to je moc hezká práce.

Vaříte ráda i doma?
Miluji vaření, zvlášť když je pro koho. Jsem energický člověk, co musí pořád něco dělat. Pokud se nudím, jdu vařit. Tenkrát při natáčení show Česko na talíři to sice vypadalo, jako když jsem u plotny poprvé, ale byla to jen má role, vyptávat se Jardy Sapíka. Jinak si troufám říci, že za ta léta v kuchyni jsem docela obstojná kuchařka.

Vaříte pro rodinu nebo i pro přátele?
Nebojím se uvařit jídlo i pro velký počet lidí. Nedávno jsem si i díky boloňskému ragů pro dvě stě lidí pěkně zničila ruce. Ale byla to pro mě výzva i potěšení, když pak všichni s chutí jedli a byli spokojení.

Jakou kuchyň máte ráda vy?
Hodně jsem si oblíbila italskou kuchyni. Naučila jsem se mnoho i z pořadu od Emanuela Ridiho, na kterém je vidět, že vařit se dá opravdu s láskou a s potěšením. Dává vám i mnoho svých rad, triků, je hezké, že se rád podělí o své zkušenosti. Navíc do Itálie jezdím ráda a pravidelně. Obyčejně v Itálii strávíme několik týdnů ročně. Přivedl mě k tomu můj partner, proto jsme se začali učit i italsky. Nasávám italský styl života, který mi vyhovuje. Milujeme Lago di Garda, kam jezdíme každý rok s manželem a strávili jsme tu i naše líbánky.

Jaký máte vztah k české kuchyni?

Velmi dobrý, miluji omáčky, knedlíky. Naučila jsem se už i svíčkovou. Mě však baví i experimentovat. Zkouším různá masová jídla, protože můj partner je „masový“. Dělávám i různé studené saláty, pomazánky, smetanové polévky a eintopfy. Velmi ráda peču různé dezerty s domácími krémy. Třeba takové Cantuccini. To jsou sušenky, které se v Itálii podávají ke kávě nebo se namáčí do vína. Je v nich spousta oříšků – mandle, lískové ořechy, pistácie a dají se tam dát i rozinky. Řekla bych, že je to moučník podobný našemu biskupskému chlebíčku, jen není tak kalorický.

Co ještě mimo vaření ráda děláte?

Asi se vymykám, ale miluji obchodní centra. Dokáži tu být opravdu hodně dlouho a tím se i nabiji energií. Během nákupů si totiž zajdu na jídlo i na masáž a vzhledem k tomu, že ráda chodím, tak to je pro mě i taková posilovna. Ráda totiž neztrácím čas a využiji každou chvilku, abych den nepromarnila.

Máte jako žena a herečka ráda kosmetiku?

Nejsem odborník, proto si od nich ráda nechám poradit. Nebojím se vyzkoušet nějakou novinku, pokud se s ní ztotožňuji. Když mi to vyhovuje a jsem s výsledkem spokojená, snažím se to dát dál přes sociální síť. Jako takové info fanouškům. Jsem spíše takový bloger amatér. Přijde mi totiž správné, když jsem s něčím spokojená a ženy mi píší, co to je, že to pošlu dál, když vím, že to mám sama vyzkoušené.

Co jste naposledy zajímavého objevila?

Na největším kosmetickém veletrhu v Holešovicích jsem objevila kouzlo laků na nehty, které vydrží dýl než týden. Říká se tomu striplac, což je lak, který si sama sloupnete, jinak drží jako gel. Skvělá vychytávka, kterou si můžete dělat i doma. Objevila jsem i čistě organické produkty. Krásně navíc voní, což mám ráda a opravdu mé pleti tato kosmetika prospívá. Už dávno jsem se přesvědčila, že kvalita nemusí znamenat platit majlant. Mám pár zaručených věcí, které mě stály opravdu velmi málo a jsou naprosto bezkonkurenční.

Zmínila jste, že chodíte i do posilovny, jak jinak se ještě udržujete v kondici?

Hodně se hýbu, protože jídlo mám ráda. Pohyb je pro mě základ, než se nasnídám, tak cvičím. Je to jóga plus nějaké posilovací cviky, Poslouchám jen své tělo, které si řekne, co chce. Moc ráda chodím i s manželem na procházky.

Daniela Šinkorová pochází z Nitry, kde se 28. 12. 1972 narodila. Maminka pracovala jako herečka v loutkovém divadle. V dětství ráda hrála na flétnu, piano a dokonce i bicí. Její otec z ní chtěl mít lékařku. Ona sama uvažovala o studiu na vysoké škole chemické. Její kroky ale směřovaly jiným směrem. Vystudovala hudebně-dramatický obor na konzervatoři v Bratislavě a muzikálové herectví na JAMU v Brně.
Během studia si zahrála roli Lienky v muzikálu Grandhotel na Nové Scéně v Bratislavě. Účinkovala také v muzikálech Sny noci svatojánské a Bastard v Městském divadle v Brně. Vrcholem jejího studia byla hlavní role Sugar v muzikálu Někdo to rád horké v Národním divadle v Brně. V současnosti hraje na několika našich předních divadelních scénách. Její nejnovější rolí je Glorie v původním českém muzikálu Jack Rozparovač. V roce 2002 a 2004 získala cenu Thalie za roli Zuzanky v muzikálu Kristián a za roli Sally v muzikálu Kabaret. Je držitelkou ceny TýTý 2005 a 2006 v kategorii herečka. Vyhrála také anketu Anno 2006 jako nejoblíbenější žena televize Nova.
Na televizní obrazovce se objevila poprvé v seriálu ČETNICKÉ HUMORESKY. V roce 2003 Vytvořila roli doktorky Nadi Šulcové v úspěšném pokračování populárního seriálu NEMOCNICE NA KRAJI MĚSTA PO DVACETI LETECH. Známe jí také z pořadů Jsou hvězdy, které nehasnou, Hvězdy letí do století, Go Go Show, Zlatá mříž a mnoha dalších. Největší popularitu získala zatím v roli MUDr. Gity Petrové v seriálu televize Nova ORDINACE V RŮŽOVÉ ZAHRADĚ. Dále se objevila v seriálu Gympl s (r)učením omezeným, Ohnivý kuře a aktuálně v Modrém kódu, který je stejně jako Ordinace z lékařského prostředí. Filmovou roli měla v teenegersé komedii EXPERTI. Česko na talíři (Tv Prima). Aktuálně hraje v Divadle Palace v představení Manželský pokr a Miluju tě, ale … Daniela má na svém pěveckém kontě tři solová alba (To je štěstí 2004, Muzikál, Film a Televize 2005 a Dárek vánoční 2006) a nespočet alb, na kterých se podílela (zpěv, texty...). Další sólové album chystá. Za pěvecký i herecký idol má Barbru Streisand.

7 nej...

HairPlus růstové sérum na řasy a obočí

TRY ME KIT FRENCH ROSÉ sada na nehty

Ultra hydratační tělový a pleťový krém s bambuckým máslem

Synouvelle CL all-in-one čistící pěna

Le Chatelard potravinářské květy levandule v zinkové krabičce

Šperky Amazing Jewelry

HairPaint na styling obočí a vlasů

Recept na lehké a rychlé kuře podle Daniely Šinkorové:

Suroviny:
300 g kuřecích prsíček
1 ks cibule
1 ks pórku
2 mrkve
2 stroužky česneku
1 ks cukety
2 lžíce sojové omáčky
sůl a pepř

Postup:
Nakrájíme kuřecí prsíčka na malé kousky, na kostičky cibulku a vše společně osmažíme. Postupně přidáme nakrájený pórek, mrkev, na kolečka nakrájený česnek a cuketu. Poduste vše na olivovém oleji. Poté zalijte sojovou omáčkou.

Masopust

V našich krajích se masopust slaví s koncem zimy snad odjakživa. Jedna historie praví, že jde o svátky slavené ve starověkém Římě v době zimního slunovratu na počest boha Saturna. Jiní mluví o předkřesťanských rituálech počátku jara.

Karneval, fašank, voračky nebo masopust. Nejstarší písemné zmínky na našem území jsou ze třináctého století. Ač se jedná o původně pohanský svátek, křesťanská církev ho přijala za svůj. Datum není pevně dáno, ale začíná od 6. ledna svátkem Tří králů a vrcholí o masopustním pondělí a úterý čtyřicet šest dní před Velikonočním pondělím. Škaredá neboli Popeleční středa je úplný závěr masopustu a začíná dlouhý předvelikonoční půst. Říká se mu i karneval (z latinského carne = maso a vale = odejít), na Moravě fašank (z německého fasching = masopust), jinde pak masopustu říkají voračky, obřad zaručující úspěch nadcházejícího zemědělského roku.

Tvarohové koblížky

Suroviny:
250 g polohrubé mouky, 250 g tvarohu, 1 sklenice mléka, 2 vejce, lžíce rumu, 1 kypřící prášek do pečiva, sůl, olej

Postup:
Těsto na koblihy uděláme smícháním mouky s práškem do pečiva, tvarohem, vejci, špetkou soli, rumem a mlékem. Mléko přidáváme podle potřeby, podle toho, jak je těsto hutné. Z těsta vykrajujeme lžící bochánky a dáváme do rozpáleného oleje. Koblihy usmažíme dozlatova. Ještě horké tvarohové koblihy obalujeme v cukru.

Koblihy

suroviny:
50g másla, 40g moučkového cukru, 4 žloutky, vanilkový cukr, 1 lžíce citronové šťávy, 3 lžíce rumu, 1/4 litru mléka, 1 lžíce cukru, 30 g droždí, 500 g hladké mouky, 1/2 lžičky soli, džem, tuk na smažení

Příprava:
Změklé máslo utřeme s cukrem do pěny. Vmícháme žloutky, vanilkový cukr a po kapkách citronovou šťávu a rum. Do 100 ml vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme lžičku cukru, lžíci mouky a lehce zamícháme. Kvásek přikryjeme ubrouskem a necháme na teplém místě asi 10 minut kynout. Do žloutkové směsi vlijeme kvásek, přidáme zbytek mouky se solí a vlažné mléko. Propracujeme v těsto, které poprášíme moukou, přikryjeme a necháme asi hodinu kynout. Vyklopíme ho na pomoučený vál a vyválíme asi 1 cm vysokou placku. Na polovině si tvořítkem lehce naznačíme kroužky. Do jejich středu dáme džem. Druhou část těsta překlopíme. Kolem vyvýšených míst je přitiskneme prsty, aby se těsto spojilo a tvořítkem vykrájíme koblihy. Necháme 20 minut vykynout. V polovině kynutí otočíme rubem nahoru, aby koblihy kynuly stejnoměrně. Rozpálíme tuk a koblihy v něm smažíme. Ne moc prudce, nejprve z jedné strany pod pokličkou, pak odkryjeme, otočíme je a dosmažíme dozlatova. Tuku musí být hodně, koblihy musí plavat. Usmažené koblihy necháme okapat na sítu a posypeme je vanilkovým cukrem.

Boží milosti

Suroviny:
250 g hladké mouky
špetka soli
50 g másla
50 g krupicového cukru
2 žloutky
2 lžíce bílého vína
5 lžic zakysané smetany
lžička citronové kůry
olej na smažení
moučkový a vanilkový cukr na obalení

Postup:
Mouku smícháme na vále se všemi ingrediencemi a změklým máslem, vypracujeme těsto, které necháme v lednici půl hodiny odpočinout. Z těsta vyválíme cca 4 mm silnou placku a zubatým rádýlkem vykrajujeme obdélníkové (cca 8 x 5 cm) či jiné tvary, které uvnitř ještě dvakrát nakrojíme. Smažíme v hojném množství rozpáleného oleje krátce, jen dorůžova. Během smažení by se měly milosti nafouknout. Pokud se to nedaří, na chvilku je přiklopíme pokličkou. Ještě teplé je obalujeme v moučkovém cukru (smícháme s vanilkovým). Boží milosti jsou velmi křehké, musíme s nimi manipulovat opatrně, abychom je nepolámali.

Skořicové pletence

Suroviny:
400 g polohrubé mouky
1 hrnek mléka
1/4 hrnku cukru
2 žloutky
1/4 kostky másla
3/4 droždí
skořicový cukr na obalení

Postup:
Nejprve si zaděláme kvásek (v menší misce si rozdrobíme droždí, přidáme špetku cukru, zalijeme asi půl deci vlažného mléka a přidáme asi půl lžičky polohrubé mouky, rozmícháme a necháme kynout.) Připravíme si velkou mísu, nasypeme mouku, osolíme, uděláme doprostřed důlek a nasypeme cukr. Žloutky rozmícháme ve vlažném mléce, vykynutý kvásek vlijeme do mouky, pak mléko se žloutky, rozpuštěné máslo a zamícháme v těsto, uděláme bochánek a necháme kynout hodinu. Poté těsto prohněteme a necháme kynout dalších 30 minut. Pak děláme dlouhé nudličky, které spleteme a smažíme ve vyšší vrstvě oleje, ještě horké dáváme do skořicového cukru.

Město a vesnice
Průběh masopustních obřadů se liší od vesnice k vesnici, či od města k městu. Základ je však všude stejný, a tím je průvod maškar a dobré jídlo. Složení průvodů se lišilo kraj od kraje, někde hrál prim medvěd s medvědářem, jinde šašek, kobyla či muž maskovaný za matku. Masky jsou dnes už různé, ať už jde o národnost, zvířata, profesi či konkrétní osoby. Původně se masopustního veselí účastnili pouze svobodní či mladí ženatí muži, postupem času se přidávali všichni, kteří se chtěli pobavit.
Maskovaná skupina vždy dle tradice obcházela stavení ve vesnici a hospodáři se zahrála oblíbená píseň k tanci s hospodyní, kterou vyzvala jedna z masek. Za odměnu se dávala výslužka. Masopustní zábava pak vrcholila pohřbem basy, jenž symbolizoval končící období oslav.
Kdy bude masopust v roce 2018 a 2019?
Masopust v roce 2018 začíná po Vánocích 6. ledna na Tři krále a končí Popeleční středou 14. února. Pak začíná velikonoční půst. Masopust 2019 je od 6. 1. do 6. 3. 2019.

Tučný čtvrtek - předchází Popeleční středě.
Příprava na masopust tradičně začínala ve čtvrtek před masopustní nedělí (odtud název "tučný čtvrtek" či "tučňák"). Podle tradice má v tento den člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.
Taneční neděle - hlavní masopustní zábava začínala v neděli.
Po bohatém obědě se všichni chystali na taneční zábavu, která se často protáhla až do rána… V každém kraji si lidé vymysleli jiné názvy a jiné zvyklosti. V Praze vznikly v 18. století masopustní plesy zvané reduty, určené pro bohatší vrstvy.
Maškarní úterý - vyvrcholením masopustu bylo masopustní úterý, kdy se pořádaly průvody maškar nebo hrály žákovské divadelní hry. Nejoblíbenějším námětem byl soud s opilcem Bakchusem. V roce 2018 připadá masopustní úterý na 13. února.
Popeleční středa - následuje po masopustním úterý.
Připadá na 46. den před Velikonoční nedělí a je vlastně prvním dnem postní doby. V roce 2018 vychází Popeleční středa na 14. února.

Škvarky

Suroviny:
1 kg syrového vepřového sádla (hřbetního)
200 ml mléka
sůl a mletý pepř
čerstvý chléb
jarní cibulka k podávání

Postup:
Omyté a osušené sádlo nakrájejte na kostky o hraně 1–3 cm, podle toho, jak chcete mít velké škvarky. Vložte sádlo do kastrolu se silnějším dnem (neměl by být úplně plný). Podlijte ho trochou vody, aby se zkraje lépe rozpouštělo, a zahřívejte ho a škvařte na sporáku za občasného zamíchání. Ideální teplota sádla při škvaření je okolo 120 °C, při vyšší teplotě sádlo dostane nepříjemný zápach, při teplotě nižší než 100 °C je naopak nevýrazné a chuťově neutrální a má i nižší trvanlivost. Jakmile se sádlo rozpustí, přilijte mléko. Škvarky se lépe vypečou dokřupava a zlatova. Když škvarečky vystupují k hladině a sádlo již nepění, stáhněte kastrol z ohně, přeceďte a sádlo nalijte do čistých a suchých sklenic či porcelánové nebo kameninové nádoby. Škvarky promíchejte se solí a pepřem. Jezte teplé i studené s chlebem a cibulí. Zbylé uchovejte v chladu.

Koláčky s tvarohem a mákem

Suroviny:
250 g hladké mouky, 250 g polohrubé mouky, 100 g moučkového cukru, 100 g rozpuštěného másla, 250 ml vlažného mléka, 2 žloutky, 20 g droždí, sůl, citronová kůra
náplň maková: **200 g mletého máku, 250 ml mléka, 1 vanilkový cukr, 3 lžíce cukru, 1 lžíce rumu, skořice,**
náplň tvarohová: **250 g tvarohu, 1 vanilkový cukr, 1 žloutek, 1 lžíce rumu, citronová kůra**

Postup:
Nejdříve si z trochy vlažného mléka, droždí a lžíce moučkového cukru připravíme kvásek. Necháme vzejít na teplém místě cca 15 minut. Mezitím si dáme do mísy oba druhy mouky, cukr, špetku soli, rozpuštěné vychladlé máslo, žloutky, zbytek vlažného mléka, přidáme vzešlý kvásek, nastrouhanou citrónovou kůru a vše důkladně propracujeme v hladké těsto. To poté lehce zaprášíme moukou a přikryjeme utěrkou a dáme kynout na teplé místo cca hodinu nebo dokud těsto nezdvojnásobí svůj objem. Posypeme si pracovní plochu hladkou moukou. Na pracovní plochu si přeneseme těsto, které také zasypeme hladkou moukou a těsto ještě zpracujeme. Následně ho rozdělíme na 12 dílů a vyválíme z nich malé bochánky. Ty vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem. Do každého uděláme důlek, do kterého vložíme náplň. Na koláčky s tvarohovou náplní dáme ještě trochu marmelády. Okraje koláčků potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme drobenkou. Pečeme na 170 stupňů 20 minut.
Maková náplň: mák spolu s oběma cukry a mlékem svaříme. Ochutíme citrónovou kůrou, skořicí a rumem.
Tvarohová náplň: do tvarohu vmícháme vanilkový cukr, žloutek, citrónovou kůru a rum. Případně dle chuti můžeme ještě dosladit.
Drobenka: z másla, mouky a cukru vytvoříme drobenku tím, že všechno pěkně dohromady rukou mísíme, dokud drobenka nevznikne.

Placičky

na různý způsob

Placky, amolety, lívance, omelety, bramboráky, … Je nekonečně mnoho receptů, z čeho a jak se dá usmažit, upéct či uvařit jakákoli placatá dobrota. Stačí jen využít různé ingredience, různé způsoby přípravy a tato rychlá jídla jsou na světě.

Bramborové placky s lososem

suroviny:
500 g vařených brambor
1 lžíce sušeného droždí
100 g hladké mouky
2 dl vlažné vody
2 vejce
olej
zakysaná smetana
uzený losos
sůl a pepř
bylinky

Příprava:
V míse smícháme rozmačkané brambory, vejce, mouku, vodu a droždí, necháme 30 minut na teplém místě kynout. Na pánvi usmažíme z těsta lívanečky. Po upečení osolíme, opepříme a podáváme s plátkem lososa, přelité zakysanou smetanou ochucenou bylinkami.

Špenátové placky s jogurtem

suroviny:
350 g mraženého listového špenátu
0,5 l zeleninového vývaru
2 vejce
5 lžic špaldové mouky
50 g ovesných vloček
3 stroužky česneku
50 g parmezánu nebo jiného sýra
sůl a pepř
muškátový oříšek
případně jiné koření dle chuti
čerstvé či sušené bylinky
olej

Příprava:
Ze všech ingrediencí uděláme polo řídké těstíčko, které vkládáme do horkého oleje. Placky smažíme dozlatova. Poté sypeme sýrem.

Bezlepkové kokosovo-ovesné palačinky

suroviny:
100 g bezl. ovesných vloček
50 g strouhaného kokosu
200 ml mléka
2 vejce
sůl
olej
javorový sirup

Příprava:
Vejce rozklepneme a oddělíme bílky a žloutky. Mléko, žloutky, vločky, kokos a trochu soli smícháme v jedné míse, zatímco ve druhé bílek vyšleháme se solí do tužšího sněhu. Až bude sníh dostatečně tuhý (ne jen nadýchaný), přimícháme ho do směsi z mléka, žloutků a vloček. Pokud bude směs náhodou příliš tekutá, je možné přidat trochu mouky, když bude těsto naopak málo tekuté, přijdete více mléka. Mezitím rozpálíme pánev s kapkou oleje, případně lívanečník. Smažte je, dokud nezačnou zlátnout. Poté podávejte s javorovým sirupem.

Palačinky se sýrovou omáčkou

suroviny:
200 g hladké mouky
100 ml mléka
1 stroužek česneku
150 g tvrdého sýra
2 ks vajec
1 lžička prášku do pečiva
sůl
petržel
olej

Příprava:
Sýr nastrouhejte na jemno, bylinky umyjte a nakrájejte na kousíčky. Česnek prolisujeme a vše dáme do mísy s moukou a práškem do pečiva. Přidáme vajíčko, sůl i vlažné mléko a vše pořádně zamícháme. Nakonec přidáme bylinky a sýr. Na rozehřátém oleji začneme placky smažit dozlatova. Nakonec podáváme se zakysanou smetanou a jarní cibulkou.

Norský lefse

suroviny:
1 kg brambor, 110 g másla, 110 ml sladké plnotučné smetany (šlehačky), 1/2 lžíce cukru, 1 lžičky soli, 340 g polohrubé mouky, mletá skořice na posypání

Příprava:
Nakrájené brambory uvařte a nechte vychladnout. Rozmačkejte je v míse a přidejte do nich máslo, smetanu, cukr a sůl. Vložte nepřikryté do chladničky do druhého dne. Druhý den přidejte mouku a vypracujte těsto. Rozehřejte pánev na 200-230 °C a placky vyválené z těsta pečte na suché pánvi po obou stranách. Poté podávejte lefse potřené změklým máslem a přeložené na 1/4 nebo srolované. Posypat je můžete skořicí či cukrem.

Křupavé bramboráčky s houbami

suroviny:
1 kg brambor
2 vejce
3–5 stroužků česneku
sůl a pepř
4 malé čerstvé houby
130 g hladké mouky
malá cibule
2 lžíce majoránky
drcený kmín
tuk na smažení

Příprava:
Brambory nastrouhejte a přidejte vejce, utřený česnek, jemně nakrájenou cibuli, koření a na plátky nakrájené čerstvé houby. (Použít můžete i houby sušené, ty ale nejdřív na deset minut namočte do horké vody a pak je důkladně vymačkejte.) Slijte přebytečnou vodu, kterou brambory pustily, a zahustěte moukou. Její množství se liší podle vodnatosti brambor a podle toho, jak důkladně jste vodu slili v předchozím kroku. Hotové těsto je řidší – je šikovné udělat jeden zkušební bramborák a kdyby se rozpadal, tak těsto ještě zahustit.

Vegetariánské palačinky

suroviny:

3 vejce
4 lžíce bramb. škrobu
1 lžíce majoránky
1 cuketa
sůl
3 mrkve
2 stroužky česneku
1 lžíce barevného pepře
1 lžíce čerstvé petržele

Příprava:

Cuketu nastrouháme na hrubém struhadle. Poté osolíme a necháme 30 minut vypotit. Přebytečnou vodu slijeme. K cuketě přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev, prolisovaný česnek, rozklepnutá vejce, rozemnutou majoránku, sůl, pepř a nasekanou petrželku. Na závěr přidáme bramborový škrob a důkladně celou směs promícháme. Na pánvi rozpálíme dostatečné množství oleje, do které klademe 1 vrchovatou lžíci cuketovo-mrkvové směsi. Každou hromádku vždy trochu zploštíme a vytvoříme placičku, kterou smažíme po obou stranách dozlatova.

Oslava žen

Když se řekne Mezinárodní den žen většině lidem se vybaví spojení komunismu, karafiátů a podnikových večírků. Přitom se jedná o mezinárodně uznávaný svátek, který s minulým režimem nemá nic společného a od stávky švadlen uplynulo již 110 let.

Historie svátku

Začalo to v newyorských ulicích 8. března 1908, kdy heslem stávek bylo „Chléb a růže" jako symbolika ekonomických jistot a lepší kvality života. Demonstrace žen se konaly v USA za podpory Socialistické strany USA. Od roku 1975 se jedná o mezinárodně uznávaný svátek stanovený Organizací spojených národů (OSN). Je to památný den výročí vyvrcholení stávek vedených newyorskými švadlenami nespokojených s genderovou nerovností, dětskou prací a vyloučením žen z politických funkcí a právě rozhodující shromáždění se konalo 8. března 1908.

Po revoluci v roce 1989 byl u nás tento svátek upozaděn a brán jako něco z minulého režimu. V posledních letech se svátek vrací do popředí a to především jako další svátek, který může obchodníkům přinést zvýšení příjmů. Jinak u většiny mladších je toto datum přecházeno spíše bez povšimnutí, což je velká škoda.

I muži mají svůj den

Aby to mužům nebylo líto, mají také svůj svátek, který se v šedesáti zemích po celém světě slaví 19. listopadu. MDM byl stanoven v šedesátých letech a zpopularizování svátku došlo v roce 1999.

GASTROSTUDIO JIP

Baví Vás vaření? Posuňte ho na další úroveň.

Moderní gastrostudio v Praze Vám nabídne skvělé zázemí s nejmodernější technikou a zkušenými lektory.

Více informací naleznete na: www.**jip-gastrostudio**.cz

Vařte jako profesionál.

V poslední době jsou semínka oblíbená nejen na setí, ale hlavně na stravování. Pro svoji jednoduchou přípravu, širokou škálu použití i neuvěřitelné množství zdraví prospěšných látek je čím dál častěji zahrnujeme do jídelníčku. Stejně tak je tomu i v případě chia semínek.
Kdysi dávno byly samozřejmou součástí jídelníčku Aztéků a dnes se do našich kuchyní zase pomalu ale jistě vrací.

Malý zázrak pro zdraví

Malá černá chia semínka jsou semeny šalvěje hispánské, původem ze Střední Ameriky. Dokážou natáhnout vodu a zvětšit svůj objem až na desetinásobek, přičemž vytvoří jakýsi hutný a hustý gel. To má neuvěřitelný efekt při trávení. Jsou i atraktivním artiklem při hubnutí a redukčních dietách. Zlepšují paměť a koncentraci, mají pozitivní dopad na srdce, cévy, nervy a imunitu a v neposlední řadě snižují hladinu LDL cholesterolu. Jsou také skvělým a účinným pomocníkem při nadměrném stresu, únavě nebo depresích. Doporučená denní dávka jsou 2 polévkové lžíce semínek. Ale nemusíte se bát, předávkování chia semínky dosud nebylo nikde zaznamenáno.

Široké využití

Využití chia semínek je nejen široké, ale také snadné. Nejsou tvrdá na skus, proto je není třeba předem namáčet nebo mlít. Semínka nemají žádnou specifickou chuť, tudíž se můžou použít do téměř čehokoliv - do jogurtu, nápojů a koktejlů, smoothie, pomazánek, müsli, do kaší, polévek, salátů, do pudinku, dezertu, do těsta na moučník a to slaný i sladký. Jsou vhodné pro těhotné, kojící, ale i pro děti. Jsou skvělým doplňkem stravy pro aktivní sportovce, vhodné jsou i pro vegetariány či alergiky včetně celiaků.

„Chia jsou dobrá pro ty, kteří potřebují regulovat krevní cukr (hypoglykemici, diabetici) a pro pacienty s onemocněním štítné žlázy.
V chia obsažené minerální látky podporují správný chod metabolismu.“

Proč jíst chia semínka?

- obsahují hodně vlákniny, čili se budou líbit vašim střevům.
- mají velké množství nenasycených mastných omega-3 kyselin. V chia je omega 3 asi třikát více, než obsahuje sója.
- jsou zdrojem vápníku, kterého obsahují asi pětkrát víc než mléko.
- najdete v nich i dvojnásobek draslíku než v banánech nebo asi třikrát víc železa než ve špenátu.
- obsahují i fosfor, zinek a magnesium, ale i bór, který posiluje buněčné stěny, je nezbytný pro stavbu pojivových tkání a kostí.
- jsou bohatá na vitaminy skupiny B, vitamin A, C a E. I proto jsou silným antioxidantem, který s vámi bojuje proti příznakům stárnutí.
- jsou bohatým zdrojem bílkovin (ve 100 g je kolem 20 g bílkovin), hodí se i do jídelníčku vegetariánů.
- semínka jsou schopna navázat vodu až do dvanáctinásobku svého objemu. Tím vytvoří hustý gel, který působí pozitivně na trávení. Navíc hydratuje organismus a umožní vám lépe snášet fyzickou zátěž.
- při trávení zpomalují přeměnu sacharidů na jednoduché cukry, tělo tak může přijímat energii z potravy postupně a lépe ji využít. Snižují pocit hladu při dietě a stabilizují hladinu cukru, což je skvělé při cukrovce.
- snadno se uchovávají, nežluknou a mají dlouhou trvanlivost – a to právě díky vysokému obsahu omega-3, které chrání vitaminy před oxidací.

Domací tyčinky z ovoce a semínek

Suroviny:
175 g sušeného ovoce (např. fíky, hrozinky)
175 g ovesných vloček
175 g oříšků a semínek
(např. mandle, slunečnicová semínka, chia semínka)
30 g rozmixovaných vloček
špetka soli
100 g tekutého medu

Postup:
Sušené ovoce nejprve nakrájejte na menší kousky. Troubu předehřejte na 180 stupňů. Rozehřejte suchou pánev na středně silném žáru. Vsypte do ní oříšky a za neustálého dozoru a občasného protřesení je opékejte tak dlouho, až začnou vonět. Vysypte stranou do misky a nechte vychladnout. Pak je nasekejte na hrubší kousky. Použitou pánev vytřete papírovou utěrkou, nasypte do ní ovesné vločky a opečte je do světle zlaté barvy.
Pekáček o velikosti zhruba 25 x 15 cm vyložte papírem na pečení. Rozmixované i nerozmixované vločky promíchejte s oříšky, přidejte ovoce a zalijte medem. Poté promíchejte v těsto a upěchujte ho do pekáčku. Vložte do předehřáté trouby a pečte 20-25 minut. Poté vyjměte z trouby a nechte vychladnout v pekáčku. Uchopte přečnívající pečící papír a přeneste na prkénko, kde pokrájejte směs na tyčinky.

Kokosové chia lívance s banánem

Suroviny:
1 banán
2 vejce
2 lžíce kokosu
2 lžíce rýžové mouky
1 lžička kypřícího prášku do pečiva
2 lžíce chia semínek
kokosový olej na smažení
(Dle chuti můžete přidat mandlový extrakt či lžíci strouhané 80% čokolády)

Postup:
Do ručního mixéru vložte všechny ingredience a rozmixujte na tekuté těsto. Na lívancové pánvi či ve vaflovači rozetřete trošku kokosového oleje a nalijte těsto. Poté můžete servírovat se skořicí, vanilkovým cukrem či čerstvým ovocem.

Zelené smoothie s chia semínky

Suroviny:
500 ml kokosového mléka
1 hrnek čerstvého špenátu
1 velké zelené jablko
1 salátovou okurku
1 zralý banán
1 řapík celeru
1 lžíci chia semínek
citronovou nebo limetkovou šťávu podle chuti

Postup:
Chia semínka na 2 hodiny namočíme do kokosového mléka. Ať jsou hezky ponořená. Všechnu zeleninu a ovoce omyjte a nakrájejte. Jablko rozkrojíme a odstraníme jádřinec. Zbytek kokosového mléka, namočená chia semínka, zeleninu i ovoce nasypeme do mixéru a důkladně rozmixujeme.
Dochutíme citronovou nebo limetkovou šťávou. Před podáváním ještě promícháme. Dle chuti můžeme přidat jahody a oříšky.

Smoothie z granátového jablka

Suroviny:
1 červená řepa
1 jablko
1 granátové jablko
1 lžíce borůvek
1 lžíce citrónové šťávy

Postup:
Červenou řepu a jablko umyjeme, řepu oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Vše dáme do mixéru, přidáme semínka z granátového jablka a citrónovou šťávu. Rozmixujeme na hladké Smoothie.

Smoothie z kiwi

Suroviny:
½ salátové okurky
2 kiwi
½ hrsti baby špenátu
50 ml jogurtu
1 lžíce limetové šťávy
1 lžička medu

Postup:
Okurku a kiwi očistíme, dáme do mixéru, přidáme všechny ostatní suroviny a rozmixujeme na hladké smoothie.

Do sklenice nalijeme smoothie z kiwi, přidáme dvě lžíce chia semínek a přelijeme smoothie z granátového jablka. Na ozdobu můžeme přidat kousky čerstvého ovoce.

Chia pudink s mangem

Suroviny:
6 lžic chia semínek
200 ml kokosového mléka
200 ml vody
2 lžíce medu
1 zralé mango
4 lžíce ovesných vloček
1 lžíci strouhaného kokosu

Postup:
Chia semínka dejte naložit do kokosového mléka smíchaného s vodou. K semínkům přimíchejte 2 lžíce medu. Do 4 skleniček dejte lžíci ovesných vloček a přidejte chia pudink. Nechte odležet v lednici ideálně do druhého dne, aby do sebe semínka natáhla maximum vody. Před servírováním, nakrájejte čerstvé mango na malé kostičky a naskládejte na pudink. Na závěr posypte kokosem.

JIP-POTRAVINY.CZ
JIP
JIP
NOVÝ KONCEPT,
POŘÁD MY!

PRODEJNY JIP ZCELA MĚNÍ PRODEJNÍ KONCEPT

Společnost JIP východočeská, od svého založení před více než dvaceti lety, ušla již dlouhý kus cesty. Je to také už 5 let od otevření naší první maloobchodní prodejny.

Proto jsme se rozhodli vstoupit do nové dekády s novým, **svěžím konceptem** prodejen a prodeje. Tímto vám tento nový koncept představujeme, v současnosti byl již aplikován na prvních prodejnách.

01

V první fázi remodelingu se budeme věnovat především stávajícím prodejnám.
To však neznamená, že jsme zanevřeli na rozšiřování naší prodejní sítě. Neustále pro vás hledáme nové, zajímavé lokality a objekty tak, abychom nadále mohli rozšiřovat naši síť po celé České republice.
V případě výběru správné lokality chybí už jen najít správné místo a budovu, kde přivedeme k životu prodejnu potravin JIP podle nového konceptu prodejen.

02

Od skic a 3D návrhů, kde pracujeme individuálně na každé prodejně tak, aby náš nový koncept zapadl do charakteru daných prostor a stal se tak jejich přirozenou součástí. Klademe důraz nejen na architekturu objektu, ale i dané lokality. Prodejna realizovaná podle nového konceptu zapadá do místní architektury svým exteriérem, interiérem pak plně naplňuje představy nejmodernějších prodejen.

03

Až po realizaci, ne vždy totiž bývá cesta jednoduchá, je to však výzva, které se rádi zhostíme. Do budoucna plánujeme přivést k životu nové prodejny a omladit ty stávající, tak aby se v nich naši zákazníci cítili dobře. Již 5 let totiž nabízíme našim zákazníkům širokou nabídku potravin, vlídnou tvář regionálního obchodu a úsměv našich zaměstnanců a hodláme v tom i nadále pokračovat.

PRODEJNÍ SORTIMENT

V našich prodejnách najdete široké spektrum potravin, od regionálních produktů přes čerstvé ovoce a zeleninu až k obslužnému úseku, kde nabízíme masné výrobky, sýry a další potraviny.

V dnešní době je již samozřejmostí vůně čerstvě rozpečeného pečiva, které doplňuje grilované kuře a jiné pochutiny, které nabízíme v teplých úsecích.

Všechny nabízené potraviny jsou předem testovány a vybírány tak, aby splňovaly standardy čerstvosti a kvality.

DŮRAZ NA DETAIL A KVALITNÍ MATERIÁLY

Nejen, že je zde kladen vysoký důraz na kvalitní sortiment, ale zejména na zpracování interiéru prodejny. Používáme inovativní materiály, strukturu povrchů i jejich zpracování. Můžete se tak setkat s ušlechtilým kovem v tmavé úpravě, se sytě žlutým a výrazným sklem.
Výjimkou není přírodní dřevo, dýha a další materiály, které umocňují naši vizi. Chceme, aby nové prodejny pro nakupující působily příjemně a komfortně.
V prostoru prodejny promlouvá 3D písmo, které je jak v bílé, tak černé barvě.
Výraznost textu je umocněna lakem ve vysokém lesku.

PŘÍJEMNÉ MÍSTO PRO KAŽDODENNÍ NAKUPOVÁNÍ

Vystavené zboží působí přirozeně, a tak, jak je na prodejně vystaveno, přímo vybízí k jeho nákupu. Zelenina je uložena v dřevěných boxech, stejně jako čerstvě rozpečené pečivo. Tmavě laděné regály určené alkoholu neuniknou pohledu žádného zákazníka. Mražené zboží vystupuje z prosvětlených a přehledných skříňových vitrín.

Všechny tyto části dohromady tvoří propracovaný celek, který dělá z nakupování zážitek a proto Vás v nových prodejnách rádi přivítáme.

PRODEJNA SEZEMICE,

prodejna ležící
na předměstí Pardubic.

Jde o prodejnu, která se nachází v těsné blízkosti sídla a centrály společnosti JIP východočeská.

Navštívit však můžete spousty dalších z celé sítě maloobchodních prodejen, ať už v Jirkově, České Lípě nebo jinde po celé republice. V současné době se aktivně pracuje na dalších projektech, které naši prodejní síť v budoucnu rozšíří.

JIP

BISTRO

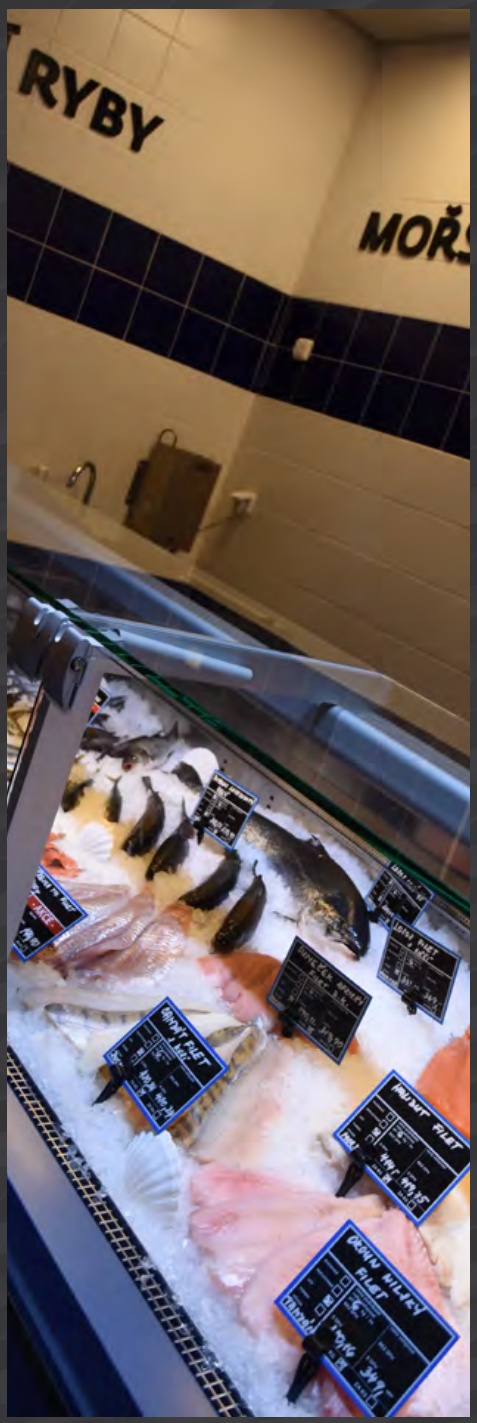
JIP

JIP-POTRAVINY.CZ

NOVÝ KONCEPT CASH&CARRY

PRODEJNÍ KONCEPT

Ve velkoobchodních prodejnách cash & carry najdete široké spektrum potravin, kde na rozdíl od naší maloobchodní sítě je sortiment rozšířený o velkoformátové produkty. Své si zde tedy najde každý - konečný spotřebitel i podnikatel v gastronomickém či retailovém provozu.



PŘÍJEMNÉ MÍSTO PRO KAŽDODENNÍ NAKUPOVÁNÍ

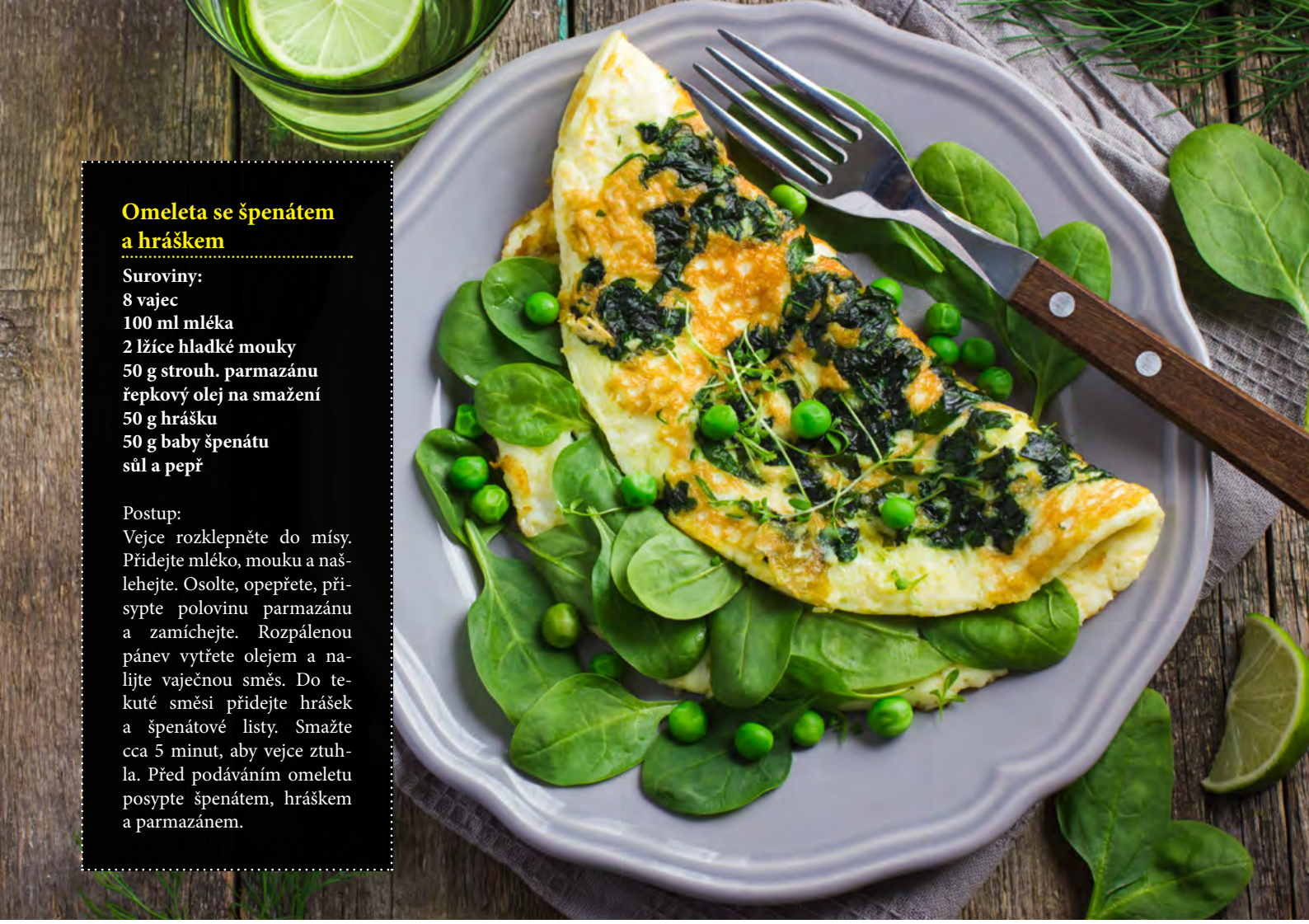
Vystavené zboží působí přirozeně, a tak, jak je na prodejně vystaveno, přímo vybízí k jeho nákupu. Zelenina je uložena v dřevěných boxech, stejně jako čerstvě rozpečené pečivo. Tmavě laděné regály určené alkoholu neuniknou pohledu žádného zákazníka. Mražené zboží vystupuje z prosvětlených a přehledných skříňových vitrín.

Všechny tyto části dohromady tvoří propracovaný celek, který dělá z nakupování zážitek a proto Vás v nových prodejnách rádi přivítáme.

Zelená sezóna

hrášek a špenát

Hrášek je zdraví prospěšný v každém věku i pro každé pohlaví. Ve svém jídelníčku má své místo ať už jste sportovec, aktivní člověk, těhotná žena či dítě. Obsahem bílkovin nahrazuje u vegetariánů maso a je v něm řada užitečných látek, včetně železa, karotenoidů, i beta karotenu. Rovněž obsahuje lutein, což je karotenový pigment, který můžete najít v řadě doplňků stravy jako antioxidant.



Omeleta se špenátem a hráškem

Suroviny:
8 vajec
100 ml mléka
2 lžíce hladké mouky
50 g strouh. parmazánu
řepkový olej na smažení
50 g hrášku
50 g baby špenátu
sůl a pepř

Postup:
Vejce rozklepněte do mísy. Přidejte mléko, mouku a našlehejte. Osolte, opepřete, přisypte polovinu parmazánu a zamíchejte. Rozpálenou pánev vytřete olejem a nalijte vaječnou směs. Do tekuté směsi přidejte hrášek a špenátové listy. Smažte cca 5 minut, aby vejce ztuhla. Před podáváním omeletu posypte špenátem, hráškem a parmazánem.

Hrášková polévka

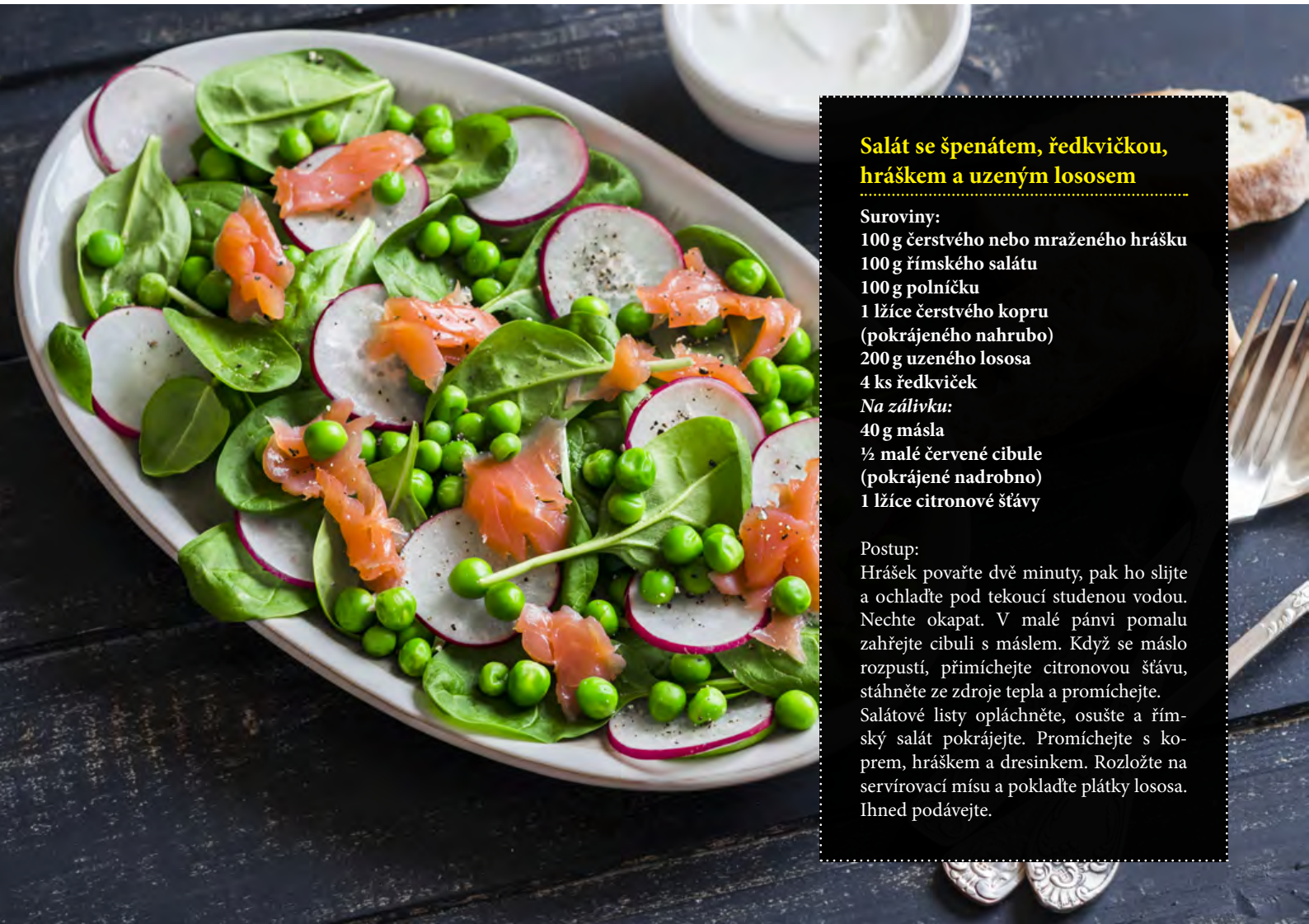
Suroviny:
1 lžíce olivového oleje
1 cibule (jemně pokrájená)
1 stroužek česneku
1 středně velká brambora (oloupaná, pokrájená)
500 ml zeleninového vývaru
300 g mraženého hrášku
100 g hladkolisté petrželky
lístky ze dvou snítek máty + navíc na ozdobu
100 ml 40% smetany
čerstvě mletý černý pepř
sůl

Postup:
Olej rozpalte ve velkém hrnci nebo pánvi, pak na něm 4 minuty opékejte na drobno pokrájenou cibuli a česnek. Přidejte pokrájenou bramboru, vývar a 500 ml vody. Přiveďte k varu a povařte deset minut. Přidejte hrášek a petrželku, promíchejte, přiklopte a nechte probublávat tři minuty. Vhoďte mátu a polévku promixujte tyčovým mixérem. Vlijte smetanu a dochuťte solí a pepřem; zahřejte, už nevařte. Servírujte ozdobené lístky máty a čerstvě mletým pepřem.

Špagety s hráškem a parmazánem

Suroviny:
300 g špaget
170 g hrášku
120 g strouh. parmazánu
2 plátky šunky nebo prosciutta
4 lžíce másla
1 hrst nasekané zelené petrželky

Postup:
Špagety uvařte podle návodu na obalu, 3 minuty před dokončením vaření přidejte ke špagetám hrášek, pak sceďte. Než se uvaří špagety, v pánvi lehce orestujte nakrájenou šunku. Do horkých špaget vmíchejte máslo, sýr a nakonec i šunku. Podávejte posypané nasekanou petrželkou.



Salát se špenátem, ředkvičkou, hráškem a uzeným lososem

Suroviny:
100 g čerstvého nebo mraženého hrášku
100 g římského salátu
100 g polníčku
1 lžíce čerstvého kopru (pokrájeného nahrubo)
200 g uzeného lososa
4 ks ředkviček
Na zálivku:
40 g másla
½ malé červené cibule (pokrájené nadrobno)
1 lžíce citronové šťávy

Postup:
Hrášek povařte dvě minuty, pak ho slijte a ochlaďte pod tekoucí studenou vodou. Nechte okapat. V malé pánvi pomalu zahřejte cibuli s máslem. Když se máslo rozpustí, přimíchejte citronovou šťávu, stáhněte ze zdroje tepla a promíchejte. Salátové listy opláchněte, osušte a římský salát pokrájejte. Promíchejte s koprem, hráškem a dresinkem. Rozložte na servírovací mísu a pokladte plátky lososa. Ihned podávejte.

Jehněčí kotlety se zeleným rizotem

Suroviny:
8–12 jehněčích kotletek, 1 citron (překrojený napůl), drcený česnek, čerstvě mletý pepř, petrželka a dijonská hořčice, olej na vymazání pekáčku
Zelené rizoto: **2 šálky kulatozrnné rýže, 1 hrnek čerstvého hrášku, 1 dcl suchého bílého vína, 1 l zeleninového vývaru, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, několik lístků bazalky**

Postup:
Z kotletek odstraňte přebytečný tuk. Po obou stranách je potřete rozpůleným citronem. Česnek, pepř, sekanou petrželku a hořčici promíchejte a směsí potřete kotlety. Stačí půlhodinové marinování, ale klidně je nechte uležet přes noc. Troubu předehřejte na 250 stupňů. Kotlety dejte do vymazaného nebo fólií vyloženého pekáčku. Asi čtyři minuty zprudka zapečte, pak snižte teplotu na 180 stupňů, odkryjte a pečte ještě čtvrthodinku. Při přípravě rizota si v hrnci či vyšší pánvičce rozehřejte olivový olej a nechejte na něm zesklovatět na jemno nakrájenou cibuli. Přidejte na plátky nakrájený česnek a přisypejte rýži, kterou půl minuty krátce restujte. Přilijte víno a nechejte ho vypařit. Neustále rýži promíchávejte. Až se víno vypaří, přilévejte postupně zeleninový vývar. Osolte a opepřete dle chuti a vařte na mírném plameni asi 15 - 19 minut, dokud nemá rizoto krémovou konzistenci. Vedle si dáme vařit hrášek na cca 4 minuty. Poté slijeme vodu a hrášek rozmixujeme s několika lístky bazalky na jemné pyré (můžete si nechat několik celých kuliček hrášku na ozdobu).
Hráškové pyré smícháme s hotovým rizotem.

Tortila s růžovým lososem

Suroviny:
balení tortil
2 porce uzeného lososa
100 g baby špenátu
kukuřice
kelímek zakysané smetany
kopr
sůl a pepř
1 citron
olivový olej

Postup:
Ze zakysané smetany, soli, pepře, pár kapek citronu a nasekaného kopru uděláme dip. Na rozehřátou tortilu skládáme listový špenát, na drobno pokrájeného lososa a kukuřici. Přelijeme připraveným dresingem, pečlivě zabalíme a servírujeme.

Zelený čerstvý salát

Suroviny:
špenát
hrášek
brokolice
okurka
avokádo

Postup:
Zeleninu omyjte, pokrájejte na drobno, promýchejte a dochuťte dle libosti.

Zelená pizza

Suroviny:
4 stroužky česneku, 350 ml smetany na vaření, sůl, olivový olej, koření na pizzu, 150 g eidamu, ½ lžíce hladké mouky, 300 g mraženého listového špenátu, obilné klíčky, granátové jablko

Postup:
Na recept použijeme oblíbené těsto na pizzu, které vyválíme nebo rukama vypracujeme do kruhu. Můžeme použít už hotové pizza korpusy, ale nejsou tak dobré. Na "náplň" použijeme čerstvý listový špenát, který nasekáme. Můžeme použít i mražený listový špenát (ne protlak). Česnek oloupeme a prolisujeme. Ve vyšší pánvi rozehřejeme olivový olej, vložíme špenát a podusíme (necháme rozmrazit). Za občasného míchání počkáme, až se odpaří téměř všechna voda. Ke špenátu přimícháme smetanu, ve které jsme rozmíchali půl lžičky prosáté hladké mouky. Špenát provaříme a nakonec přidáme česnek promíchaný se solí. Na pizza placky, které jsme přesunuli na velký plech vyložený pečícím papírem a potřeli rajčatovým protlakem nebo kečupem, rozetřeme špenátovou směs. Nakonec posypeme kořením na pizzu a nastrouhaným eidamem. Špenátovou pizzu pečeme v předehřáté troubě, dokud nejsou okraje zlatavé. Podáváme nejlépe ihned po upečení, dokud pizza krásně voní a je křupavá. Pizzu nechte vychladnout a ozdobte ještě čerstvými klíčky, a semínky granátového jablka.

Cuketová pizza se špenátem

Suroviny:
5 malých cuket, 1 vejce, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, lžička oregana, hrnek strouhaného parmezánu, špenátové pesto, rajčata, bazalka, černé olivy, mozzarela červená cibule

Postup:
Cukety nastrouhejte najemno, posypejte lžičkou soli a nechte 10 min odležet. Poté je přendejte do čisté utěrky a vymačkejte z nich většinu tekutiny (tu si nechte stranou, kdyby bylo potřeba těsto zředit, jinak v ní můžete třeba uvařit jinou zeleninu či těstoviny). Cuketu smíchejte s vajíčkem, prolisovaným česnekem, čerstvě mletým pepřem, oreganem a sýrem. Ze směsi pak na plech vyložený pečicím papírem (můžete ho i potřít trochou tuku) vytvořte 4 menší nebo 2 velké placky, vše rukama pořádně utlačte a pečte při 200 °C asi 20 min, až povrch zpevní a zezlátne. Nastrouhanou cuketu osolte, nechte 10 minut odležet a poté z ní vymačkejte co nejvíce tekutiny. Přidejte nastrouhaný parmezán a vajíčko a ochuťte prolisovaným česnekem, čerstvě mletým pepřem a oreganem. Korpusy potřete rajčatovou omáčkou nebo protlakem ochuceným solí, oreganem, špenátem, červenou cibulí, olivami, prolisovaným česnekem, obložte plátky sýra a už jen pár minut zapečte, než se sýr rozteče. Přidejte čerstvou bazalku a pochutnejte si na pizze bez výčitek!
Tip: K mozzarelle přidejte špenát, proužky červené cibule, čerstvá rajčata, olivy nebo třeba plátky drůbeží šunky.

Špenátové palačinky se zakysanou smetanou

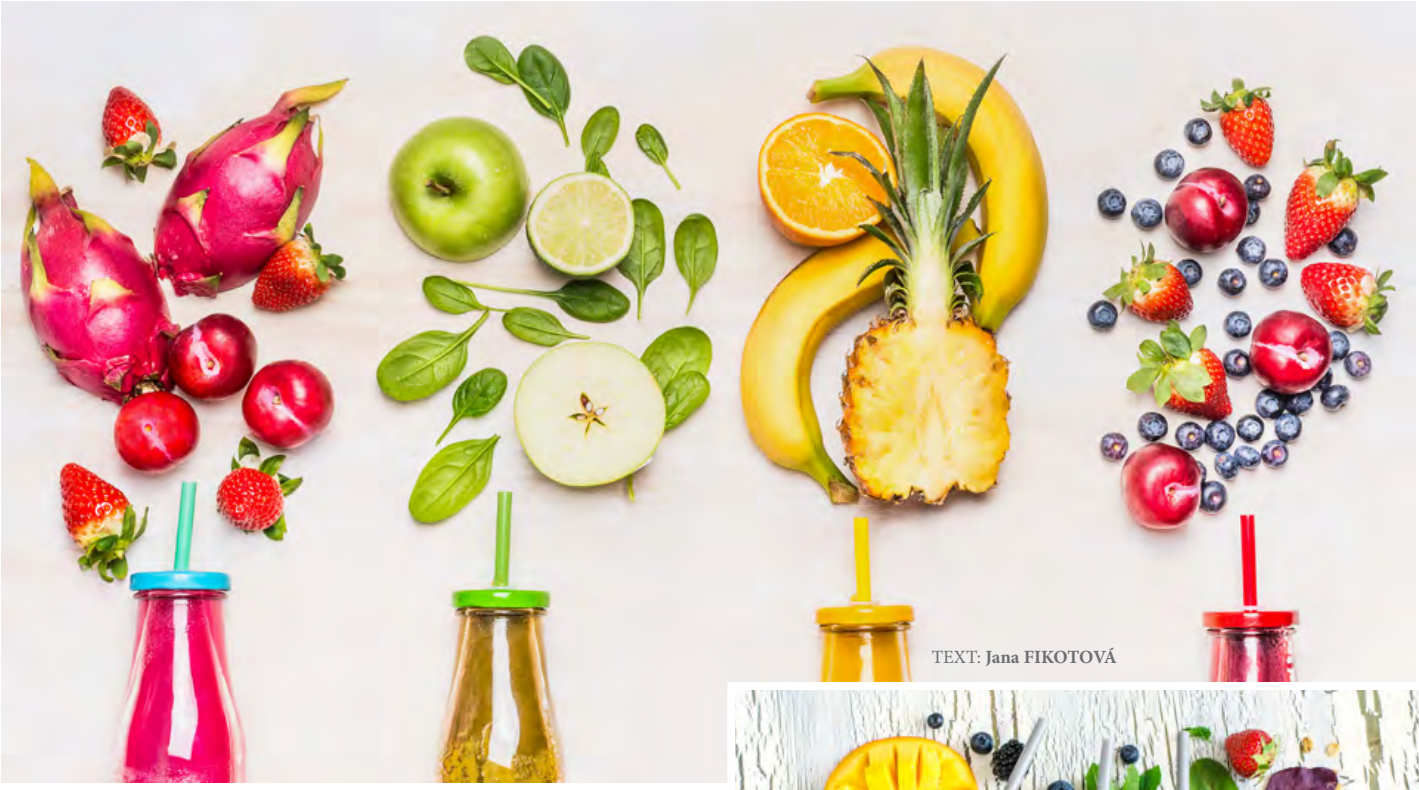
Suroviny:
500 ml mléka
250 g mouky (půl hladká a půl celozrnná špaldová)
2 vejce
sůl
tuk na smažení
náplň:
1 balení mraženého špenátu
1 cibule, zakysaná smetana
instantní polenta na zahuštění
sůl a pepř

Postup:
V mléce rozmíchejte vejce, postupně přidávejte mouku a metličkou ji zapracovávejte. Mouku můžete do mléka sypat přes sítko, vyhnete se tak případným hrudkám. Když toužíte po tlustších palačinkách, těsto udělejte o něco hustší, když je zas chcete hodně tenké, musí být těsto řidší, aby se v tenké vrstvě hned po pánvi rozlilo. Těsto na palačinky nechte půl hodiny odpočívat. Na špenátovou náplň si na oleji zpěňte cibulku, přidejte posekaný mražený špenát a nechte povolit. Duste pár minut, zjemněte zakysanou smetanou a poprašte trochou polenty. Ta do sebe vstřebá přebytečnou vodu a náplň pak bude v palačince krásně držet. Na nepřilnavé pánvi smažte palačinky. Namažte je teplou špenátovou náplní, kterou můžete ještě posypat oblíbeným sýrem. Třeba balkánským.

Špenátová roláda se smaženým lososem a zakysanou smetanou

Suroviny:
špenátové placičky, zakysaná smetana, losos, olivový olej, sůl a pepř

Postup:
Nejprve si připravíme lososa na tenké plátky a zlehka ho na rozpálené pánvi orestujeme na olivovém oleji. Poté si vezmeme předem připravené špenátové placičky a celé je z jedné strany natřeme zakysanou smetanou, kterou opepříme a osolíme dle chuti. Pak přidáme usmaženého lososa a srolujeme. Nakonec nakrájíme 3 cm široké plátky/kousky a můžeme servírovat.



TEXT: **Jana FIKOTOVÁ**

Jarní detox pro omlazení těla i ducha

Detoxikovat organismus můžete různými nápoji i cvičením, nejúčinnější to bude ale tehdy, pokud změníte i svůj jídelníček a tělu poskytnete dostatek času, aby se dokonale pročistilo a připravilo se na jarní měsíce. Zbavte se toxických látek, které se usazují v našich orgánech a tkáních. Dostávají se do nás vzduchem, jídlem i vodou. Očista těla totiž podle odborníků dokáže člověka omladit i o několik let.

Změna stravy

Někteří odborníci doporučují vyloučit alespoň na dva měsíce ze stravy maso, mléčné výrobky, pšenici, sladkosti, uzeniny a polotovary. Náhradou pak můžou být sojové výrobky (tempeh, miso), ryby, žitné a ovesné obiloviny, obilné kaše nebo luštěniny (čočka, fazole, cizrna, hrách). Přidat byste měli také hodně zeleniny, ovoce a semínek. V době detoxikace je třeba vyloučit alkohol a cigarety.

Tlusté střevo

Základním principem detoxikace je očista tlustého střeva. To, že se tlusté střevo pročistí, je dobrou příležitostí k odstranění trávicích potíží, k vyvážení střevní flóry a k posílení imunitního systému. Nejúčinnějším způsobem očisty tlustého střeva je výplach vodou. Postupné napouštění a vypouštění vody o různé teplotě v trvání několika procedur (od tří po osm). Tato metoda se nazývá klystýr. Pro mnohé je však nepřijatelná. Pokud si nejste jisti, můžete začít tělo čistit tím, že každý den vypijete sklenici džusu a uvidíte, co se bude dít. Je-li účinek jedné sklenice příliš slabý, můžete při dalším pokusu zvýšit množství šťávy. Existují i jiné metody čištění střeva a to nejen tlustého, ale také i tenkého. Současně se jimi vyčistí celý zažívací trakt i žlučník. Nejznámější a nejúčinnější metoda pochází z jógy – šankhaprakšalána.

Tipy z redakce na očistu těla:

1. Užívejte každé ráno lněné rozemleté semínko s teplou vodou
2. Každé ráno nalačno pijte horkou vodu s citronem. Vytvoří v těle zásadu (zmírní překyselení organismu).
3. Konzumujte každý den alespoň 100 g kysaného zelí. Bez konzervantů
4. Zařaďte každý den do svého jídelníčku pět kusů zeleniny a ovoce
5. Využívejte síly zeleninových šťáv, ideálně 300 ml denně
6. Dodržujte pitný režim formou neperlivé vody
7. Hýbejte se alespoň 20 minut denně

Očista lněným semínkem

V průběhu 70 let života zpracují naše střeva přes 100 tun potravin a 40.000 litrů tekutiny, proto je třeba se o ně starat. Na šetrnější očistu střev je třeba užívání 1-3 polévkových lžic lněného semínka za den, po dobu tří týdnů. Dokáže vyčistit hlen, fekální usazeniny i parazity při plném zachování střevní mikroflóry. Tato metoda pročištění tlustého střeva poskytuje rychlou normalizaci a spalování tuků.
Postup je jednoduchý - místo snídaně po dobu 3 týdnů:

1. týden:
1 lžíce lněného semínka, 1 lžíce lněného oleje, 100 ml kefíru, špetka chilli
2. týden:
2 žíce lněného semínka, 2 lžíce lněného oleje, 100 ml kefíru, špetka chilli
3. týden:
3 lžíce lněného semínka, 3 lžíce lněného oleje, 150 ml kefíru, špetka chilli

Lněné semínko je vhodné před konzumací jemně pomlít nebo alespoň zabalit do utěrky a několikrát přejet válečkem, aby prasklo a mohlo se z něj uvolnit vše důležité. To provádějte vždy přímo před konzumací, ne dopředu, neboť takto narušená semínka mají tendenci ke žluknutí. Připravte si každé ráno čerstvou porci. Konzumujte tuto blahodárnou směs každé ráno namísto snídaně a během dne se snažte vypít minimálně 2 litry čisté neperlivé a nechlazené vody. Ta vám pomůže odplavovat toxiny z těla a čistit tělo i mysl. Máte-li chuť, můžete do vody přidat i trochu kvalitního medu, ten vám udělá moc dobře.

Zelenina na játra

Játra jsou největší a nejdůležitější žlázou lidského těla a pomyslnou „detoxikační továrnou“. Pokud fungují špatně, celé tělo strádá a ostatní systémy těžce pracují. K detoxikaci jater je ideální smoothie z červené řepy, petržele, ostropestřce mariánského a kurkumy (lze použít kari koření).

Živiny při očistě

Při detoxikaci těla je třeba si dělat každý den šťávy, alespoň 3 dcl denně. Zeleninová bomba: kousek brokolice, červené řepy, celeru, mrkve, papriky, okurky, petržele, kedlubny, kapusty, stroužek česneku a trochu bílé a červené cibule se špetkou zázvoru a kari koření. Šťávy se dostanou do krevního oběhu během několika minut a tělo se zaplaví obrovským přílivem vitamínů, minerálů, fytoživin, enzymů a detoxikace se urychlí. Zeleninové šťávy je ideální konzumovat nejlépe po celé období detoxikace.

VŠE PRO GASTRONOMII

PŘICHÁZÍME S NOVOU PRIVÁTNÍ ZNAČKOU

Kvalitně a výhodně.

servis Gastro

STAŇTE SE SOUČÁSTÍ ŘETĚZCE PLUS JIP

Nezávislý řetězec maloobchodníků **s podporou skupiny JIP.**

Centrálně řízený nákup, logistika a marketing Vám umožní se plně soustředit na zákazníka.

www.**plus-jip**.cz

Váš dobrý obchod. PLUS JIP

NAŠE MASO
To nejlepší od našich řezníků.
Kvalitně a výhodně.
JIP

OPRAVDU FRESH.
Kvalitně a výhodně.
JIP

VYZRÁLÉ HOVĚZÍ
Ty nejlepší steaky. U nás.
Kvalitně a výhodně.
JIP

OKOŘEŇTE SI S NÁMI ŽIVOT
Kvalitně a výhodně.
JIP

VYZRÁLÉ HOVĚZÍ
Ty nejlepší steaky.
Kvalitně a výhodně.
JIP

PEČENÍ JE NÁŠ DENNÍ CHLÉB.
Kvalitně a výhodně.
JIP