

RECEPTY / RADY / REPORTÁŽE / ZAJÍMAVOSTI / AKTUÁLNĚ



MAGAZÍN

ZIMA 2017
zdarma

Nové koncepty JIP
PRODEJEN

Italská klasika
PASTA

Eva
DECASTELO

„Uvařím všechno
ale nedá se to jíst.“

Chleba
boží dar

Vánoce

tradičně i netradičně

ZAHŘEJTE SE GINEM...



B 24 PUNCH

40 ml Beefeater 24 | 10 ml Becherovka Original
100 ml Earl Grey Bergamot Tea | 50 ml jablečného džusu
1 kávová lžička medu | 1 kávová lžička citronové šťávy
plátek jablka | lístky meduňky | skořice | badyán

NÁVOD NA PŘÍPRAVU

Studená varianta

1. všechny ingredience nadávkuje do misky
2. vložte blok ledu nebo kostky ledu
3. promíchejte
4. ozdobte skořicí, plátkem jablka a mátou a servírujte v malých šálcích

Teplá varianta

1. všechny ingredience nadávkuje do kovové nádoby nebo hrnce
2. zahřejte lehce k bodu varu
3. ozdobte skořicí a plátkem jablka a servírujte v malých šálcích



Beefeater 24

je superprémiový gin s dokonale vyváženou chutí. Obsahuje 12 vysoce kvalitních rostlinných složek, jako jsou ručně loupané grapefruity, kůra ze sevillských pomerančů či japonský čaj Sencha.



VĚNUJTE ORIGINÁLNÍ GINOVÝ DÁREK

Burrough's Reserve Edition 2

je ultraprémiový gin, který vychází z receptu Jamese Burrougha. Beefeater Burrough's Reserve Edition 2 leží ve francouzských dubových sudech po červeném a bílém víně z Bordeaux a je určen k pomalému popíjení. Komplexní charakter a bohatý závěr tohoto sofistikovaného ginu si nejlépe vychutnáte v čisté podobě. Doprovodit jej můžete výběrem sýrů nebo čerstvého či sušeného ovoce.

PIJTE S ROZUMEM.

prestigeselection.cz/produkty/kategorie/gin



Milí čtenáři,
jak už to bývá, po prázdninách se říká, že Vánoce jsou za dveřmi. A ony se ty dny opravdu přehoupnou, ani nevíte jak. Na druhou stranu, kdo by se netěšil na jedny z nejhezčích svátků v roce, které jsou sice spíše hektické než klidné, přesto se na ně každý rok těšíme.

Jestli jste v přípravách, poradíme vám, pár pěkných receptů na tradiční i netradiční vánoční cukroví, kde a kam se vydat na svátky či jak se inspirovat na dárky v rámci exkluzivních produktů Edeka, které nabízíme v našem sortimentu. Kdo rád vaří, může začít do tajů chleba, těstovin či mladého ječmene a případně okořenit tak vánoční menu o něco netradičního.

Vánoční rozhovor jsme si nemohli ujít s krásnou herečkou a moderátorkou Evu Decastelo, která pro vás připravila oblíbený recept na středomořskou polévku.

I pro ty, co rádi vyrazí do velkoměst, máme tipy, kam zajet na vánoční trhy. Ti, co touží po změně, se mohou inspirovat svátky mimo domov, a to jak na horách, tak u moře.

A víte vlastně odkud pochází vánoční stromeček plný ozdob? Pokud ne, stačí se začít v našem magazínu.

Pohodové Vánoce plné lásky a radosti
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., 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:





Vážení přátelé,
přejeme Vám příjemné prožití
svátků vánočních.

Děkujeme Vám za projevenou důvěru
v uplynulém roce a do nového roku 2018
Vám přejeme hodně zdraví, štěstí,
osobních i pracovních úspěchů.



VELKOOBCHOD POTRAVIN S ČESKÝM SRDCEM
JŽ VÍCE NEŽ 20 LET S VÁMI !



32



38



26



48

OBSAH GastroMAGAZÍN

- 6 **Edeka**
exkluzivně v síti JIP
- 18 **Eva Decastelo**
uvařím všechno, ale nedá se to jíst
- 24 **Vánoční trhy**
kam na ně vyrazit?
- 26 **Nevšední Vánoce**
hory nebo moře?
- 30 **Vánoční stromeček**
odkud vlastně pochází?
- 32 **Cukroví**
tradiční i netradiční recepty
- 38 **Pasta**
italská klasika
- 46 **Mladý ječmen**
zdroj vitality a energie
- 48 **Nové prodejny**
v Sezemicích a ve Zlíně
- 50 **Skotská whisky**
objevte její kouzlo i vy
- 52 **Chleba**
jak to všechno začalo



24



Péče pro
Vaše tělo...



Tekuté mýdlo

se speciální kombinací
mořských minerálů
pro vaši jemnou
a hladkou kůži

Kondicionér

pro barevné a tónované vlasy
s vodním komplexem
s UV filtrem a provitaminem B
regeneruje strukturu vlasů
působí proti vyblednutí barvy vlasů



Šampón pro muže

pro všechny typy vlasů
s komplexem hydro-Care
obsahuje výtažek chmelu,
provitamin B5 a mořskou sůl

Deodorant

účinný 48 h
bez alkoholu



Sprchový gel

jemně čistí pokožku
a udržuje ji hydratovanou
extrakt citrónové kůry
s osvěžující limetkovou vůní



Papírové kapesníčky

4 vrstvé
extra měkké a pevné
dekorativní balení



Zubní pasta

s přírodním mátovým olejem
pro extra svěží dech



Kosmetické kapesníčky

3 vrstvé
90 ks



Aviváž Cool breeze

prádlu dodává
úžasnou vůni
a měkčnost
dermatologicky
testováno



Náplast univerzální

30 ks ve 4 velikostech
prodyšné, vody a nečistoty
odpužující



Vlhčené kapesníčky

bez parfému
pH neutrální
dermatologicky testováno
doporučen DAAB





Čistota a lesk ve Vaší kuchyni...

Čistič sklo- keramických desek

poskytuje zářivý lesk
důkladné a šetrné čištění
vhodný pro všechny
keramické a indukční
desky



Čistič na gril a trouby

odstraňuje
saze a mastnoty
vhodný na grily
s aktivní pěnou

Čistič myčky

hygienická čistota při
pravidelném používání



Sůl do myčky

hrubozrnná
zcela rozpustná sůl
pro odstraňování
vodního kamene



Vlhčené ubrousky

ideální pro rychlé hygienické
čištění hladkých povrchů
čerstvá vůně citronů



Vonné svíčky třešňové

doba hoření je 10 hodin
sladká třešňová vůně



Čistič univerzal flower fresh

pro všechny omyvatelné povrchy



WC Trio Ocean world svěží dlouhotrvající vůně



Čistič odpadu

rychlý a spolehlivý účinek
vhodný pro všechny typy trubek





Exkluzivně v síti JIP



Každý si vybere
to své...



Lasagne

originál z Itálie
tradiční výroba
cca 85 mm široká
a 175 mm dlouhá

Loupaná rajčata
60% rajčat
40% rajčatové šťávy



Pesto alla
Genovese

23% bazalka
22% olivový olej
6% Grana Padano
vyrobeno v Itálii



Tuňák filety
76% masa



Vinný
bílý ocet

75% octa
25% vinného octa
antioxidant draslík



Šunkové
párky

85% kvalitního
vepřového masa
bez kůže
se šunkou



Bagety

připravené
k rozpečení
8 - 10 minut



Jahodový džem

výrazná chuť kousků jahod
50% ovoce



Ovesné vločky

extra jemné

Z těch nejlepších surovin...



Knäckebröt sezam

bohaté na vlákninu
11% sezamu
připravené podle tradičního
receptu - bez droždí



Bambusové výhonky

bambusové výhonky
z Asie



Asijská zeleninová směs

Asijská směs s fazolemi,
bambusem, mrkví, vodními
kaštaný, houbami
a červenou paprikou



Brusinky

50% ovoce
skandinávské
suroviny

Slunná kukuřice

mladá kukuřice
bez přidaného cukru



Sůl
jemnozrnná
čistá sůl



Knäckebröt vollkorn

bohaté
na vlákninu
připravené
podle
tradičního
receptu
bez použití
droždí

Exkluzivně v síti JIP



Oslad'te
si život...



**Certifikace pro prokázání
zodpovědného hospodaření
s kávou, kakaem a čajem**

UTZ Certified je nezisková organizace založená v roce 2002, která celosvětově zajišťuje dodržování udržitelného hospodaření kávy, kaka a čaje (včetně Rooibos).

UTZ je program a označení pro trvale udržitelné pěstování kávy, kaka a čaje. Jeho hlavním posláním je vytvořit svět, ve kterém je zodpovědné hospodaření normou.

UTZ znamená v mayském jazyce "dobrý" a umožňuje pěstitelům naučit se lepší zemědělské metody, zlepšit pracovní podmínky, lépe se postarat o lidi a životní prostředí.



Směs
sušenek



7 druhů
vybraného pečiva
15% s hořkou čokoládou
bez umělých aromat
a barviv



Oříšková čokoláda

12% lískových oříšků
nejméně 30% kaka
extra krémová



Mléčná čokoláda

nejméně 30% kaka
extra krémová



**Čokoládový
krém DUO**

ideální pro rodinu
kakaový krém
s obsahem 5%
kakaového prášku



**Oříškovo-nugatový
krém**

13% lískových oříšků
7,5% kakaového prášku
v krému



Sušenky
keks

bez umělých aromat
a barviv
46% kakaové náplně



Mozart tyčinky

vafle s 19% čokolády
plněné 65% kakaovou náplní
bez umělých aromat a barviv



*Nejen pro ty
nejmenší...*



**Tyčinky
syrové
spirály**
z kynutého
těsta
sýr Gouda
24% másla

Kukuřičné tortily slané
z kukuřičné mouky
smažené ve slunečnicovém oleji



Tyčinky solené
křupavé tyčinky
kořeněné mořskou solí
bez dochucovadel

Kešu natural
velké, přírodní kešu
nepražené, neslané



Rozinky
z Jižní
Afriky
vhodné
pro pečení
do těst

Precílky solené
křupavé precílky
zdobené solí
bez dochucovadel



Arašidy solené
pražené
střední velikost arašídů





Je čas se
zastavit...

Exkluzivně v síti JIP

Latte
Macchiato

100% kávová zrna Arabica
nejjemnější espresso
s velkým množstvím čerstvého
mléka ochucené kakaem



kávy s certifikátem
Rainforest Alliance



Latte
Cappuccino

100% kávová zrna Arabica
nejjemnější espresso
s velkým množstvím čerstvého
mléka ochucené kakaem

Latte Espresso

100% kávová zrna Arabica
nejjemnější espresso s velkým množstvím čerstvého mléka
mírně hořká chuť kávy



Mléčná rýže

rýže vařená v mléce
s lahodnou jahodovou
omáčkou



Pudink
čokoláda

80% jemného
krému
nadýchaný
UTZ certifikát



Milch drink
čokoláda

osvěžující chuť
s nízkotučným
mlékem
UTZ certifikát



banán

osvěžující
ovocná chuť
s nízkotučným
mlékem



Smetana
do kávy

12% tuku
snadné dávkování



Kondenzované
mléko

4% tuku
snadné dávkování



10% tuku
jednoduché porcování

Smetana
do kávy

Kvalitní zdroj
bílkovin...



Ovocný jogurt
mix

0,1% tuku
s ovocem
mírně ovocná chuť
bez sladidel



Kefir

tradiční kyselé
mléko pocházející
z Kavkazu
zvláště jemná chuť
s nízkým obsahem
1,5% tuku
lehce stravitelné



Bílý jogurt

1,5% tuku
krémový
přirozeně
svěží chuť



Ovocný jogurt mix

s nízkým
obsahem
tuku 1,5%
s cukrem
a sladidly



Sýr Emmentaler
strouhaný

45% tuku
plnotučný sýr



Tavený plátkový sýr
TOAST

10 plátků balených jednotlivě
plnotučný sýr



Sýr Camembert

45% tuku
plnotučný sýr
s jemnou bílou plísní
krémová chuť



Margarín
slunečnicový

80% tuku
bohatý na nenasycené mastné kyseliny
s velkým množstvím kvalitního slunečnicového oleje
dobrá roztíratelnost

Exkluzivně v síti JIP



MiniChoc

bourbon-vanilkové nanuky
potažené čokoládou
12 mini nanuků ve 4 variantách
mléčná, bílá, hořká a mléčná
čokoláda s mandlemi
UTZ certifikát



Nejen v teplém
počasí...

Prémiová zmrzlina bourbon-vanilka

krémová zmrzlina
s Bourbonem
a vanilkovým extraktem



Prémiová zmrzlina oříšková

krémová zmrzlina
s karamelizovanými ořechy

Mini větrníky

20 kusů mini větrníků
plněných 65% krému



Jablečný závin

z listového těsta, plněný 47% jablek
s rozinkami a skořicí, připravený k pečení



Fazolové lusky

mladé, zelené fazolky
extra jemné



Brokolice

jemné
křehké
kvítky
aromatická
chuť



Tvarohový koláč

tradiční
recept



Bageta s bylinkami

plněná bylinkovým
máslem
bez dochucovadel
na pečení



*Kvalitní výrobky
z kvalitních a prověřených
surovin*



Hranolky do trouby
tenké a křupavé



Pizza Margherita
podle italské receptury
křupavé tenké těsto
pečená v kamenné peci



Mini šunková pizza
s rajčatovou omáčkou
sýrem Ementál a vařenou šunkou
podle italské receptury
křupavé tenké těsto



Aljašská
treska
100% filet
4 porce



Plody moře
vysoce kvalitní plody moře
krevety, mušle a plátky chobotnice
předvařené
ideální pro lehkou středomořskou kuchyni



Kuřecí sýrové
nugetky
extra křupavé
těstíčko se sezamem
19-21 kusů



Mini salám
na 100 g použito 151 g masa
2 jednotlivě balené salámy
špičková kvalita



Slanina
tenké plátky
špičková kvalita

Pro domácí mazlíčky...



Křehké kousky
v rosolu

kompletní krmivo pro dospělé kočky
v praktickém balení 8x 100 g
obsahuje zinek, taurin a vitaminy E a D3
4 lahodné druhy v rosolu
pestrá strava



Křehké kousky v omáčce

kompletní krmivo pro dospělé kočky
v praktickém balení 8x 100 g
obsahuje zinek, taurin,
cenné minerály a vitaminy
4 lahodné druhy v rosolu
pestrá strava



Špek
pro psy

doplňkové
krmivo pro
dospělé psy
chutná svačinka
mezi jídly
cenné vitaminy



Stelivo
pro kočky

100% kompostovatelný přírodní produkt
zrna příjemná pro tlapky



veritea

PRÁVÝ VAŘENÝ ČAJ



KARLOVSKÉ MINERÁLNÍ VODY

AQUILA

Ideální pro Vaše miminko,
perfektní pro Vás.



HANÁČKÁ
KYSLEK

Chut' zalitá sluncem



Novinka

HANÁČKÁ
KYSLEK

Chut' zalitá sluncem

**Zahradní
směs**



PODĚBRADKA
OD ROKU 1903



Potivá
LIPOMÁK

**OSVĚŽUJÍCÍ
jablečný nápoj**

OVOČNÉ STÁVY

80%

PERLIVÉ MINERÁLNÍ
VODY MATTONI

PŘIDANÉHO CUKRU

BEZ

KONZERVANTŮ
A BARVIV



**Dobry
Sirup**
mléko

Nalej, zamíchej,
vychutnej!

Snadno a chutně
každý den



DOBRA
VODA

MATTONI



**Vaše nová Mattoni
neperlivá**



KDE JE CHUŤ, TAM JE MATTONI







Uvařím všechno, ale nedá se to jíst, přiznává Eva Decastelo

Moderátorka a herečka Eva Decastelo (39) si rozhodně na dobrou stravu doma nemůže stěžovat. Jak sama tvrdí, uvaří prý vše, ale nedá se to jíst. “Doma jsme se dohodli, že v rámci zachování duševního i fyzického zdraví nás i našich dětí, vaří manžel,” přiznala sympatická bruneta, která pak musí, díky dobrotám od muže, často držet diety.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ

FOTO: archiv Evy Decastelo, Freeport, Hamleys



Vypadáte pořád velmi dobře, přestože tvrdíte, že ráda a často jíte. Tak jak to je, necháváte se pak hýčkat v salonech, nebo jste u invazivních i neinvazivních zákroků zcela „nepolíbená“?

Já jsem velmi políbená, kromě plastických úprav prakticky vším. Pamatuji, že když mi po dětech poměrně dost narostlo poprsí, tak se hodně diskutovalo o tom, jestli není silikonové. Musím se přiznat, že jsem uvažovala o tom, že si to po dětech nechám trochu přifouknout, ale jen aby to drželo tvar a bylo to hezké. Potom se na mě ale doma podíval manžel a řekl mi, že mám úžasná prsa a nemám s tím nic dělat. Takže na tohle jsem okamžitě zapomněla, nechci se totiž rozvést (smích).

Tudíž jste skutečně celá přírodní?

Na mně je vše přírodní, občas chodím na botox, ale vzhledem k tomu, že hraji v seriálu a divadle, tak potřebuji mimiku. Dávám si jen poloviční dávky botoxu, protože nechci dopadnout, jako holky, které mají něco ve stylu: „Takhle se směju a takhle se mračím.“ Jsem ráda, když zvednu obočí nebo se dokážu zasmát a zamračit, to je docela příjemné. Neinvazivní metody mám vyzkoušené prakticky všechny, protože si myslím, že dokud do sebe člověk nemusí nechat dávat jedy nebo řezat, tak je to ideální věc. Na jaro a léto se připravuji naprosto jiným způsobem, než většina populace. Lidé se vždycky zblázní, že by měli začít cvičit a rýsovat do plavek - já objevila stahovací jednoduché plavky, které docela fungují. Na podzim a zimu se mi zase s celulitidou podařilo zamávat pomocí rázové vlny, což je podle mě prakticky jediná záležitost, která na celulitidu funguje. Kamarádky, které opravdu hodně cvičí, žijí zdravě a nejedí prasárny, jako já, tu celulitidu mají stejně. Poté, co jsem je sem čtyřikrát vzala na rázovou vlnu, tak zmizela jak u nich, tak u mě. To znamená, že to funguje na všechny a je to takový malý zázrak.



Zmínila jste se o manželovi, že vás velmi chválí. Vy velmi často na Facebooku píšete o tom, jak ho milujete. Mnozí vám určitě závidí váš hezký vztah. Jak to děláte, když spolu i pracujete?

My to děláme velmi jednoduše. Chytře jsem si vzala muže, který má vystudovanou psychologii a to je základ našeho vztahu. Já bych se kolikrát třeba i hádala a byla protiva protivná, ale on přesně ví, jak zareagovat, jak mě jemně vmanévrovat do toho, abych si uvědomila, že se občas chovám jako kráva a měla bych se zklidnit. To si myslím, že je základem našeho vztahu. Vybrala jsem si naprosto božského chlapa, který to se mnou umí.

Máte spolu krásné a živé děti, které už dokonce okusily i herectví....

Mám takový pocit, že naše děti hrají víc, než já. Michálek i Zuzanka si zahráli v seriálech, ve filmu, v pohádce a dokonce i v reklamě. Hrozně je to baví. Úžasné na tom je to, že tím, že jsou po mně docela extrovertní typy a jsou hodně živí, tak mají natáčení jako velkou zábavu. Děti ještě ze zákona nemohou točit víc než dvě, maximálně čtyři hodiny za den a ještě v tom musí být přestávka, takže se neunaví a neprudí je to. K tomu všemu je pozornost všech na place soustředěná plně na ně. Přišlo mi hrozně fajn, když jsme s Michálkem točili štedrovečerní pohádku, že mu tatínka hrál Lukáš Vaculík, dědečka pan Korn a čaroděje Jaromír Hanzlík. Myslím si, že to je úplný splněný sen - asi ne tak pro děti, jako pro tu maminku. Na natáčení jsem vzala i babičku, takže jsme si to užili všichni.

Michálek se „proslavil“ větou: „Mami, chci kuřízek.“ Funguje to u vás doma také? Děláte kuřízky?

Michálkovo rvaní „kuřízek“ jsme jednu dobu slyšeli nejen z televize, ale bohužel i doma. Na rozdíl od všech ostatních lidí jsme ho totiž doma nedokázali vypnout. Co se týče vaření, tak o mně je všeobecně známo, že jsem na vaření velmi levá. Uvařím prakticky všechno, ale narovinu: nedá se to jíst. Všechno to chutná stejně a je to takové nemastné, neslané. Do toho pak přijde můj manžel, kterému to trvá třetinu času a je to skvělé. Takže jsme se u nás doma dohodli, že v rámci zachování duševního i fyzického zdraví nás i našich dětí vaří on a já mám na starosti takzvané „pomocné dělnické práce“ - oloupu brambory, nakrájím je, sklídím ze stolu, umyji nádobí, uklidím, ale do vaření se nemotám.

Nechtěl vám říct něco seriálem Ohnivý kuře, který napsal? Jsou k tomu i nějaké kuchařky... Není to takové: „Evi, podívej a nauč se ty recepty, které já píšu do toho scénáře“?

Recepty do Ohnivého kuře píše a vymýšlí Ivan Vodochodský. My jsme tam dokonce měli i jednu část natáčení, kdy jsme šli vařit a když Ivan Vodochodský viděl, co v té kuchyni předvádím, tak pochopil, proč u nás doma vařit nesmím. Nevím, jestli mi manžel chtěl psaním jeho scénářů něco naznačit, protože má role v seriálu je úplná „kráva“ (smích).

Jak to máte s nakupováním. Jste jeho příznivcem, ať už jde o jídlo či oblečení?

Tím, že nevařím, tak většinou jídlo nakupuje manžel. S oblečením už takový problém nemám. Jsem nakupovací maniačka, ale na druhou stranu si to ráda užiji jednou za čas. Mám ráda u toho klid a radu dobré kamarádky.

Tudíž si uděláte i dámskou jízdu na nákupy?

Přesně tak. Nedávno jsem vyrazila s mou kamarádkou Monikou Marešovou do Freeportu, který je na Moravě u Znojma. Což bylo takové příjemné spojení s užitečnými věcmi. Užily jsme si hezký víkend a ještě nakoupily potřebné věci pro sebe, děti a já i pro manžela. Navíc jsem tam měla i práci, takže jsem si na nákupy rovnou vydělala.

A co jste vlastně nakoupila?

Ani se neptejte. Snad všechno, co ve Freeportu mají. Kabelky, boty, hračky, kalhoty, trička, svetr, bundu. Opravdu to možná vypadá, že se neumím udržet, ale jak říkám, když mám čas a možnost obstarat nákupy při jednom, nakupuji ve velkém. Pak ale mám na půl roku pokoj, což je ideální stav.

Viděla jsem, že nejen horečně nakupujete, ale i kouzlíte.

To já nekouzliла, to úžasný kouzelník Tomasiano, který mě přizval na pódium a před zraky diváků mě bez dotyku nadnášel nad zemí. Je to hodně neuvěřitelná věc, ale já se fakt vznesla. Taký dokonale kouzlil s kartami. Vůbec nechápu, jak to dělal.





EVA DECASTELO

Narodila se 12. září 1978 v Litoměřicích jako Eva Aichmajerová. Původně vystudovala střední pedagogickou školu, ovšem její dráha se ubírala uměleckým směrem a od 14 let se věnovala modelingu a natáčení reklam. Jako herečka na sebe také upozornila v kultovní komedii Jana Krause Nahniličko, ve kterém hrála 11 let.

Vyzkoušela si také práci produkční, asistentky režie či fotoeditorky. Do podvědomí široké veřejnosti se dostala díky moderování reality show Big brother na TV Nova. Zahrála si v seriálu Ulice, účinkovala v muzikálu Brouci aneb Evangelium podle Beatles v Divadle Spirála. Hrála i v zahraničních filmech, například v seriálu Xena či v americkém seriálu Immortal s Lorenzem Lamasem. Aktuálně ji můžete vidět v divadle Gong v představení Natěrač či v seriálu Ohnivý kuře, ke kterému scénář píše její manžel, publicista a scénárista René Decastelo, se kterým má dceru Zuzanu a syna Michala. Od nového roku je dramaturgyní pořadu Top Star magazín na TV Prima.

Recept podle Evy

Středomořská polévka

Ingredience:

4 ks jarní cibulky	3 lžíce olivového oleje
1 ks řapíkatého celeru	1 ks petržele
5 stroužků česneku	1 ks červené řepy
3 ks brambor	1 l silného rybího vývaru
4 ks rajčat	4 ks filetu
300 g lososa	4 ks předvařeného garnátu
1 špetka kopru	1 špetka soli
1 chleba	

Postup:

Na olivovém oleji restujte na kousky pokrájenou zeleninu - mrkev, petržel, řapíkatý celer, červenou řepu, brambory, rozmáčkнутé stroužky česneku a na kolečka pokrájenou jarní cibulku. Zalijte zcezeným vývarem, přiveďte k varu a na mírném ohni vařte, až je zelenina téměř měkká. Rybu zbavte kůže, pokrájejte na kousky o velikosti sousta a přidejte je do polévky. Krátce provařte a nakonec vložte na čtvrtky pokrájená rajčata a garnáty, které je potřeba jen prohřát. Dochutěte a podávejte posypané na jemno nasekaným koprem a třeba s domácím chlebem.



Tipy pro celou rodinu...

Není nad to si dělat radosti. Pro každého se vždy najde něco, co se doma objeví v koupelně, kuchyni nebo v pokojičku.

Něco pro maminku na krásu ...

Eva sice patří mezi ty ženy, které všem krásní. Přesto sama přiznává, že občas se něčím malinko zkrášlí, aby ten čas maličko zastavila.

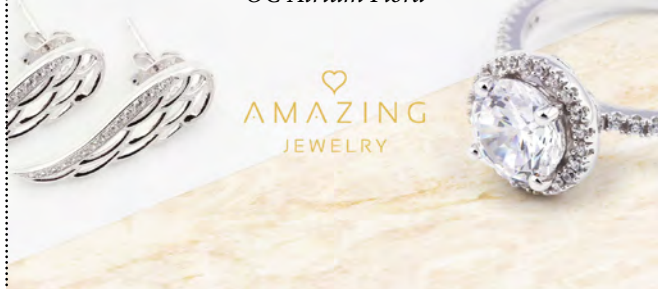
Lash & Brow Activating serum Sinouvelle,
růstové sérum na řasy,
2 490 Kč, www.luvica.cz



Cherry Cherry Lady Alessandro
lak na nehty,
280 Kč, www.alessandro-cr.cz



Amazing jewelry,
šperky pro každou příležitost,
OC Atrium Flora



Perfect Skin serum 3.1,
maximálně koncentrovaný hyaluron
pro citlivou, suchou pleť,
1 960 Kč, www.luvica.cz

Něco pro děti, co se doma neztratí ...

Ať už si doma děti staví kostky
nebo zajdou do muzea,
pokaždé se krásně zabaví.

Lego, www.muzeumkostek.cz
Kdo si hraje nezlobí,
kdo si čte, ten ví vše.
Rozumbrádkové,
vydavatelství Šulc-Švarc,
www.neoluxor.cz, 220 Kč



Něco pro tatínka pro péči ...

I na tatínka se doma myslí, takže nepřijde zkrátka.
Cestovní sada na péči o vousy Percy Nobleman - hřeben, vosk,
olejový kondicionér, 549 Kč, www.demdaco.cz

Co, miluje celá rodina ...

Manžel Evy Decastelo, René, je scénáristou seriálu
Ohnivý kuře, který už několik let je nejoblíbenějším
seriálem v televizi. Není divu, že si celá rodina oblíbila
vietnamskou kuchyni, která v seriálu velmi dominuje.

Kuchařka Ohnivý kuře II, 249 Kč, www.neoluxor.cz
WRAP & ROLL Vietnamské speciality, pochod Metra
u Masarykova nádraží, Havlíčkova 2, Praha 1, jehož
provozovatelem je EUROVINA travel, www.eurovina.cz



HP Mascara HairPlus
FacEvolution, řasenka,
560 Kč, www.skinso.cz

Vánoční trhy

Tradiční vánoční trhy se letos konají nejen ve větších a menších městech, ale i na vesnicích. Můžete si tam užít příjemnou vánoční atmosféru, koupit něco dobrého na zub, dekoraci i něco pěkného pod stromeček. Jsou často doplněny kulturním programem.

TEXT: JANA FIKOTOVÁ





PRAHA

Trhy na Staroměstském náměstí - Největší vánoční trhy začínají v sobotu 2. prosince 2017 a skončí 6. ledna 2018. Tak jako každý rok se můžete podívat na desítky stánků, kde naleznete nejen dárky, dekoraci, porcelán, ale také občerstvení. Navíc uprostřed náměstí bude postaven vysoký strom. Otevřeno bude každý den od desíti hodin.

Trhy na Václavském náměstí začínají také 2. prosince a ukončeny budou až 6. ledna následujícího roku. Otevřeno bude každý den od desíti hodin.

Trhy na náměstí Republiky začínají již 25. 11. a končí až 24. 12. Opět se jedná o událost, na kterou byste se také měli vydat. Další trhy jsou například na Tylově náměstí nebo na náměstí Míru.

Trhy na Pražském hradě opět se na ně můžete těšit. Letos se trhy na náměstí U svatého Jiří konají od 24. 11. 2017 do 6. 1. 2018.

BRNO

Brněnské Vánoce - náměstí Svobody začínají 24. 11. 2017 a končí 23. 12. 2017 a denně bude otevřeno od 9:00 do 21:45.

OSTRAVA

Trhy na Masarykově náměstí se budou konat už tradičně od 25. listopadu 2017 a konec je naplánován na 23. prosince. Také v dalších částech Ostravy se budou konat trhy a to v Porubě, Zábřehu a na dalších místech v obvodu Ostrava - Jih.

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Začátek vánočních trhů v Českých Budějovicích je naplánován na pátek 24. 11. 2017 a budou končit až v sobotu 23. prosince. Konat se budou tradičně na náměstí Přemysla Otakara II. Radniční trhy se budou konat od 11. do 16. prosince.

HRADEC KRÁLOVÉ

Trhy začínají 8. prosince a končí až 17. prosince 2017 a každý den budou otevřené od 9:00 do 18:00. Trhy se budou opět konat na Masarykově náměstí, kde najdete mnoho dřevěných stánků, ve kterých vám prodejci nabídnou opravdu zajímavé věci. V Novém Adalbertinu se trhy konají od 1. do 3. 12., v pátek mezi 12:00 - 20:00, v sobotu 9:00 - 20:00 a v neděli 9:00 - 17:00.

BRATISLAVA

Se budou konat na Hlavním a Františkánském náměstí od pátku 24. 11. do pátku 22. 12. 2017. Každý den bude na trzích otevřeno od 10:00 do 22:00, výjimkou bude jen první den, který možná začne později kvůli rozsvícení stromu.

DŘÁŽDANY

Dražďanský Strýclmarkt (Striezelmarkt) začíná ve středu 29. 11. a končí až na Štědrý den 24. 12. 2017 a koná se tradičně na náměstí (Altmarkt). Stánky budou (až na výjimky) otevřeny každý den od 10:00 do 21:00. Zatím ještě nejsou přesně stanoveny otevírací doby na zahajovací den, na Mikuláše a na Štědrý den. Po zveřejnění sem tyto informace doplníme.

VÍDEŇ

Trhy u radnice (Rathausplatz) 2017. Vánoční trhy u radnice (Christkindlmarkt) jsou největšími v Rakousku, naleznete tam asi 150 stánků s rozličným zbožím a pochutinami. Začínají 18. 11. a končí 30. 12. 2017.

Otevírací doba je:

neděle - čtvrtek 10:00 - 21:30

pátek - sobota 10:00 - 22:00

24.12. je otevřeno od 10:00 jen do 17:00.

NORIMBERK

Začátek norimberských trhů je naplánován na pátek 1. 12. 2017 a trhy se budou konat až do neděle 24. 12. 2017. Zahájení s proslovem je naplánováno na první den v 17:30. Každý den (včetně prvního) budou trhy otevřeny od 10:00 do 21:00, jen na Štědrý den je zkrácená otevírací doba a to pouze do 14:00. Trhy se konají na náměstí Hauptmarkt.

Pokud se vám nechce jet na trhy autem z důvodu, že byste si nemohli dát ani grog nebo jet vlakem, vydejte se tam autobusem. Můžete tam jet úplně sami nebo prostřednictvím cestovní agentury. Vánoční zájezdy do Norimberku jsou velmi oblíbené a navíc nejsou vůbec drahé. Vyjždí se z mnoha měst po celé ČR a pojedí s vámi i průvodce, který vás krátce provede městem.



V ne všední **Vánoce**

Nebojte se strávit svátky klidu i jinde, než doma. Zasněžené svahy i údolí vám připraví romantickou atmosféru. Nebo prožijte Vánoce u moře. Netradiční způsob svátků je čím dál více oblíbený u českých turistů. Zatímco ještě donedávna bylo pro mnohé Čechy nemyslitelné, aby trávili Štědrý den mimo domov, loňský předvánoční průzkum jasně ukázal, že polovina Čechů by se tomu strávit Vánoce např. na horách nebo na dovolené u moře, rozhodně nebránila. Většinou se ale drží zpátky, protože se bojí, co na to řeknou jejich blízcí. Prožijete svátky netradičně a v klidu. Stačí si jen vybrat podle vaší chuti a finančních prostředků.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ





HORY

Máte rádi sních a marně čekáte na krásně bílé Vánoce? Vydejte se do hor, kde mají svátky úplně jiné kouzlo. Pár dní, včetně Štědrého večera, vás sice vyjde na pár tisíc, ale zas to budete mít bez starostí a ve volných chvílích se můžete nechat rozmazlovat při nejružnějších procedurách. Hlavně v alpských zemích, jako je Itálie a Rakousko, je nabídka hotelů pořádně pestrá. Ti, co si už v minulosti užívali Vánoce či Silvestra, nejčastěji volí blízké možnosti lyžování v Beskydech a Jeseníkách, nebo slovenské Tatry.



Výhody:

- Výzdobu, slavnostní menu a vše kolem vám ve většině případů zajistí hotel.
- Atmosféra Vánoc uprostřed krásně zasněžené krajiny je nezapomenutelná.
- V případě Alp a dalších zahraničních hor je sních jistotou.
- Vánoční lyžování si většinou užijete na poloprázdných sjezdovkách a bez front.
- Díky pohybu vám nehrozí přibývání na váze.
- Odpočínáte si a načerpáte sílu při nejružnějších wellness procedurách, které většina hotelů a penzionů nabízí.

Nevýhody:

- Vánoční program je většinou hromadný a nemusí být zrovna podle vaší chuti.
- Pokud se vydáte do zahraničí, nemusíte naladit v televizi tradiční české pohádky.
- Cena vánočních a silvestrovských zájezdů je vyšší než po zbytek roku.



MOŘE

Pokud se rozhodnete vyměnit sněhovou vánici za sluneční paprsky u moře, vydejte se k moři. Nabídek na toto období rok od roku vzrůstá. Mezi nejnavštěvovanější oblasti patří určitě Egypt a Kanárské ostrovy- to jsou ty nejlevnější varianty, kolem deseti tisíc. Pokud vám to ale rozpočet dovolí, vydejte se ještě dál, za exotikou. Thajsko, Vietnam, Kuba či Dominikánská republika.



Výhody:

- Žádná zima a náledí, jen sluníčko, teplo a úžasné koupání.
- Poznáte novou zemi, získáte spoustu nových zážitků a možná i přátel.
- Pokud vyrazíte přes sváteční dny, přijdete v práci jen o pár dní vaší dovolené.
- Sluneční paprsky vám určitě dodají spoustu nové energie.
- Můžete si v klidu užívat společně strávených chvil a nechat se pro jednou obsluhovat hotelovým personálem.

Nevýhody:

- I když o vánoční výzdobu a program je ve všech hotelech postaráno, v plavkách a s koktejlem v ruce tu pravou atmosféru nejspíš neprožijete.
- Vánoce, Silvestr a Nový rok jsou turisticky nejdražší období celého roku. A od toho se samozřejmě odvíjí cena zájezdu.
- Aklimatizace po návratu s vámi může docela zamávat. Někdy můžete prožít i rozdíl 50 stupňů.

Odkud pochází vánoční **STROMEČEK?**

Lotyšsko proti Estonsku...

**To je spor o prvenství vánočního stroměčku,
dlouhý pět století.**

RIGA, hlavní město Lotyšska, je nejsvětovějším a nejlidnatějším městem v Pobaltí, které si stále zachovává svůj folklórní ráz.

Bylo založeno na strategickém místě na březích řeky Daugavy nedaleko Rižského zálivu v Baltském moři. Leží téměř uprostřed Lotyšska a díky snadnému přístupu k moři, se z města stává ekonomická spojnice mezi Ruskem a západní Evropou.

Je zároveň nejkosmopolitnější ze všech tří hlavních pobaltských měst, odehrává se tady nejvíce kulturních a společenských akcí v celém Pobaltí. V Rize zkrátka budete mít v tomto opomíjeném koutu Evropy nejintenzivnější pocit „velkého světa“.

Před sedmi lety se v rámci marketingové kampaně označila za "hlavní město vánočního stroměčku". Prohlašuje, že první stromek stál před místním sdružením kupců a válečníků v roce 1510. Její kampan, odstartovala spor pobaltských sousedů.



Zdroj: Letiště Václava Havla, www.prg.aero/cs



VÁNOČNÍ STROMEČEK

V roce 2012 slavil vánoční stromeček v českých zemích 200. výročí. Dokonce si lidé zvykli na tradiční živý a ten umělý se pomalu z našich domácností vytrácí.

V roce 1812 ho do Čech z Německa poprvé přivezl ředitel Stavovského divadla Jan Karel Liebich jako překvapení pro své přátele. Zdobení stromků se později začalo komercializovat a větve ozdobily svíčky, třípytivé panenky s růžovými tvářemi, sklenění andílci, cukroví či skutečné hodinky. Na venkově byla výzdoba skromnější, ale o to srdečnější. Lidé ozdoby vyráběli z papíru, slámy, ovoce nebo ořechů, a vytvořili si tím ke svátku a jeho symbolům vřelý vztah. Navíc si výzdobu vždy spojili i s nějakým příběhem. Ve většině domácností strojí vánoční stromeček děti, následně maminky a nejméně se do této aktivity zapojují tatínkové. K oblíbeným vánočním symbolům a ozdobám patří hvězda. Její původ vysvětluje biblický příběh o betlémské hvězdě, která zazářila nad jesličkami s novorozencem Ježíšem a ukázala třem králům cestu do Betléma. Stromeček byl chápán jako náboženský symbol a jeho ozdoby taktéž. Strom sám jako takový byl symbolem světa, jeho zelené větve symbolem Kristova věčného života, papírové růže na větvích byly Pannou Marií - růží bez trnů, rozvěšená jablka symbolizovaly Evu - matku lidského rodu. Podle této symboliky se zdobil strom v kostelích. V domácnostech se zdobil velmi skromně - malovanými perníčky a jiným pečivem, sušeným ovocem, jablky, ořechy a fábory podle symboliky ořechů jako přivolávačů lásky a štěstí a jablek jako atributu zdraví. Zavěšoval se za špičku nad štedrovecerní stůl, stavěl do středu stolu nebo na okno.



TALLINN, Hlavní město Estonska, které je jedním z nejnavštěvovanějších míst Evropy. Láká na architekturu, kosmopolitní atmosféru i středověký hrad. Jeho název je vysvětlován jako novodobá zkomolenina původního označení osady „Dánská pevnost“.

S půl milionem obyvatel se řadí mezi malá hlavní města Evropy, na druhou stranu je nejrychleji rozvíjející. Jelikož centrem Tallinnu neprotéká žádná řeka, je hlavním orientačním bodem při procházkách městem Radniční náměstí.

Estonci uvádí, že první vánoční stromek nechali postavit tallinnští kupci už v roce 1441, sedmdesát let předtím, než stál první ozdobený stromek v Rize. Estonský historik Jueri Kuuskemaa tvrdí, že Bratrstvo černohlavců, svobodných kupců a bojovníků chránících lodě před piráty, pořádalo oslavy zimního slunovratu, v jejichž rámci byl postaven spíš symbolický ozdobený strom. Ten jako takový má tedy podle něj kořeny spíš v předkřesťanské tradici.

Podle vědců, kteří považují za průkopníka vánočního stromku Lotyšsko, nebyl první z nich klasický jehličnan. V roce 1510 prý postavili kupci dřevěnou pyramidu, které se říkalo strom. Vyzdobili ji sušenými květy, ovocem, zeleninou a hračkami ze slámy. Konstrukce měla být dekorací pro průvod kolem jejich zasedací síně a nakonec měla být na znamení konce roku spálena.

Estonci zase tvrdí, že první vánoční stromek na světě byl vztyčen před tallinnskou radnicí v roce 1441 při zimní slavnosti, kdy kupci a svobodné ženy tančili kolem stromu a pak ho spálili.

"Nároky Lotyšů nejsou oprávněné," prohlašuje historik umění Juri Kuuskemaa pro největší estonský deník Postimes. Jak v Rize, tak v Tallinnu tehdy působily spolky svobodných kupců, kteří přišli z německých států.

Podle Mika Johnsona, Američana žijícího v Rize, který studoval historii vánočního stromku, jde čistě jenom o legendu, stejně jako o Santa Clausovi, jehož domovem má být údajně Finsko.





CUKROVÍ

Bezlepkové vánoční perníčky

Ingredience:

70 dkg pohankové mouky

30 dkg třtinového cukru

20 dkg medu

3 vejce

1 lžička mletého hřebíčku

1 lžička mleté skořice

½ lžičky jedlé sody

½ lžičky citronové kůry

Postup:

Nejdříve zpracujte těsto - smíchejte veškeré ingredience. Hladké a pečlivě propracované těsto zabalte do potravinové fólie a nejlépe přes noc nechte v lednici odpočinout. Druhý den se můžete vrhnout na válení a vykrajování, přesně tak, jako jste zvyklí. Aby byly perníčky hezky lesklé, potřete je rozmíchaným vajíčkem. Jednotlivé plechy dávejte do trouby vyhřáté na 175 °C asi na 10 minut dozlatova.

perníčky

Horké marshmallow

Ingredience:

200 ml smetany 12%
100 g kvalitní hořké čokolády s obsahem 60-80% kakaa
3 lžíce kakaového prášku
20 bonbónů marshmallow

Postup:

Čokoládu nastroháme na hrubém struhadle nebo jen nalámeme na malé kousky. Smetanu zahřejeme těsně k bodu varu, ale dále nevaříme, pak ji sundáme ze zdroje tepla. Do horké smetany nasypeme čokoládu, důkladně mícháme metličkou, až se čokoláda rozpustí, přidáme ještě kakaový prášek. Hotovou čokoládu necháme odstát 5-6 hodin v chladu, aby se spojily všechny vůně a chutě (1 hodinu nejméně!). Čokoládu prohřejeme za stálého míchání na mírném zdroji tepla, nebo ji raději zahřejeme ve vodní lázni. Podáváme nejlépe v malých šálcích na kávu, zdobíme marshmallow.



marshmallow



linecké

Bezlepkové linecké cukroví

Ingredience:

150 g pohankové mouky + na podsypání
40 g třtinového cukru namletého na moučku
100 g změkklého másla
1 žloutek
kůra z 1 menšího bio citronu
2 lžičky vanilkového extraktu

Postup:

Mouku smíchejte s cukrem, změkklým máslem, žloutkem a vanilkovým extraktem. Přidejte nastrohanou kůru z citronu, dejte pozor, ať strouháte jen kůru bez té bílé části, ať to nemáte hořké. Vypracujte vláčné těsto a dejte na půlhodinky do lednice. Klidně můžete nechat rozležet do druhého dne a pak vyndat z ledničky alespoň půl hodiny před tím, než budete válet. Troubu si předehřejte na 200 °C. Z uleželého těsta vyválejte placku a pomocí vykrajovátka vykrajujte libovolné tvary. Dejte péct na 15 – 20 minut. Po vychladnutí slepujte kyselejší marmeládou. Já použila domácí borůvkovou.

Bezlepkové čokoládové košíčky

Ingredience:

náplň:

5 kapek rumu
15 dkg vlašských ořechů
15 dkg cukr moučka
15 dkg bezl. piškotů
2 kelímky smetany ke šlehání

těsto:

20 dkg másla
8 dkg cukr moučka
1 ks vejce
30 dkg bezl. mouky
špetka citronové kůry

poleva: 1 balíček čokoládové polevy
na ozdobu: oříšky

Postup:

Bezlepkovou mouku, cukr moučka, máslo, citronovou kůru a žloutky smícháme do těsta a plníme do formiček. Cukroví pečeme asi 15 minut v troubě při 170 °C. Po upečení necháme cukroví ve formičkách vychladnout a opatrně vyklopíme.

V misce si uděláme náplň. Do misky vložíme rozemleté bezlepkové piškoty, mleté ořechy, cukr moučka, rum nebo rumovou esenci. Zalijeme převařenou a vychladlou smetanou ke šlehání a promícháme. Krémovou náplň plníme košíčky. Košíčky nakonec polijeme čokoládovou polevou a ozdobíme lískovým oříškem nebo barevným zdobením.



košíčky



sněhuláci

Žužu sněhuláci

Ingredience:

Sáček žužu
čokoládová poleva
špejle

potravinářské barvivo
kokos

Postup:

Na špejle napichnete tři žužu bonbóny. Rozehřejete si čokoládovou polevu a nachystáte potravinářské barvy dle vlastní fantazie. Na žužu bonbony namalujete sněhuláky a obalíte v kokosu.

Čokoládové muffiny

Ingredience:

2 vejce
1 hrnek (220 g) cukru
1 šálek (110 g) hladké mouky
6 lžíc neslazeného kakaového prášku
2 lžičky prášku do pečiva
1 lžička vanilkové esence
2/3 šálku (160 ml) mléka
2/3 šálku (150 g) másla
4 oz (120 g) polosladké čokolády čipy (volitelně)

Postup:

Přehřejte troubu na 180 °C. Vymažte tukem 6 velkých papírových košíčků nebo 12-15 středních pohárků. Smíchejte vejce s cukrem, směs s moukou, kakaovým práškem, práškem do pečiva, vanilkou a mlékem. Přidejte rozpuštěné máslo. Do směsi nasypeme čokoládové lupínky a vmícháme do těsta. Pečeme při 180 stupních asi 30 minut na muffiny XL, asi 20 minut pro středně velké vdolky. Čokoládové muffiny se mohou podávat teplé nebo při pokojové teplotě. Muffiny nakonec můžeme polít i polevou nebo posypat ozdobami.



muffiny

Vánoční štola

Ingredience:

500 g hladké mouky	1 prášek do pečiva
1 vanilkový cukr	200 g krupicového cukru
2 vejce	180 g másla
250 g tvarohu	3 lžíce rumu
100 g rozinek	100 g sekaných ořechů
100 g kandovaného ovoce	50 g másla na potření
100 g moučkového cukru	1 vanilkový cukr na obalení

Postup:

Z uvedených surovin zpracujeme na vále těsto, ze kterého vytvoříme dva válečky, vložíme je na plech vyložený pečicím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 40 minut. Ihned po upečení potřeme štoly rozpuštěným máslem a obalíme v moučkovém cukru smíchaném s vanilkovým cukrem. Vychladlé štoly zabalíme natěsno do alobalu a necháme 1-2 týdny uležet.

štola





Italská klasika jménem **PASTA**

Láska k dobrému jídlu, vášnivá oddanost chutím a různorodosti života, to jsou italské těstoviny. Jedny z tradičních pilířů italské kuchyně a nejpopulárnějších jídel světa. Hrají hlavní roli ve středomořské kuchyni, která je stále více spojována s dlouhověkostí a snižováním rizika chronických nemocí.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ



PASTA

Jak je vybírat a zdravě připravit

Častá konzumace může být rizikem, ale i nemusí. Vždy záleží, jak kvalitní těstoviny kupujete a jakým způsobem upravujete. Rozdíl je zásadní. Levné obsahují málo vlákniny a vyšší podíl rychle stravitelných škrobů. Snadno se rozvaří, mají vyšší glykemický index a tak „podporují tvorbu tuků“ v těle, a tedy tloustnutí. Rychleji po nich také vyhládnete. Pokud však neporušujete při jejich výběru a přípravě zásady zdravého stravování, jsou těstoviny vítanou součástí pestrého jídelníčku.

Správné množství

Těstoviny jsou zdrojem zejména sacharidů, které potřebujeme, abychom měli dostatek energie a fungoval nám dobře mozek. Navíc, jsou-li celozrnné, obsahují i vlákninu důležitou pro dobré trávení. Porce by dle odborníků měla mít v průměru 50 až 60 g nevařených těstovin. Pokud hubneme je porce do 35 g.

Správná kombinace

Vždy by se měly podávat se zeleninou a bílkovinou, nejlépe libovým masem, rybou, mořskými plody a sýry, například mozzarellou, ricottou, parmezánem a podobně. Záleží-li vám na štíhlé linii, zapomeňte na tučnou smetanu a tučné sýry.

Žádný kečup

Oblíbená klasika špagety s kečupem a sýrem jsou kalorickou bombou. Máte-li rádi tuto kombinaci, připravte si místo kečupu omáčku z čerstvých rajčat sami.

Správná volba

Celozrnné těstoviny obsahují více vlákniny, vitamínů, minerálních látek, mají nižší glykemický index. Výhodou těstovin z tvrdozrnné, například semolinové pšenice, je to, že se nerozvaří, a tudíž mají nižší glykemický index a vyšší výživovou hodnotu. Máte-li problém s vysokým cholesterolem, sáhněte po těstovinách bezvaječných nebo rýžových, které neobsahují živočišný tuk.

Těstoviny by měly obsahovat na 100 g

- min. 4,5 - 5 g vlákniny
- max. 100 mg sodíku, tedy 0 g
(trochu sodíku pšenice obsahuje přirozeně)
- max. 1,1 g tuku a 0,1 g transnenasycených mastných kyselin

Výživová hodnota těstovin na 100 g

	celozrnné	vaječné	bezvaječné	semolinové	rýžové
Energ. hodnota	1 420,9	1 549,19	1 477	1 454	1 303
Bílkoviny (g)	12,9	11	10,7	12,5	5,8
Sacharidy (g)	63,56	75,8	72,4	67,2	70,4
Tuk (g)	2,33	1,34	1,1	2	0,2
Vláknina (g)	8,5	2,7	2,9	6	0,2





Vaření je věda

1. Hrnc

velký a lehký, aby se v něm rychle mohla měnit teplota a snadno se s ním zacházelo, když je plný těstovin a vroucí vody. Hodit se bude i poklička, která proces vaření urychluje.

2. Cedník

dostatečně velký na požadované množství, pokud možno s nožičkami pro lepší stabilitu.

3. Voda

těstoviny potřebují hodně vody, aby se v ní mohly volně pohybovat, jinak se budou lepit. Na 450 g těstovin je třeba 7 litrů vody, ale i když vaříme pouze malé množství, neměli bychom nikdy používat méně než 3 litry vody! Na každých 225 g těstovin navíc přilijeme 1 litr. V jednom hrnci by se nemělo vařit víc než 1 kg těstovin. Velké množství těstovin se vaří daleko hůř, navíc je tu otázka hmotnosti takového hrnce. Lepší je rozdělit si várku na dvě půlky.

4. Sůl

na každých 450 g těstovin by se mělo do vody nasypat alespoň 1,5 lžice soli, pokud možno mořské. Pokud vaříte nevýraznou omáčku, můžete dát soli ještě víc. Sůl se přidává v okamžiku, když voda začne vřít.

5. Olivový olej

se do vody zásadně nepřidává! Lze ho použít pouze v případě, že si vaříte doma vyrobené plněné těstoviny. V tom případě se přidává lžice oleje, aby se těstoviny netrhaly.

6. Množství

450 g průmyslově vyráběných sušených těstovin uspokojí 4 – 6 strážníků v závislosti na tom, co s nimi budete podávat a jaký máte hlad. Na jednoho člověka počítejte zhruba 100 g sušených těstovin jako rozumnou porci, ke které podáváte zeleninovou omáčkou. Párkrát si to zkuste, abyste zjistili svou optimální dávku.

7. Už se vaří voda

vložte všechny těstoviny naráz. U špaget si pomozte při ohýbání vidličkou nebo vařečkou, aby se všechny co nejdříve dostaly pod vodu; rozhodně je nelámejte. Hrnc zakryjte pokličkou, aby se urychlil návrat k plnému varu. Dejte ale pozor, aby vám voda nevyvřela; proto jakmile voda vaří, dejte pokličku stranou nebo ji nechte na hrnci stát našikmo, aby mohla pára unikat ven. Průběžně promíchávejte vařečkou.

8. „Al dente“

je ten kýžený standard. Co je to al dente? Jde o označení konzistence uvařené těstoviny, která by měla být mírně tvrdká. Mezi zuby byste měli cítit jemný odpor. Na balení těstovin máte uvedenu dobu vaření, např. 10 – 12 minut. Al dente znamená těch 10 minut, ale vždy se nejdříve přesvědčte, zda už jsou hotové. Průměrnému Čechovi zvyklému na rozvařená kolínka ze školní jídelny by al dente připadalo hodně tvrdé, přesto až jednou takové špagety nebo jiné tvary zkusíte, nebudete chtít jinak.

9. Hotovo

bezprodloužení těstoviny slijte do cedníku. Párkrát je protřepejte nahoru a dolů a do stran, aby všechna voda odkapala. Zásadně neproplachujte vodou. Nenechte těstoviny sedět v cedníku, ihned s nimi pracujte dál.

10. Omáčka

je základ každých těstovin.

Na těstoviny existuje řada vynikajících omáček, stačí si jen vybrat na kterou máte zrovna chuť. Recepty odpovídají 3–4 běžným porcím.



Cannelloni

Cannelloni con ricotta e spinaci (Cannelloni se špenátem)

Ingredience:

300 g těstovin Cannelloni
pár lístků bazalky
200 g bešamelu
1 žloutek
muškátový oříšek

400 g listového špenátu
30 g másla
300 g ricotty
100 g parmazánu
sůl a pepř

Postup:

Cannelloni připravíme stejným způsobem jako lasagne, tozn. necháme je pár minut spařit ve vroucí vodě a vhodíme do studené vody. Špenát spaříme a nasekáme na jemno spolu s lístky bazalky, ricottu propasírujeme přes sítko, aby byla jemnější a přidáme ke špenátu. Smícháme s žloutkem, s troškou strouhaného parmazánu a muškátovým oříškem, dochutíme solí a pepřem. Směs plníme těstoviny a skládáme do máslem vytřené zapékací mísy. Navrch nalijeme bešamel (viz recept Besciamella), posypeme sýrem, přidáme kousky másla a pečeme 20 minut v předehřáté troubě na 200 stupňů.

Carbonara (Špagety Carbonara)

Ingredience:

400 g špagety
200 g Pancetta – lze nahradit angl. slaninou
6 žloutků
100 g strouhaného parmazánu
0,5 dcl olej extra virgin
černý mletý pepř

Postup:

Na pánvi s trochou oleje vhodíme nakrájenou slaninu na nudličky, opečeme do křupava, zvlášť smícháme žloutky s parmazánem a pepřem a vyšleháme. Uvařené špagety vhodíme na pánvi se slaninou, proházíme, nakonec mimo oheň smícháme s vyšlehanými žloutky.



Carbonara



Spaghetti

Agljo olio e peperoncino (Špagety s česnekem a feferonkou)

Ingredience:

400 g sušené špagety
1dcl olej extra virgin
2 ks čerstvé feferonky
16 stroužků česneku
hrst nasekané petrželové natě

Postup:

Na studenou pánvi nalijeme olej, přihodíme nadrobno nakrájený česnek, nasekanou feferonku a petrželovou nať. Zalijeme trochou vody z hrnce, kde se vaří špagety. Špagety promícháme na pánvi se směsí a můžeme podávat.



Tagliatelle

Tagliatelle Palamito (Tagliatelle s tuňákem palamita)

Ingredience:
tagliatelle
cibule
capari
filet tuňáka Palamita
sugo pomodoro
černé olivy
bazalka
petržel
olej extra virgin
sůl

Postup:
Cibulku nasekáme na jemno a orestujeme na olivovém oleji. Přidáme filety tuňáka, capari, sugo pomodoro, černé olivy a povaříme. Poté dochutíme pár lístky bazalky, nasekanou petrželkou a solí.

Pasta e fagioli alla napoletana (Směs fazolí a pasty z Neapole)

Ingredience:
300 g fazolí
250 g těstovin
1 řapíkatý celer
2 stroužky česneku
1 feferonka
100 g loupaných rajčat
olej extra virgin
sůl
1 lžíce hustého protlaku (koncentrátu)

Postup:
Fazole namočíme na 12 hodin do vody. Poté je uvaříme v osolené vodě. V pánvi na oleji osmažíme rukou zmáčknutý česnek, nakrájíme celer a přidáme ho do pánve. Jakmile česnek dostane barvu, tak ho odstraníme a přidáme nasekanou feferonku, loupaná rajčata a lžící hustého protlaku. Povaříme asi 5 minut, podle potřeby podlijeme vodou. Uvařené fazole smícháme s hotovým základem, část fazolí propasírujeme, aby se omáčka zahustila.

Nakonec přidáme těstoviny a vaříme podle druhu pasty 5-10 minut. Podle potřeby dochutíme solí a zakápneme olivovým olejem.



Napoletana

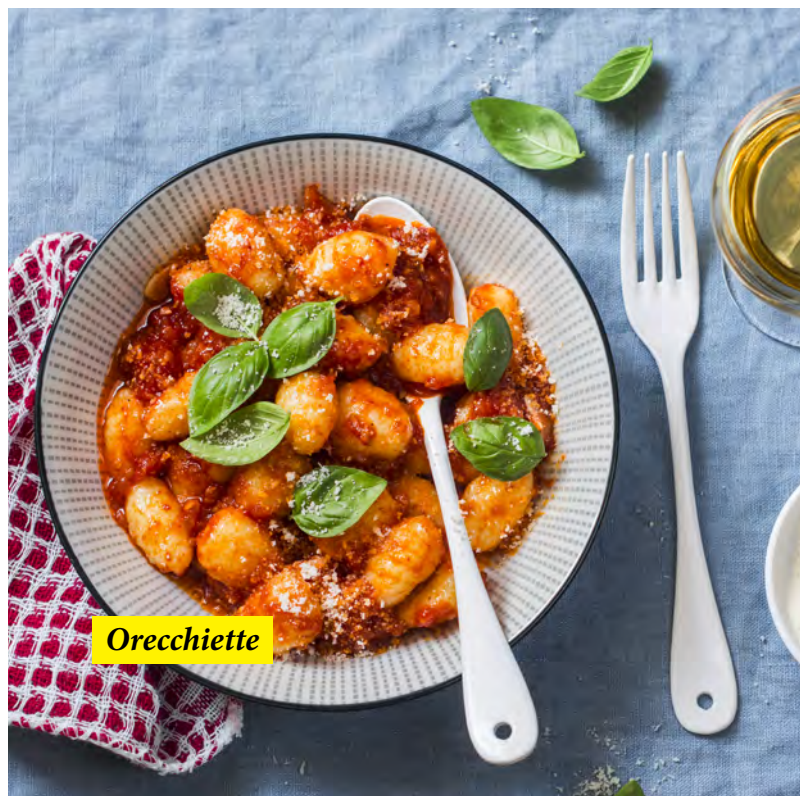


Bucatini

Bucatini all'amatriciana (Makarony amatriciana)

Ingredience:
400 g těstovin Bucatini
2 lžíce oleje extra virgin
300 g guanciale – slanina
400 g loupaných rajčat v plechovce
2 dcl bílého vína
150 g ovčího sýra (Pecorino romano)
pepř

Postup:
V pánvi na oleji osmažíme slaninu nakrájenou na větší kousky, zalijeme vínem, přidáme namačkaná rajčata a podusíme. Směs promícháme s uvařenými těstovinami, opepříme a smícháme s trochou sýra. Zbytek nastrouhaného sýra necháme na ozdobu při servírování.



Orecchiette

Orecchiette con broccoli (Pasta orecchiette s brokolící)

Ingredience:

1 kg mouky semola	0,5 l vody
čerstvá brokolice	4 ančovičky
500 g loupaných rajčat	2 stroužky česneku
strouhanka	olej extra virgin
sůl a pepř	

Postup:

Z mouky, vody a špetky soli vypracujeme těsto a necháme v lednici půl hodiny odpočinout.

Z těsta pak připravíme válečky jako na gnocchi. Odkrajujeme kousky dlouhé 3 cm, nožem přejedeme po kousku těsta, otočíme ho na palec a tak vznikne "ouško" neboli orecchiette. Orecchiette necháme 30 min při pokojové teplotě vysušit. Poté je uvaříme i s pár kousky brokolice v osolené vodě (tím získají intenzivnější chuť zeleniny). Zbytek nakrájené brokolice povaříme ve vroucí vodě, aby změkla.

V pánvi na oleji orestujeme nasekaný česnek a ančovičky, podle chuti můžeme přidat feferonku. Přimícháme povařenou brokolici, kterou nasekáme a vše zasypeme hrstí strouhanky. Dále vhodíme do pánve loupaná rajčata, osolíme, opepříme a povaříme. Na závěr smícháme směs s pastou a brokolící a můžeme podávat.

Al sugo di salsiccia (Pasta s klobáskou salsiccia)

Ingredience:

320 g čerstvé tagliatelle
4ks Salsiccia – Talián nebo Toulouská klobása
4 stroužky česneku
snítka rozmarýnu
hrst nasekané petrželové natě
1 dcl bílého vína
2 naběračky Sugo pomodor

Postup:

Na pánvi s olejem vhodíme celé stroužky česneku, jen chvíli opečeme, aby česnek pustil aroma a vyndáme. Do pánve přidáme klobásu zbavenou střívků a rozdrobenou na kousky. Po chvíli vhodíme rozmarýn, zalijeme vínem, promícháme a podlejeme omáčkou Sugo pomodor. Dochutíme solí. Uvařené těstoviny smícháme na pánvi s klobáskou, ozdobíme petrželkou a rozmarýnem.



Al sugo

Tipy z redakce

Konec slepování díky octu

Zatímco jedni přidávají do vody pár kapek stolního oleje, druzí nedají dopustit na lžičku octa nebo kousek másla. Záleží čistě na vás, co vám bude milejší, protože všechny ingredience zaručeně zafungují.

Vývar pro lepší chuť

Vsadte na hovězí, zeleninový či kuřecí vývar, který si můžete během vaření připravit. Do něj pak ponořte těstoviny a uvidíte, že jim tím dodáte lepší chuť.

Vlastnoručně vyrobené těstoviny

Už naše babičky vyráběly brzy ráno domácí těstoviny. Ve finále zjistíte, že na tom vlastně nic není.

RECEPT

Na vál vysypte 150 gramů polohrubé mouky, přidejte 1 vejce, 1 lžici vlažné vody, čajovou lžičku olivového oleje a vypracujte těsto. Po půl hodině odpočinku vyválejte průsvitnou placku, nechte ji zaschnout tak, aby se okraje nelámaly a nakrájejte požadované tvary. Pak těstoviny vložte do hrnce a na plotnu vaříme klasicky – v osolené vroucí vodě, cca 3 minuty.



Špagety s vongole

Ingredience:

1 balíček špaget	olivový olej
2 stroužky česneku	1 feferonka
400 g mušle vongole	1 sklenička bílého vína
hrst cherry rajčátek	100 g másla
petržel	sůl

Postup:

Ve vroucí osolené vodě uvařte špagety do podoby al dente. V pánvi na olivovém oleji orestujte na plátky nakrájené dva stroužky česneku a kousek nasekané feferonky. Jakmile česnek chytí mírnou barvu, vhodte do pánve mušle vongole, zalijte bílým vínem a přikryjte pokličkou. Mušle se po chvílce otevřou, ty, které zůstanou zavřené, vyhodte. Do pánve přidejte nakrájená cherry rajčátka. Mušle vyndejte do mísy, aby se nepřevařily, a nechte svařit omáčku asi na polovinu. Pak omáčku zjemněte kouskem másla. Přimíchejte uvařené těstoviny, vraťte do pánve i mušle a přidejte velkou dávku nasekané petržele. Těstoviny servírujte ve velké míse takzvaným rodným stylem.

Vongole



Mladý ječmen

zdroj vitality a energie

TEXT: Jana FIKOTOVÁ

Tradičně se považuje za zelenou potravinu, která má nejsilnější účinek v dodání vitality. Je bohatým zdrojem enzymů, což je nezbytné pro metabolické zpracování živin do organismu. Štáva z mladého ječmene je opravdu super potravinou. Je v ní 4x více vápníku, než je v mléce, 22x více železa než ve špenátu a tolik bílkovin, jako najdete v kvalitním steaku. Obsahuje také esenciální aminokyseliny, více než 12 minerálů a 13 různých vitamínů (včetně vitamínu K). Nikdy nerozpouštějte mladý ječmen ve vodě o teplotě vyšší než 45 stupňů celsia, důležité enzymy a vitamíny by se zničily.

Proč ho konzumovat

Štáva z mladého ječmene odstraňuje překyselení, které je považováno za hlavní příčinu vzniku civilizačních chorob a oslabeného imunitního systému. Obsahuje totiž 20 aminokyselin včetně osmi esenciálních, které si naše tělo neumí vytvořit samo. Aminokyseliny jsou stavebními kameny bílkovin a jsou proto nezbytné pro vytváření buněk, opravu poškozených tkání a dodávání energie. Aminokyseliny v mladém ječmenu podporují hojení ran a normální funkci imunitního systému. Rovněž podporují správnou tvorbu červených krvinek a zlepšují kvalitu našeho spánku. Enzymy, které jsou také hojně zastoupeny v mladém ječmenu, jsou něco jako zapalovací svíčky našeho organismu. Pokud nám některý z enzymů chybí, potom naše tělo trpí. Pokud bychom naši enzymatickou banku vyčerpali, znamenalo by to pro naše tělo smrt. Enzymy fungují jako katalyzátory mnoha základních buněčných reakcí, zlepšují naše trávení, mají silné antioxidační vlastnosti a pomáhají tak odstraňovat z těla velké množství volných radikálů. Je také velmi bohatý na minerály, zásobuje tělo vitamíny, odstraňuje pálení žáhy, zlepšuje krevní obraz, zlepšuje pleť a trávení, prospívá diabetikům, neobsahuje lepek.

Jak se prodává

Mladý ječmen můžete koupit v přípravcích ve formě tablet či sypkého prášku. Tento prášek se obvykle rozpouští ve vodě (150 ml) a slouží k přípravě oblíbeného zeleného nápoje z mladého ječmene, ale můžete ho rozmíchat i ve vhodné ovocné šťávě. Lze ho rovněž přidat i do studených pokrmů - müsli, salátů aj. Aby mohl začít příznivě působit, je dobré ho užívat po dobu přibližně dvou až tří měsíců.

KONTRAINDIKACE

Nežádoucí účinky a kontraindikace, nejsou známy. Ale je dobré zmínit, že se mohou se na začátku užívání vyskytnout menší projevy (bolest hlavy, únava, průjem), protože tělo se čistí a přizpůsobuje na novou potravinu. Co se týče kontraindikací, neměl by se užívat po operacích žaludku, tenkého, tlustého a slepého střeva, při akutních zánětech hlubokého žilního systému nebo při akutní plicní embolii. Vzhledem k obsahu vitamínu K by měli být opatrní pacienti s poruchou krevní srážlivosti, užívající Warfarin či podobně působící léky. V těhotenství a kojení, oficiálně není jeho užívání potvrzeno, ale řada zdrojů nezávisle na sobě uvádí možnost přiměřeného užívání i v tomto období.

Vypěstujte si ho doma

Pro ty, kdo mají zahradnickou duši (jak říkají Angličané, "zelené prsty"), lze uvést, že mohou zakoupit semínka ječmene a zasadit je do běžného substrátu, nechat truhlík na slunci a zalévat. Rostlinky lze sklízet a lisovat už zhruba po deseti dnech. Jediné upozornění od odborníků – ječmen by neměl přijít do styku s kovem, který ve šťávě ničí některé zdravé látky.





Zelené smoothie

Ingredience:

1 ks Granny Smith jablko
1 lžička zelený ječmen
1 ks citronu
1 ks okurky
3-4 ks listů salátu
1/4 šálku manga
8-12 šálků vody

Postup:

Všechny ingredience vložíme do mixéru a umixujeme dohladka. Vodu přidáváme dle potřeby.



Ovocné smoothie

Ingredience:

1 ks zralého manga
2 ks banánu
1 lžička prášku z mladého ječmene
330 ml kokosové vody

Postup:

Vše promixovat a ihned podávat. Velice dobré a hlavně velice zdravé.



Ovocné superfood

Ingredience:

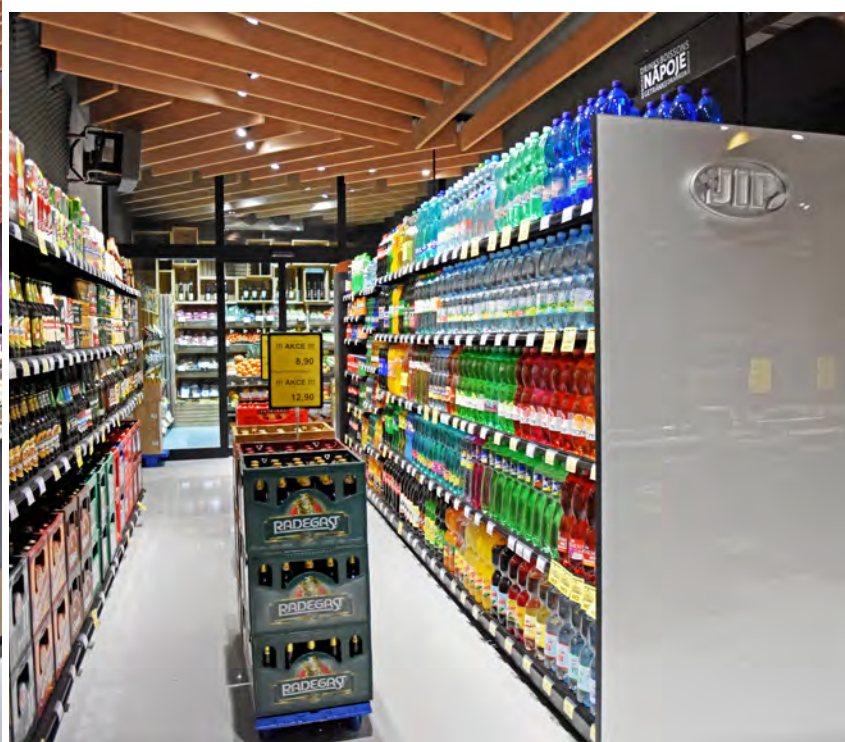
1 hrst mandlí
1 hrst vlašských ořechů nebo jiné ořechy dle vaší chuti (nepoužívejte ale buráky, ty nemají téměř žádnou výživovou hodnotu)
1 hrst kustovnice čínské
1 lžička semínka chia
1 lžička spirulina v prášku
1 lžička mladého ječmene
1 lžička nepražené bio kakaa
1 lžička acai
1 lžička konopného proteinu
3 ks sezónního ovoce
1 hrst drcené kakaových bobů

Postup:

Mandle, ořechy, goji a chia semínka namočte přes noc v mističkách s vodou. Zvýší se tak jejich výživová hodnota. Ráno rozmixujte mandle a ořechy v cca 130 ml vody. Každý má rád jinou hustotu tohoto koktejlu, tak experimentujte, kolik vody budete potřebovat vy. Záleží také, jak hodně velké je ovoce, které použijete. Poté do mixéru přidejte veškeré superpotraviny a ovoce nakrájené na kousky. Pokud bylo ovoce chemicky ošetřeno, tak je dobré oloupat i slupku. Rozmixujte. Přelijte do sklenice a ozdobte drcenými kakaovými boby.



Ve čtvrtek 7. prosince jsme otevřeli novou maloobchodní prodejnu v Sezemicích.





6. prosince jsme otevřeli novou velkokapacitní prodejnu Cash & Carry JIP a LESKO pro gastronomii, retail a rodinné nákupy. Těšíme se na Vás na adrese Jateční 169, Zlín-Prštné. Více informací na www.jip-potraviny.cz





OBJEVTE *kouzlo* SKOTSKÉ WHISKY!

Seznamte se blíže se skotskou whisky (zkráceně „Scotch“ – skotskou), jednou z nejvyšších whisky na celém světě! Destilace obilných lihovin má ve Skotsku skutečně dlouhou tradici. První psané zmínky jsou již z konce 15. století v královských účetních knihách. Píše se zde o prodeji ječmene klášteru za účelem výroby aqua vitae – latinsky „vody života“ nebo také „živé vody“. Odsud pochází s největší pravděpodobností i název whisky – živá voda je v původní gaelštině „uisge beatha“. Tento název se postupně zkrátil na usky a nakonec se definitivně přeměnil na whisky.

Aby mohla být whisky nazývána skotskou (ostatně žádný jiný druh whisky nesmí být na území Skotska vyráběn), musí podle zákona o skotské whisky splňovat několik následujících podmínek: **1)** Musí být vypálena na území Skotska ve skotské palírně z vody a sladovaného ječmene a fermentována na základě enzymového systému s možností přidání jiných druhů obilného zrna. **2)** Po základní destilaci musí obsahovat méně než 94,8 % alkoholu kvůli zachování příchuti vzniklé fermentací. **3)** Má zrát v dubových sudích na území Skotska po dobu nejméně tří let. Většinou se ale nechává zrát





podstatně delší dobu – nejméně osm, zpravidla však deset, dvanáct, patnáct, jednadvacet, ale třeba i více let. Obecně platí, čím je whisky starší, tím je kvalitnější a dražší. **4)** Povolenými přísadami jsou pouze voda a karamelové barvivo. **5)** Do láhví se smí stáčet pouze whisky s obsahem alkoholu nejméně 40 %.

Zákon také přesně definuje, co je whisky, včetně povoleného názvosloví. Základními druhy jsou jednosladová (single malt) a obilná (grain) whisky. Nejvíce whisky se prodá ve formě míchané (blended) whisky.

Jednosladová whisky (single malt) pochází z jediné palírny a nemíchá se s whisky z ostatních palíren. Vyrábí se výhradně z ječmenného sladu. Dubové sudy na dozrávání jsou většinou použity po dozrálém bourbonu, sherry nebo i po jiných druzích vína, což whisky dodává charakteristickou chuť. Stáří této whisky je obvykle více než pět let, je výraznější a více aromatická.

Míchaná whisky (blended) je smíchána minimálně ze dvou, častěji však z více druhů single malt a grain whisky z různých destilérií, což jí dodává jemnější a sofistikovanější chuť i aroma. Zraje v již jednou použitých sudech,

nejčastěji po bourbonu nebo sherry.

Za zmínku ještě stojí fakt, že skotská whisky dozrává pouze v sudech, po jejím stočení je již zráná u konce. Pokud si tedy koupíte láhev dvanáctileté whisky, i po deseti letech bude whisky uvnitř stále dvanáctiletá, nikoli dvaadvacetiletá.

Mezi nejznámější značky blended whisky patří Chivas Regal – celosvětově proslulá prémiová whisky. Považována za globální ikonu ve svém odvětví je ztělesněním nejlepšího stylu a exkluzivity, prodává se ve více než 150 zemích po celém světě. Domovinou tohoto ikonického alkoholu s výraznými ovocnými tóny a komplexní škálou ořechových a slámových podtónů je nejstarší palírna Skotské vysočiny Strathisla, fungující již od roku 1786. Tradice míchání vyzrálých sladových a obilných whisky, jímž se v polovině 19. století proslavili bratři James a John Chivasovi, se zde předává z generace na generaci.

Stojí za ochutnání:

CHIVAS SOUR



- 5 cl Chivas Regal 12 YO
- 2 cl čerstvé citronové šťávy
- 1,5 cl cukrového sirupu
- 2 cl vaječného bílku (není nutný)
- led, citronová kůra a koktejlová třešeň

Všechny ingredience protřepejte v šejkru spolu s ledem a přes sítko nalijte do nízké (old fashioned) sklenice naplněné ledem. Ozdobte koktejlovou třešní a citronovou kůrou.

BOULEVARDIER



- 3 cl Chivas Regal Extra
- 3 cl Campari
- 3 cl sladkého vermutu (doporučujeme Lillet Rouge)
- led, pomerančová kůra

Do nízké (old fashioned) sklenice naplněné ledem nadávkujte postupně všechny ingredience a promíchejte. Na závěr ozdobte pomerančovou kůrou.



Boží dar jménem **CHLEBA**

Chléb je základní potravina, která nás v kuchyni provází už více než 12 tisíc let. Současná nabídka chlebového sortimentu je velmi bohatá, proto si každý přijde na své, jak podle chuti, tak podle složení. Pokud si nevíte rady, nejlepší je, chleba si upéct doma. Abyste slavili s domácím chlebem úspěchy, nezapomeňte přesít mouku, použít jen čerstvé kvasnice.

A počítejte s tím, že na žitný chleba budete muset použít kvásek.

Věřte, že lidí, kteří si pečou chleba doma, neustále přibývá.

TEXT: Jana FIKOTOVÁ





JAK TO VŠECHNO ZAČALO ...

Abychom si připomněli začátky vzniku chleba, je třeba se vrátit do Neolitu a starověkého Egypta. To znamená, že mluvíme o době někdy okolo 10 000 let před naším letopočtem. V této době, kterou jinak označujeme také jako mladší doba kamenná, se stává hlavním zdrojem obživy zemědělství a nahrazuje tak dosavadní lov zvěře. Pečení chleba od té doby procházelo neustálým vývojem a to v závislosti na dostupnosti základních surovin a také na vývoji technologií. Další vliv měly samozřejmě různé společenskokulturní zvyky. A nesmíme zapomenout na chuť a zastánce zdravé výživy.

První typy chlebů byly chleby nekynuté. Mezi ně patří například pitta nebo naan. Díky své měkkosti a tenkosti dobře posloužili jako základ dalších pokrmů, jako jsou různé taštičky, plněná pečiva a také pizzy. Pitta má svůj původ v Arabské kuchyni a naan zase v indické. Různost typů, ale i ingrediencí, nevznikala náhodně, nebo 'z rozmaru pekařů, kteří chtěli obměnit své nabízené portfolio. Bylo to především na základě dostupnosti surovin, které se při výrobě různých druhů chleba a chlebových placek používají. Až později se zjišťovalo, jaký který druh je kvalitnější a prospěšnější našemu zaživacímu traktu. A tak vznikly různé variace obilnin, tloušťky, tvaru a vzhledu.





Podle archeologických záznamů kvasnice při výrobě chleba začaly používat až okolo 4000 let před naším letopočtem. A to právě v Egyptě. Jak se vlastně podařilo kvasnice objevit je dodnes otázkou. Někteří lidé jsou zastánci tvrzení, že to byla vlastně nehoda. Pro většinu z nás je však mnohem důležitější fakt, že ve stejné době, kdy se peče první kvasnicový chléb, vzniká i první pivo a je položen základ pivovarnictví.

Ženy ve starověkém Egyptě mlely pšenici až jim vznikla mouka. Z mouky pak odstranily nečistoty a muži do mouky bušili, aby získali jemné zrno. Velmi často pak do těsta přidávali různé příměsi jako například sezamová semena, med, ovoce, bylinky. Ale tehdy to bylo mnohem složitější než se nám dnes může zdát. Osm stop vysoké obilí bylo sklízeno ručně pomocí dřevěných zahnutých mačet, které se podobaly dnešním srpům a kosám. Římané si v době svých velkých říší a Césarů oblíbili hned několik druhů chleba. Mezi ně patřil například ústřicový chléb (pojídáný s ústřicemi), chléb z trouby, tenký chléb, bohatý chléb z vajec, mléka a másla a podobně. Bohatý chléb byl ovšem určen pouze privilegiovaným osobám.



Staročeský domácí chléb

Ingredience:

1 lžička soli
500 g hladké mouky
300 ml mléka vlažného
nebo vody
1 kostka droždí
1 lžička kmínu
1 lžička cukru

Postup:

Připravíme si kvásek ze lžičky cukru, vlažného mléka a jednoho droždí cca 42 g. Necháme chvíli odpočinout. V misce si smícháme sůl, kmín a hladkou mouku. Potom přidáme kvásek a těsto dobře zpracujeme. V této fázi je možno přidat několik dalších věcí, jakou jsou například olivy a další. Vyzkoušeli jsme několik kombinací a olivy nebo smažená cibulka jsou velmi dobré. Smíchané a dobře propracované těsto necháme cca 1 hodinu odpočinout. Posypeme ho moukou. Po hodině těsto ještě jednou řádně uhněteme, aby se dobře spojilo a vložíme buď do formy a nebo uválíme bochánek. Pečeme cca 1,5 hod při teplotě 180 °C - 200 °C v elektrické troubě.



ABY CHLEBA BYL TÍM SPRÁVNÝM CHLEBEM ...

Výběr surovin - Základem je výběr mouky. Hladká mouka se dělí podle kvality, hlavně podle podílu lepku. Nejlepší je nezvolit mouku klasickou, ale tu, která má druh označení chlebová. Zdravá je celozrnná mouka. U celozrnné mouky se slupky rozemelou a vracejí se do umleté mouky, což dělá dobře našim střevům. Když budete používat mouku třeba na jížku, je to jedno. Ale do všech kynutých těst je třeba ji prosít, těsto se nakypří a lépe kysne.

Droždí - Pekařské droždí je živoucí organismus. Jeho buňky mají schopnost přeměňovat přirozené cukry přítomné v mouce na alkohol a oxid uhličitý. A právě posledně jmenovaný způsobuje kynutí těsta. Kontrolujte data na obalu. Po expiraci postupně ztrácí svoji účinnost. U receptů pro domácí pekárny se hodně používá sušené droždí, u balení hotových směsí by nešlo ani jiné použít. Stejně tak ale můžete použít i čerstvé. Obecně se používá půlka kostky na půl kila mouky.

Poměr vody a mouky - Pokud budete péct chléb s větším podílem pšeničné mouky, jako základní poměr se v praxi osvědčilo dát 500 gramů mouky a 300 ml vody. Tento poměr se osvědčuje zhruba až do 40% podílu žitné mouky. Čím více žitné, tím se pak osvědčuje nepatrně přidat vody. Těsto je se zvětšujícím se poměrem žitné mouky těžší.

Ručně, v robotu, anebo v pekárně? - Robot nebo pekárna jsou moderními pomocníky, kteří přibližují možnost péci si domácí chléb pravidelně. Ale samozřejmě: stejně dobře si umícháte těsto i ručně, jen vás to bude stát daleko víc energie.

Kynutí - U běžného pšenično-žitného těsta musíte nechat kynout natřikrát, postup bude trvat minimálně tři hodiny. Ať už přenecháte postup pekárně, anebo ho budete připravovat klasicky, musíte těsto propracovat a nechat kynout tak dlouho, dokud nezdvíjnásobí objem. Pak opakovat totéž a pak vyklopit na vál. Tam dokysne, dokud se vám nerozpálí trouba. Tyto časy se budou lišit, záleží na teplotě, na kynutí, na kvalitě mouky, kterou jste právě sehnali i na kvalitě droždí. A také na poměru žitné či celozrnné mouky, kterou jste přimíchali do pšeničné. Čím více bude žitného podílu, tím více času budete potřebovat. Stejně tak můžete pracovat i s domácí pekárnou. Na vyšší podíl žita si najdete programy, kde jsou delší doby kynutí. Ale i kdyby to nešlo, před pečením využijte zbytkového tepla a nechte těsto dokynout v nádobě, dokud nebude plná. Osobně nemáme rádi "kostkovaný" tvar, proto z pekárny těsto vyklopíme na vál a vytvarujeme do bochníku. Základním poučením je: nevyhraďte si čas na pečení na poslední chvíli, třeba v sedm večer, pokud nejste noční ptáci. Tři hodiny je minimum, ale může se klidně stát, že vám ujede ruka, zvolíte větší podíl žitné mouky a rázem se vám celý proces prodlouží o dvě hodiny.

Žitný chléb - Pečení chleba s větším než polovičním podílem žitné mouky bývá více složitější. Na žitný chléb nemůžete vzít droždí, ale musíte si udělat kvásek. Ten si lze udělat doma, ale dnes už je možné koupit v pekárně. Pak se skladuje v lednici, přikrmuje moukou a vodou a můžete ho tak vlastně živit po mnoho let. Pokud uvažujete o pečení kváskového chleba v domácí pekárně, hledejte modely, které mají možnost manuálně nastavit celý proces.

Co jste o chlebu

Světový den chleba připadá na 16. 10. a v České republice ho slavíme od roku 2009. Cílem tohoto dne je poukázat na důležitost pekárenských výrobků, které se podílejí více než třetinovým podílem na denní spotřebě potravin. Posuďte sami, průměrný Čech sní za rok až 40 kilogramů chleba, denně se prodá 1 milion bochníků a ročně ho tuzemské pekárny upečou na 300 tisíc tun. Ve světě se pak ročně sní 350 milionů tun chleba. Při příležitosti první oslavy tohoto dne upekli čeští pekaři 15kilogramový bochník chleba a v průběhu let se pořádané oslavy Světového dne chleba staly prestižními a tradičními akcemi.

První zmínky o chlebu se datují od období až 10 000 let př. n. l., i když ne v takové podobě, v jaké ho známe dnes, je klíčovou potravinou lidstva už více než 12 tisíc let. První zmínky pocházejí z mladší doby kamenné. Tedy z doby, kdy se pračlověk naučil nasbíraná zrna opéžit, rozdrtit a poté z nich na nažhavených kamenech péct placky. Starověký Egypt je pak pravděpodobně kolébkou kynutého chleba. Podle legendy egyptský pekař zapomněl připravené obilné těsto na slunci a to zkvasilo. Přesto těsto upekla a výsledkem byl nový druh chleba – kynutý. Od té doby ušla příprava chleba dlouhou cestu. V českých zemích pak byl chléb symbolem pohostinnosti. To dokládá starý slovanský zvyk, kdy se hosté vítali chlebem a solí. Byl oceňován také při korunovaci českých králů, kdy mu byla dáвана přednost i před zlatem.

Kvas by měl být základ, 19. století, kdy docházelo k přeměně na průmyslovou výrobu, postupně nahradilo droždí starý poctivý kvas a chléb tak přišel o důležitou část – živou kulturu. Přírodní kvas totiž obsahuje několik desítek kvasinek a bakterií. Tyto mikroorganismy zajišťují chuť a nakynutí těsta a také chrání kvas před napadením nežádoucími patogeny. Dále vyrábějí různé enzymy a vitamíny, čímž usnadňují trávení. Přírodní kvas kyne desetkrát pomaleji než kvasnice neboli droždí. Proto v pekárnách často upřednostňují konvenční droždí před přírodním kvasem. Avšak podle skutečných pekařů je kvasový chléb základem řemeslného pekárenství.



možná nevěděli...



Jak skladovat chleba

Chléb by se neměl ukládat v igelitových sáčkách, ale nejlépe ve lněné a čisté utěrce. Takto zabalený nezplesniví. Variantou na tip našich babiček (tedy balení do utěrky nebo plátna) je balení pečiva do papíru, samozřejmě čistého a nepoužitého. Pokud tedy mají v obchodě na výběr sáčky papírové a igelitové, volte raději ty první. Pečivo můžeme uložit i do chlebníku. V něm je snadno dostupné a zároveň chráněné před vlhkem i vzduchem. Na výběr máte celou řadu modelů: závěsných nebo volně stojících, dřevěných nebo kovových, s různými způsoby otevírání a v mnoha velikostech. Ve schránce na chléb se nevytvoří plíseň, když ji jednou za týden vymyjeme octovou vodou. Ocet totiž spolehlivě ničí bakterie. Když budete dodržovat správný postup, můžete chleba i zmrazit. V takovém případě je dobré chléb rozkrájet na krajíce a jednotlivé plátky proložit papírem na pečení a vložit do mikrotenového sáčku. Pak můžete z mrazničky vyndat jen potřebné množství. Až budete chleba rozmrazovat, sáček pootevřete, aby se odpařila voda. Pečivo můžete také krátce rozpéct v troubě. Pak bude krásně křupavé a čerstvé. Ale musíte ho hned sníst, protože brzy ztvrdne.

Chléb ve světě rekordů, v roce 2005 v Portugalsku upekli dle tradiční portugalské receptury bochník chleba s neuvěřitelnou délkou 1211,6 metrů. Zapsal se tak do Guinessovy knihy rekordů jako nejdelší bochník chleba na světě. Výroba trvala 59 a půl hodiny a podílelo se na ní více než 100 pekařů. Na každý metr chleba se spotřebovala 4 kila mouky, 2,5 litrů vody, 200 gramů kvasu, 100 gramů soli a 2 kila uzené vepřové klobásy. Pochutnalo si na něm pak 15 000 lidí. Brazílie se pyšní rekordem největšího bochníku chleba z roku 2008, ten vážil 1571 kilogramů.

Domácí kvásek

Do zavařovací sklenice dejte 100 g žitné mouky a 100 ml převařené vody. Pořádně lžící promíchejte, abyste odstranili hrudky. Hmota by měla mít konzistenci husté kaše. Lžící, kterou mícháme kvásek můžeme nechat ve sklenici. Sklenici si označte datem a hodinou založení, stejně jako výškou založeného kvásku. Sklenici uzavřete igelitem, který proděravíte a zagumičujete. Můžete použít také ubrousek, který zagumičujete. Pro kvásek je důležité, aby mohl dýchat. Nechte položené na místě, kde bude okolo 24 °C, ideálně někde na kuchyňské lince. Druhý den kvásek opět promíchejte a přidejte 100 ml převařené vody a 100 g žitné mouky. Je typické, že se kvásek zvedne, ale poté zase klesne, tvoří totiž bubliny. Třetí den opět přidejte 100 g žitné mouky a 100 ml převařené vody a pořádně promíchejte. To samé proveďte čtvrtý den, ale s polovičním množstvím vody a mouky. Pátý den můžete začít péct. Je lepší pro první pečení použít kvásku více. Kvásek uchovávejte v lednici, kde může vydržet několik měsíců i roků.



Kváskový chléb

700 g mouky s podílem 40 % pšeničné mouky a 60 % žitné mouky (z čehož je 50 % žitné mouky ve formě kvásku). Následující výpočet si můžete přizpůsobit pro jakékoli jiné množství mouky. Podle uvedeného podílu použijte 280 g pšeničné a 420 g žitné mouky. Pokud má být polovina žitné mouky ve formě kvásku, bude 210 g této mouky v kvásku a 210 g bude suchá žitná mouka. Podle toho si musíte spočítat, jak krmit kvásek, aby 210 g mouky obsahoval. Vyjde vám to například tak, že z lednice vezmete 50 g kvásku (ten nezapočítávejte, protože do lednice po krmení zase asi 50 g kvásku vrátíte), ten nakrmte 3x 70 g žitné mouky + 70 ml vody a dostanete 50 + 420 g hotového kvásku. Kvásek obsahuje mouku a vodu zhruba v poměru 1:1. To znamená, že když do těsta dáte 420 g hotového kvásku, bude to přibližně odpovídat požadovanému množství 210 g mouky. Dále do chleba patří 1 až 1,5 lžičky soli (bez soli není vůbec dobrý a dodatečné posolení krajíce to nespraví) a koření, například lžička celého či drceného kmínu a lžička mletého koriandru. Poslední nezbytnou ingredienci

je voda. Pro uvedené množství mouky a kvásku je to asi 350 ml, ale může to být i méně či více. Vodu zásadně přidávejte do těsta postupně. Těsto by mělo být dostatečně husté, ale pouze tak, aby ho pekárna ještě zvládla míchat. Hustější těsto pomaleji kyne. Moc řídké těsto kyne rychle a způsobí propadnutí chleba při pečení nebo moc vlhký chléb. Při pečení v troubě nechte hotový bochník těsta kynout v teple alespoň dvě hodiny, pak ho teprve opatrně přendejte na plech a vložte do vyhřáté trouby.



kváskový

Dalamánek

z bramborového těsta

Ingredience:

500 g žitné celozrnné mouky
80 g vařených brambor
lžičku soli
20 g droždí
špetku cukru
370 ml mléka

na posypání:

kmín a hrubá sůl

Postup:

Do velké mísy přidejte k mouce jemně nastrouhané vařené brambory a sůl. Přidejte vzešlý kvásek a spolu s mlékem zadělejte tužší pružné těsto. Těsto nechte v teple vykynout. Z droždí, trochy cukru a mléka nechte vzejít kvásek. K mouce v míse přidejte jemně nastrouhané zchladlé brambory, sůl, kvásek a vše zpracujte v tužší těsto. Nejlépe se hněte v robotu. Pod utěrkou či potravinářskou fólií je pak nechte v teple vykynout, poté už těsto nepřevalujte. Kousky těsta vypracujte do tvaru oválku. Každý nahoře podélně nařízněte ostrým nožem, potřete vodou, posypte hrubou solí, kmínem a v troubě je upečte. Vykynuté těsto na pomoučeném vále rozdělte asi na 20 stejně velkých kousků a každý vytvarujte do podoby podlouhlého dalamánku.



bramborové

TIP

Díky přidánímu nastrouhanému bramboru je zadělané těsto trochu lepkavější, ale určitě si s ním poradíte. Jen je třeba vykynutý bochánek zpracovávat a rozvalovat na důkladně pomoučeném vále. Vytvarované kousky rozložte na plech s pečicím papírem a nechte chvilku dokynout. Pak každý uprostřed podélně nařízněte ostrým nožem, potřete vodou, posypte solí, kmínem a ve středně vyhřáté troubě pečte zhruba 15 minut.



celozrnný

Celozrnný chléb

Ingredience:

1 lžička mletého kmínu
800 g celozrnné mouky hladké
1 lžice slunečnicového oleje
1 lžice cukru
2,5 dkg droždí
1 lžička soli
1 lžice octu na potřetí
450 ml teplé vody

Postup:

Ze 150 ml teplé vody, droždí a cukru připravíme kvásek, který necháme vykynout. Mouku osolíme, okmínujeme, přidáme zbytek vody, oleje, vykynutý kvásek a zpracujeme v hladké těsto. Hnětíme důkladně. Necháme pod utěrkou na teplém místě vykynout cca 40 minut a opět těsto prohnětíme a důkladně propracujeme. Znovu necháme asi 30 minut kynout. Poté krátce prohnětíme, vytvoříme dva bochníky, dáme na plech, přikryjeme a necháme ještě alespoň 10 minut odstát. Mezi tím rozehřejeme troubu na 220 °C a chléb v ní pečeme asi 25 až 30 minut. Před i během pečení potíráme lehce octovou vodou.

Chleba s křupavou kůrkou

Ingredience:

2 šálky hladké mouky
1 šálek žitné chlebové mouky
1,5 lžička soli
0,3 lžička sušeného droždí
1,5 šálek vody

Postup:

Mouku (pokud nemáte žitnou, mohou být 3 hrnky hladké), sůl a kvasnice zamícháme rukou v míse, přilijeme mírně vlažnou vodu a konečky prstů lehce promícháme vodu s moukou. Nehnětíme, nezpracováváme, po okrajích může zůstat i trochu nezpracované mouky. Mísu zakryjeme potravinářskou fólií a necháme v teple (asi 21 °C) kynout 12-16 hodin. Pak těsto "vylejeme" na pomoučený vál, párkrát přehneme přes sebe (nejlépe to jde plochým nožem) až se přestane "rozlézat" a necháme ho odpočinout asi 15 minut. Pak ho rozdělíme na 2 části a každou část zvlášť zabalíme do hodně pomoučené utěrky a necháme další 2 hod. kynout. Mezitím si připravíme 2 nádoby s poklicí ve kterých budeme péct. Nejlépe by měly být z litiny, ale já pečou v obyč plechových kastrolích. Hrnce i s pokličkami dáme nahřát asi na 15-30 min do trouby na 230 °C. Vykynuté těsto sešoupneme z utěrky do horkého hrnce (můžete pro jistotu pod chleba přihodit trochu mouky na dno), pokud se těsto na utěrku přilepí, seškrábneme ho do hrnce nožem. Zakryjeme poklicí a dáme zpět do trouby. Pečeme stále na 230 °C půl hodiny. Pak sundáme poklici a dopékáme dalších 10-20 min do požadované barvy. Přimlouvám se za dost hnědou - pak je kůrčička nádherně křupavá. Asi to vypadá složitě, ale opak je pravdou. S těstem pracujete celkem asi 5 min, důležitá je doba kynutí. Musíte si spočítat, kdy chcete mít upečeno, abyste včas zadělali těsto.



křupavý

#MummTheNight #DareWinCelebrate
@MummCz



OSLAVTE NOVÝ ROK S MUMM CORDON ROUGE!

Legendární šampaňské Mumm Cordon Rouge charakteristické svou rudou stuhou na lahvi je ideálním společníkem na každé párty. Nechte se i Vy svést jeho jiskrnou barvou s jemným, pravidelným perlením a přivítejte nový rok 2018 s jeho svěží chutí!

Složení: 30 % Chardonnay, 45 % Pinot Noir, 25 % Meunier. Dosage: 8 g/l.

PIJTE S ROZUMEM

Vaše Mattoni v novém s ovocnou šťávou



KDE JE CHUŤ, TAM JE MATTONI

