



*Užijte si naplno sezónu
dýní, hub a švestek*

JIP – PARTNER VINAŘŮ

- Naše portfolio čítá kolem 100 dodavatelů vín a více než 2500 druhů vín
- V naší nabídce naleznete vína od malých rodinných vinařství, přes středně velká až po velká vinařství, a to jak tuzemská, tak i zahraniční (Aliance vinařů V8, Michlovský, Mádl, Skoupil, Zlomek a Vávra, J.Stávek, Kraus, Gotberg, Bunža, Bíza, Blatel, Modrý sklep, Patria Kobylí, Bohemia sekt, Znovín Znojmo, Premier Wines, Global Wines, United Brands, Le Bourgin, Sommeliers Wines...)
- Máme zahraniční vína v privátním zastoupení pro ČR
- Zaměřujeme se na dodávání vín do restaurací, penzionů a hotelů
- Široká nabídka šumivých a perlivých vín či vín na rozlévaný program (Bag in boxy, vína v lahvích 0,75l, 1l ve velmi dobrém poměru ceny a kvality)
- Díky širokému sortimentu vín si u nás vyberou i nároční zákazníci

JIP – PARTNER ZÁKAZNÍKŮ služby a podpora

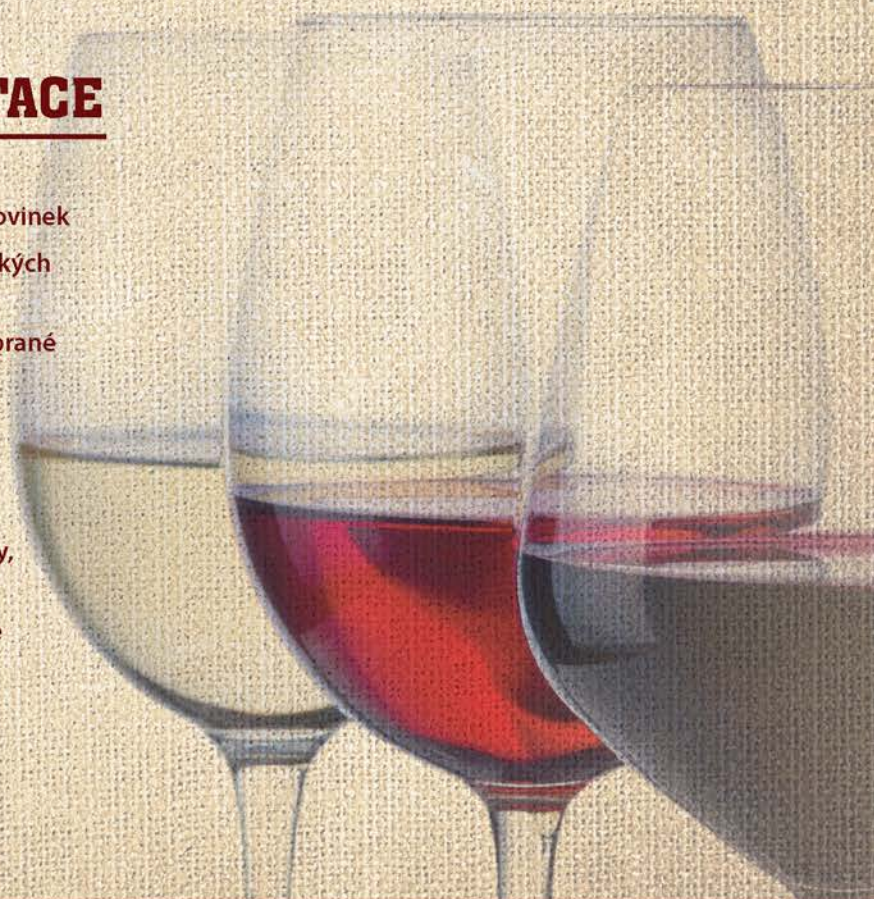
- Na míru Vám sestavíme a vyhotovíme vinnou kartu
- Zajistíme sezónní nabídku vín
- Po domluvě Vám zajistíme dlouhodobou dostupnost vybraných vín na vinné kartě
- Poskytneme příslušenství k servisu vína (chladicí vinotéka, sklo, ...)
- Zaškolíme Váš personál
- Pořádáme prezentace a ochutnávky vín (nově například zážitková forma degustace tzv. „Vinné kasino“)
- Vybereme Vám vína na míru přímo pro Vaši akci

OCHUTNÁVKY A PREZENTACE

- Pořádáme přibližně 15 degustací ročně
- Společně s partnery dalších cca 10 degustací v rámci novinek
- Ochutnávky a prezentace pořádáme také na společenských akcích
- Po domluvě zajistíme prezentaci a degustaci vín na vybrané téma přímo ve Vaší provozovně

VÍNO JAKO DÁREK

- Zajistíme Vám vhodné víno pro Vaše obchodní partnery, zákazníky či zaměstnance
- Sestavíme Vám nabídku dárkových balení – kombinace vín a vybraných delikates
- Zajistíme Vám umístění loga, textu, či věnování na etiketu vína – na dotaz u vybraných vinařství





Milé čtenářky, milí čtenáři,
věděli jste, že žampion Portobello je jedním z nejlepších zdrojů draslíku?
Nebo že dýně je plná antioxidantů? Obě suroviny mají navíc nízký obsah
kalorií a obecně mají na lidský organismus velmi pozitivní účinky. A právě
o těchto podzimních pokladech – houbách a dýních – je nové číslo JIP magazínu. Šéfkuchaři
Dalibor Navrátil a Michal Kalhous vás překvapí zajímavými kombinacemi. Věřte, že až vyz-
koušíte třeba houbové krokety nebo dýňový cheesecake, budete je chtít dělat zas a znovu.
A na podzim nemůžeme opomenout ani švestky. V tomto čísle si prostě každý najde to svo-
je. Přejeme vám krásný podzim plný pěkných dní a příjemných procházek nejen po lese.

JIP Východočeská



Gastro MAGAZÍN, periodikum zaměřené na kvalitní gas-
tronomii, nové trendy, zboží a vyhlášené podniky v ČR.

REDAKCE

**JIP GastroMagazín připravil tým JIP východočeská
ve spolupráci s GastroStudiem JIP**

Publisher: Michal Lelek

Artdirector: Petra Králová **Šéfkuchař:** Dalibor Navrátil

Redaktor: Karolína Frýdová **Kuchař:** Michal Kalhous

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

FB /jip.potraviny

www.jip-gastrostudio.cz

IG: /jip_potraviny

Členové silné velkoobchodní skupiny JIP:

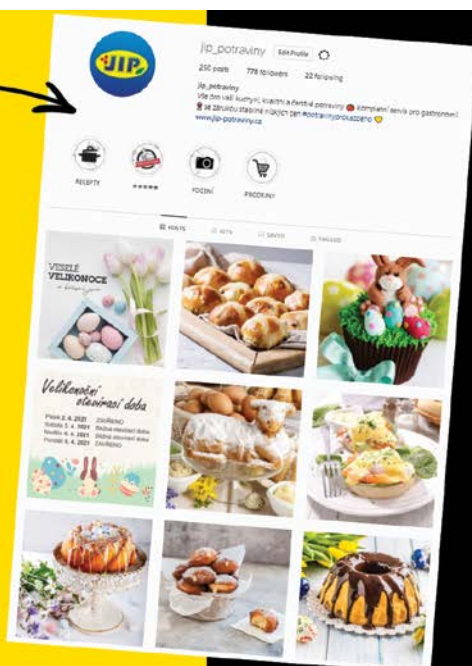




 jip_potraviny

JIP POTRAVINY 

Zajímají vás aktuální informace skupiny JIP,
chcete mít přístup k nejnovějším akčním letákům
nebo se inspirovat zajímavými recepty?
Sledujte nás na sociálních sítích, označujte,
sdílejte, ptejte se. Jsme tu pro vás.





OBSAH

GastroMAGAZÍN

- 6 **Vegetariánské menu**
kuchaře Michala Kalhouse
- 8 **Houby a dýně**
jak se o ně správně postarat
- 20 **Houbové speciality**
Dalibora Navrátila
- 24 **Sezóna hub**
nápadů na zpracování
- 32 **Sezóna dýní**
recepty
- 36 **Sezóna švestek**
sladké tipy
- 42 **Olivové oleje**
díl čtvrtý – vaření, smažení
a pečení



vegetariánské
MENU

*Michala
Kalhouse*

šéfkuchař restaurace
Fortna Chrudim





DÝNĚ

příprava:

Tykev **muškátovou** známou jako **máslovou dýni** poznáte na první pohled – má typický hruškovitý tvar (1) a uvnitř je krásně sytě oranžová (2). Díky své konzistenci a větší hutnosti je vhodná především na grilování a pečení, ale i do salátů. Její malou nevýhodou, například oproti dýni Hokkaidó, je fakt, že je potřeba její slupku oloupat. Před přípravou tak máslovou dýni oloupejte, rozřízněte napůl a lžící vydlabte semínka (3, 4). Ty nemusíte vyhazovat, ale lze je upéct na plechu a využít například jako ozdobu na polévku.* Rozpůlenou a vydlabanou dýni dejte na plech (5), pokapejte olivovým olejem (6), osolte a pomalu upečte v troubě.

Dýně Hokkaidó má v porovnání s máslovou dýní uvnitř méně dužiny, není ji však potřeba loupat – slupka při tepelném zpracování změkne. Díky krásné barvě je ideální například pro výrobu dýňového pyré. Hokkaidó dobře očistěte a rozřízněte napůl (7, 8). Vydlabte semínka (9, 10), která rovněž můžete upéct pro další zpracování. Samotnou dýni upečte v troubě do změknutí (11).

**Rada šéfkuchaře:*

Kromě špagetové tykve můžete dýňovou polévku udělat téměř z jakékoli dýně. Pokud využijete Hokkaidó, přidejte do ní kokosové mléko. V případě, že budete dělat polévku z máslové dýně, použijte smetanu.

HOUBY

čištění a uskladnění:

Leckoho to možná překvapí, ale většina hub, snad kromě klouzků, se před přípravou neloupe. Není třeba je ani oplachovat. **Úplně postačí, když houby jemně očistíte papírovým ubrouskem nebo suchým jemným štětcem.** Jediný případ, kdy je třeba houby opláchnout, je před jejich zamražením.

Obecně lze houby skladovat třemi způsoby – sušením, nakládáním nebo mražením. Při **sušení** houby očistěte, nakrájejte na tenké plátky a usušte v sušičce na předepsaný stupeň. Usušené houby můžete skladovat velmi dlouho. Pokud se rozhodnete pro **zamražení**, je potřeba houby nejprve opláchnout a spařit 2–3 minuty ve vařící vodě, případně je orestovat na másle nebo sádle. Tepelná úprava totiž zamezí enzymům, aby se začaly rozkládat, a tím uvolňovat mykotoxiny, které jsou škodlivé pro lidský organismus. Pokud byste nakrájené houby dali do mikrotenového sáčku a uložili do mrazáku, mykotoxiny způsobí, že se pytlík nafoukne – takové houby raději vyhodte. Jakmile houby spaříte nebo orestujete, nechte je vychladnout. Poté je nejlepší zamrazit je takzvaně na dvakrát – nejprve nechat houby rozložené na plechu 24 hodin promrznout a až potom uložit do sáčků. Tím zabráníte tomu, aby vznikla zmrzlá hrouda krájených hub. Při následném použití není houby potřeba rozmrazovat, můžete je rovnou použít přímo do pokrmu.



Marinované houby s pečenou dýní, toastem a zakysanou smetanou

12 plátků toastového chleba
200 g syrových hub
200 g pečené dýně
200 g zakysané smetany
30 ml olivového oleje
1 lžice citronové šťávy
čerstvá pažitka
máslo na opečení toastů
sůl a pepř

Syrové houby nakrájejte na menší kostky, v misce je promíchejte s olivovým olejem a citronovou šťávou, osolte a opepřete. Takto nechte houby marinovat alespoň pět minut, občas je opatrně promíchejte. Mezitím toastové chleby vykrojte tvořítkem dokulata, rozpalte pánev, kterou těsně před vložením toastu potřete máslem, a toasty opečte.

Upečenou dýni nakrájejte na stejně velké kousky jako houby a promíchejte ji s marinovanými houbami, poté přidejte nakrájenou pažitku. Část pažitky si nechte stranou na ozdobu. Zakysanou smetanu ochutíte solí a pepřem a opečené toasty jí potřete, namazanou stranu toastu pak obalte v nakrájené pažitce.

Na každý namazaný a v pažitce obalený toast dejte směs marinovaných hub a dýně.

Takto připravené toasty navrstvíte na sebe a vytvoříte třípatrovou věžičku.





Dýňová polévka s kokosovým mlékem

½ dýně Hokkaidó
(pokud je dýně menší, tak celá)
400 ml kokosového mléka
1 l zeleninového vývaru
4 ks šalotky, 50 g dýňových semínek
60 g žlutého kari, mletý zázvor
mletý kardamom, 2 lžíce olivového oleje
dýňový olej

Šalotku nakrájejte najemno (1) a v hrnci ji zpěníte na rozpáleném olivovém oleji (2). Přidejte žluté kari a pět minut restujte. Do hrnce poté přidejte na větší kostky nakrájenou dýni a restujte dalších pět minut (3, 4). Vše zalijte zeleninovým vývarem a nechte vařit do změknutí dýně. Jakmile je dýně měkká, přilijte do polévky kokosové mléko, osolte a opepřete (5, 6). Polévku pak dohladka rozmixujte (7, 8, 9) a podle potřeby případně dochuťte solí a pepřem. Na pánvi orestujte dýňová semínka (10, 11) a nechte je okapat na papírovém ubrousku (12). Polévku podávejte lehce pokapanou dýňovým olejem a posypanou dýňovými semínky.



Houbové krokety

30 g sušených hříbků
400 g hnědých žampionů
500 g moučných brambor
1 cibule
2 stroužky česneku
60 g celozrnné mouky
140 g ovesných vloček
1 vejce
svazek petrželky
5 lžic rostlinného oleje

Bylinkový dip:
200 g zakysané smetany
čerstvá pažitka
sůl
pepř





Houbové krokety

Sušené hříbky namočte na 30 minut do teplé vody (1). Mezitím oloupejte brambory a uvařte je doměkka. Brambory lze také uvařit ve slupce a až poté oloupat. Pokud zvolíte tento postup, není pak následně třeba použít tolik mouky, protože při vaření ve slupce škrob zůstane uvnitř brambor. Po uvaření nechte brambory vychladnout. Žampiony neloupejte, pouze nasucho očistěte jemným štětcem nebo papírovým ubrouskem (2) a nadrobno je nakrájejte. Cibuli, česnek a petrželku také najemno nasekejte. Sušené houby sceďte a nakrájejte (3, 4). V hluboké pánvi rozpalte olej a vložte do ní cibuli, česnek a všechny houby (5). Směs restujte, dokud se neodpaří tekutina, a poté k ní přidejte rozmačkané uvařené brambory, mouku, vejce, petrželku (6, 7, 8, 9, 10), osolte a vše vymíchejte v těsto (11). To rozdělte na 20 dílků (12), z nich vyválejte malé šišky, které obalte v ovesných vločkách (13, 14). Šišky pak smažte v rozpáleném oleji zhruba 4–5 minut, průběžně je obraťte (15). Houbové krokety podávejte s bylinkovým dipem. Pro jeho přípravu do zakysané smetany vmíchejte nakrájenou pažitku, osolte a opepřete.

***Rada šéfkuchaře:**
Vodu, ve které jste namáčeli sušené houby, nemusíte vylévat. Lze ji použít například do bramboračky nebo houbového guláše.

Plněné žampiony





Plněné žampiony

4 ks velkých žampionů
 200 g mozzarely
 110 g směsi hub (hlíva ústříčná, shiitake, lišky, hnědé žampiony)
 100 g pečené maslové dýně
 1 šalotka
 2 stroužky česneku
 30 g másla
 2 lžice čerstvé petrželky
 šalvěj a rozmarýn
 1 lžice piniových oříšků
 sůl a pepř

Velkým žampionům odloňte nožičky a nakrájejte je (2). Na pánvi rozehtějte máslo (3), namočte do něj kloboučky žampionů (4), hlavičky zevnitř osolte a vyskládejte na pečicí papír (5). Šalotku a česnek oloupejte, nadrobno nasekejte a dejte na pánvi restovat (6). Poté přidejte nakrájené nožičky žampionů a nechte doměkka osmahnout. Pak vložte do pánve na kousky nakrájenou dýni (7, 8), směs pokrájených hub a nechte restovat asi pět minut (9). Zatím si na větší kousky nakrájejte polovinu mozzarely, petrželku, rozmarýn a šalvěj nasekejte najemno. Směs na pánvi osolte, opepřete čerstvě namletým pepřem, přidejte mozzarellu, opět nechte restovat pět minut a až nakonec přisypte bylinky. Opatrně zamíchejte, abyste suroviny propojili. Směsí naplňte připravené žampiony (10), nakrájejte zbytek mozzarely a kousky dýně, které položte na vrch (11, 12), a pečte v troubě předehřáté na 190 °C 12–15 minut dozlatova. Plněný žampion podávejte na salátovém podkladu (13, 14), ozdobený lístkem šalvěje a posypaný trochou piniových oříšků (15, 16).



Koláč s dýní a rokfórem

Na těsto:

375 g polohrubé mouky, 125 g žitné mouky, 20 g droždí, ½ lžičky krupicového cukru, 300 ml vlažné vody, 2 lžíce řepkového oleje, mořská sůl

Na náplň:

600 g dýně Hokkaidó, 150 g rokfóru (nebo jiného sýru s modrou plísní), 200 g zakysané smetany, 3 lžíce dýňových semen, 4 lžíce olivového oleje, 3 snítky tymiánu, česnek, mořská sůl, pepř, dle chuti houby (lišky, shiitake...)

Oba druhy mouky v míse smíchejte a vytvořte důlek. Do něj rozdrobte droždí, přisypte půl lžičky cukru a zalijte 150 ml vlažné vody (1, 2, 3). Nechte 15 minut odpočinout na teplém místě, aby vzešel kvásek (4). Poté přidejte dalších 150 ml vody, sůl a olej a vypracujte těsto. To můžete zpracovávat i s pomocí robotu, poslední dvě minuty však hněťte ručně, aby bylo těsto pružné. Pak ho nechte asi hodinu vykynout, aby zdvojnásobilo svůj objem (5, 6). Po vykynutí těsto jen párkrát prohněťte a na pomoučeném vále rozdělte na šest stejných dílů (7, 8, 9). Z nich vyválejte ovály silné asi 2–3 milimetry a vložte je na plechy potřené olejem (10, 11, 12).

Očištěnou dýni nakrájejte na asi centimetr silné plátky (13) a na rozpáleném oleji orestujte.

Pokud jste využili již upečenou dýni, restujte 1–2 minuty z obou stran, jestliže je dýně syrová, opečte každou stranu 3–4 minuty (14). Plátky pak osolte mořskou solí a opepřete.

Pokud chcete na koláče využít i houby, orestujte je společně s plátkou česneku a snítkou rozmarýny.

V misce smíchejte zakysanou smetanu, prolisovaný česnek, sůl a pepř (15). Připravené ovály z těsta pak potřete ochucenou zakysanou smetanou (16) a obložte orestovanými houbami (17) nebo plátky dýně (18). Navrch koláčů nadrobte sýr, zakápněte olivovým olejem, osolte, opepřete a ozdobte tymiánem (19, 20). Koláče dejte péct do spodní části trouby předehřáté na 230 °C na 10 minut, poté teplotu stáhněte a pečte dalších 2–5 minut.

***Rada šéfkuchaře:** Při přípravě se nemusíte omezovat pouze na dýni nebo houby, využít lze jakoukoli zeleninu nebo slaninu, jednoduše cokoli, co máte rádi. Koláče se pak dají jíst jak teplé, tak studené.





Koláč s dýní a rokfórem



Nepečený dýňový cheesecake

200 g máslových sušenek
160 g rozpuštěného másla
450 g mascarpone
300 g sladkého kondenzovaného mléka
320 g dýňového pyré
160 ml 31% smetany
10 g želatiny v prášku
50 ml vody
lžička skořice
¼ lžičky muškátového oříšku
½ lžičky mletého zázvoru
¼ lžičky mletého hřebíčku
1 lžička vanilkového extraktu nebo
vanilkový lusk



Máslové sušenky rozmixujte (1, 2), nalijte do nich rozpuštěné máslo (3) a ještě jednou promixujte. Vzniklou směs namačkejte na dno dortové formy a dejte do ledničky vychladnout (4, 5). Želatinu vložte na 15 minut do studené vody. Upečenou dýni vložte do mixéru a vytvořte pyré (6, 7). Do větší mísy dejte mascarpone a kondenzované mléko a prošlehejte je (8). Přidejte dýňové pyré, skořici, muškátový oříšek, mletý zázvor, hřebíček, vanilkový extrakt nebo semínka z vanilkového lusu, přilijte smetanu a opět promíchejte (9, 10, 11, 12). Namočenou želatinu v kastrůlku prohřejte (13). Pokud jste použili cukrářskou želatinu v prášku, můžete ji nechat projít vařem. Trochu připravené dýňové hmoty přidejte do rozpuštěné želatiny, aby zchladla, a promíchejte (14). Směs pak nalijte zpět do hmoty a vše prošlehejte (15). Nakonec přidejte na kostičky nakrájenou pečenou dýni, hmotu nalijte na připravený korpus a uhladte (16, 17, 18). Cheesecake nechte ztuhnout v lednici minimálně dvě hodiny, nejlépe však přes noc (19, 20).



Slaná pohanková kaše

PŘIPRAVIL:
Dalibor NAVRÁTIL





Slaná pohanková kaše

4 ks velkých žampionů
 400 g směsi hub (shitake, shimeji, lišky nebo jiné dle chuti)
 130 g pohanky
 1 dcl olivového oleje
 sůl a černý mletý pepř dle chuti
 čerstvé bylinky dle chuti (šalvěj, tymián, rozmarýn, velkolistá petržel, pažitka)
 100 g mrkev
 160 g šalotky nebo cibule
 80 g másla
 na talíři zdobíme polníčkem, rukolou nebo bílou částí salátu frissé

Hlavičku velkého žampionu opečte v pánvi na rozehřátém oleji (2, 3, 4). Žampion mírně osolte a opepřete čerstvě namletým pepřem (5). Dejte pozor, abyste jej příliš nepřepalovali, stačí opékat na poloviční výkon. Pohanku nasypete do hrnce a zalijte ji 150–160 ml vroucí vody, hrnec přikryjte pokličkou a nechte půl hodiny odstát (6). Mrkev nakrájejte na širší nudličky (7, 8) – v jídle působí vizuálně lépe než kostičky. Žampion opečený z obou stran sundejte z pánve (9, 10) a vložte na ni nakrájenou mrkev. Tu restujte zhruba dvě minuty, musí zůstat křupavá. Jakmile je mrkev zarestovaná, přidejte směs hub (11). Pokud nejsou houby příliš velké, ponechte je vcelku, malé kousky by se restováním příliš vysušily. Poté přidejte na měsíčky nakrájenou cibuli nebo šalotku a opět ji orestujte dokřupava. Nakonec do pánve nasypete pohanku (12) a nechte ji pouze prohřát. Úplně na závěr vmíchejte do pohanky trochu másla, podle potřeby osolte, opepřete, můžete přidat i česnek. Pohanku dejte na opečený žampion. A protože jíme hlavně očima, jídlo ozdobte nasekanými čerstvými bylinkami – k houbám se skvěle hodí například šalvěj.

Na těsto:
350 g kvalitní hladké mouky
0,5 l plnotučného mléka
1 vejce
25 g droždí
sůl
čerstvé bylinky dle chuti
(pažitka, rozmarýn, tymián)

Na smaženici:
600 g směsi hub
(lišky, hlíva ústříčná, pravé hříbky...)
200 g cibule
160 g zrajícího sýru s modrou plísní
(niva, gorgonzola, rokfór...)
8 vajec
100 g másla
1 dcl 31% smetany na polítí
sůl a čerstvý mletý pepř dle chuti

zdobíme baby špenátem,
polníčkem nebo rukolou

PŘIPRAVIL:
Dalibor NAVRÁTIL

Slané lívance (bliny) s houbovou smaženicí



Mouku, rozdrobené droždí, sůl, rozšlehaná vejce a vlažné mléko vymíchejte do hladkého těsta a nechte kynout (2). Pažitku, kousek rozmarýnu a tymiánu nasekejte, po vykynutí přidejte do těsta (3) a vše spojte. Kromě bylinek můžete do těsta přidat i jarní cibulku, nastrouhaný sýr, česnek, cokoli podle vaší chuti. Na pánvi s nepřilnavým povrchem rozeřhajte rostlinný olej a bliny na něm z obou stran dozlatova osmažte (4, 5). Nesmažte zprudka, pouze na třetinový výkon, aby těsto uvnitř nebylo syrové. Po dosmažení položte bliny na savý ubrousek (6).

Připravte si houby na smažení. Neloupejte je, pouze očistěte a nakrájejte na větší kousky – lépe si tak uchovají svou šťavu a jejich chuť bude výraznější. Cibulku nasekejte najemno. Na pánvi rozeřhajte máslo a cibulku na něm zpěňte (7). Pak přidejte nahrubo nasekané houby (8, 9), opepřete čerstvým černým pepřem a osolte. Ani houby nerestujte zprudka, jen na poloviční výkon spotřebiče, pomalým restováním se z hub uvolňuje vůně a chuť. Po zarestování přidejte rozdrobený sýr, a nakonec celá vajíčka (10).

Restujte tak, aby vznikla jednolitá hmota, neměla by být příliš tuhá.

Smaženici nandejte na bliny (11, 12), ozdobte čerstvou bylinkou, baby špenátem nebo polníčkem a přelijte mírně zahřátou živočišnou smetanou.





SEZÓNA hub





Houbový quiche

Houbový quiche

Na těsto: 250 g hladké mouky, 130 g másla, 120 ml vody, sůl

Na náplň: 250 g čerstvých hub, 2 cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžíce olivového oleje, 6 vajec, 60 ml plnotučného mléka, 60 ml 12% smetany, 220 g tvrdého sýru, lžíce hořčice, čerstvý tymián, pepř, sůl

Mouku, změkklé máslo, sůl a vodu smíchejte a vypracujte hladké těsto. To nechte alespoň hodinu odležet v lednici. Poté těsto namačkejte do vymazané koláčové formy, okraje nechte vyšší. Vložte do trouby a pečte na 200 °C zhruba deset minut, poté vyjměte a nechte vychladnout. Houby nakrájejte na plátky a vložte na pánvi s rozpáleným olejem, část z nich si nechte stranou na ozdobu. Na pánvi houby restujte, dokud nezměkknou. Poté přidejte najemno nakrájenou cibuli, nasekaný česnek a restujte dalších zhruba pět minut. V míse rozšlehejte vejce, přidejte mléko, smetanu, hořčici, nasekaný tymián, sůl a pepř a vše promíchejte. Do směsi vmíchejte orestované houby a nastrouhaný sýr. Hmotu nalijte na připravené těsto a navrch dejte pár plátků hub. Quiche pečte na 180 °C asi půl hodiny.



**Houbové toasty
se sýrem**

Houbové toasty se sýrem

60 g hub dle chuti, 2 cibule, 8 plátků toastového chleba, 1,5 hrnku nastrouhaného sýru gouda, 4 lžíce olivového oleje, sůl, pepř

Houby očistěte a nakrájejte na plátky, stejně tak postupujte i s cibulí. Houby a cibuli pak dejte na plech vyložený pečicím papírem, zakápněte olivovým olejem, osolte, opepřete a dejte péct do vyhřáté trouby na 200 °C zhruba na 20 minut. Na plátek toastu navrstvěte nastrouhaný sýr, na něj upečené houby a cibuli a znovu sýr. Navrch dejte druhý plátek toastu a přitlačte k sobě.

Toasty pak zapečte v toastovači, případně opečte z obou stran na pánvi s rozehrátým máslem dozlatova.

Koláče z listového těsta se žampiony

balíček listového těsta, 4 šalotky, 300 g malých žampionů, 50 g nastrouhaného tvrdého sýru dle chuti (parmezán, pecorino...), 1 vejce, čerstvá petrželka, tymián, lžíce olivového oleje, máslo, mořská sůl, pepř

Šalotky nakrájejte na jemnější plátky, vložte na páněv s rozpáleným olejem a restujte dozlatova. Žampiony očistěte a nakrájejte na plátky. Na čisté pánvi rozehřejte máslo a žampiony na něm osmahněte, osolte a opepřete. Až ke konci restování přidejte nasekaný česnek, tymián, část petrželky a nechte je chvíli rozvonět.

Listové těsto vyválejte a rozkrájejte na obdélníky. Na ně rozprostřete orestovanou šalotku, posypte nastrouhaným sýrem a navrch naskládejte žampiony. Okraje koláčů potřete rozšlehaným vejcem. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 25 minut, dokud těsto nezezlátne. Podávejte ozdobené nasekanou petrželkou.



**Listové koláče
se žampiony**

Míchaná vejce s hříbký

6 vajec, 1 cibule, 200 g čerstvých hříbků (nebo jiných hub), 4 plátky celozrnného chleba, máslo, čerstvá rukola, sůl

Hříbky očistěte a nakrájejte na menší plátky. Na pánvi rozehejte máslo, vložte houby, osolte, opepřete a osmahněte. Hříbky sundejte z plotny a dejte stranou. Cibuli nakrájejte najemno a na másle ji zpěňte. Vejce rozklepněte do misky, osolte, rozmíchejte a nalijte na pánev k cibuli. Na mírném ohni zvolna míchejte, dokud vajíčka nezhoustnou, nesmí se však příliš vysušit a srazit. Na chléb dejte míchaná vajíčka a na ně hříbky, vše ozdobte čerstvou rukolou.



Míchaná vejce s hříbký



Sendvič s volským okem a houbami

Sendvič s volským okem a houbami

4 vejce, 200 g žampionů (nebo jiných hub dle chuti), 8 plátků toastového chleba, 1 cibule, 2 lžíce másla, čerstvá rukola, mořská sůl, pepř

Cibuli nakrájejte na plátky. Na pánvi rozehejte máslo a cibuli na něm zpěňte. Než začne zlátnout, přidejte na plátky nakrájené houby a restujte asi sedm minut, osolte a opepřete. Na čisté pánvi (nebo lívanečnicku) rozpusťte máslo a opatrně na ni rozklepněte vejce. Zaklopte pokličkou a opékejte, dokud bílek neztuhne. Na chléb pak dejte houby s cibulí, na ně položte volské oko, na něj můžete dát ještě jednu menší vrstvu hub. Přidejte pár lístků rukoly a vše přiklopte druhým plátkem chleba. Aby sendvič při podávání lépe držel, můžete ho uprostřed propíchnout párátkem.

Houbové muffiny se slaninou

200 g hladké mouky, 80 g másla, 2 vejce, 190 ml mléka, 3 lžičky prášku do pečiva, 400 g hub, 3 plátky slaniny, lžíce olivového oleje, 150 g nastrouhaného parmezánu, sůl, pepř

Slaninu nakrájejte na malé kousky, vložte na rozehrátou pánev a restujte zhruba čtyři minuty. Jakmile bude hotová, dejte si ji stranou. Na pánev nalijte trochu oleje, nechte rozehrát a poté vložte nakrájené houby, které restujte do změknutí, pak nechte vychladnout. Do mísy dejte prosátou mouku, přidejte sůl, pepř, prášek do pečiva a nastrouhaný sýr. V jiné misce rozšlehejte vajíčka, změkklé máslo a mléko. Směs nalijte do suchých ingrediencí a promíchejte, aby se vše spojilo. Do těsta opatrně vmíchejte slaninu a houby. Lžící pak těsto nandejte do připravených formiček na muffiny a pečte při 200 °C ve vyhřáté troubě zhruba 20 minut. Houbové muffiny podávejte ideálně teplé.



Houbové muffiny se slaninou

A close-up photograph of a dish served in a dark, rustic cast-iron skillet. The skillet sits on a wooden surface. Inside, two thick pork chops are seared to a golden-brown crust, resting in a light-colored, creamy sauce. To the left of the chops is a generous pile of sautéed chanterelle mushrooms, which are bright yellow-orange. To the right is a portion of small, cubed potatoes, also cooked in the sauce. Fresh green parsley leaves are scattered as a garnish over the mushrooms and potatoes. In the background, more chanterelles and a bunch of fresh parsley are visible on a wooden cutting board.

**Vepřová panenka
s liškovou omáčkou**

Vepřová panenka s liškovou omáčkou

1 váleček vepřové panenky, 150 g čerstvých lišek, 1 cibule, 200 ml smetany, 100 ml bílého vína, lžice másla, olivový olej, sůl, pepř

Vepřovou panenku nakrájejte na menší špalíčky a potřete je olivovým olejem. Na rozpálené pánvi pak maso ze všech stran dvě až tři minutky opečte. Špalíčky z pánve vyjměte, opepřete čerstvě namletým pepřem, osolte a odložte na teplé místo (zabalte je do alobalu nebo vložte do mírně vyhřáté trouby). Cibuli nakrájejte na drobné kousky. V pánvi rozehřejte lžici másla a cibuli na něm nechte zpěnit, poté přidejte čerstvé lišky. Houby pár minut restujte, pak přilijte víno. Povařte, dokud se víno nezredukuje. Přilijte smetanu a další tři minutky povařte. Vepřovou panenku polijte omáčkou z lišek a podávejte například se šťouchanými bramborami.



Houbová frittata

Suroviny:

Postup:

Houbová frittata

6 velkých vajec, ½ červené cibule, 1 červená paprika, 150 g hub dle chuti, 2 lžíce másla, olivový olej, sůl, pepř

Cibuli nakrájejte najemno, papriku na nudličky a houby na plátky. Na pánvi rozhřejte olivový olej, vložte na ni cibuli a nechte zesklovatět. Přidejte papriku a houby a dalších pět až sedm minut restujte. Zapékací misku vymažte máslem a orestovanou směs do ní vložte. V další misce rozšlehejte vajíčka, osolte, opepřete a zalijte jimi suroviny připravené v zapékací misce. Vše jen lehce promíchejte a dejte do předem vyhřáté trouby na 180 °C zhruba na tři čtvrtě hodiny nebo dokud nezačnou okraje zlátnout. Frittatu podávejte teplou, posypanou čerstvými bylinkami.

Fettuccine s houbami a slaninou

těstoviny fettuccine, 200 g čerstvých nebo sušených hub, 150 g slaniny, 150 g parmezánu, 2 stroužky česneku, 150 ml 31% smetany, sůl, pepř

Fettuccine připravte dle návodu, scedte a dejte stranou. Slaninu nakrájejte na menší kousky a orestujte na pánvi téměř dokřupava. Ke slanině pak přidejte plátky hub a jemně nasekaný česnek a restujte, dokud houby nezměkknou a česnek se nerozvoní. Do pánve přidejte smetanu a parmezán a míchejte, dokud se sýr nerozpustí. Do omáčky přidejte fettuccine, osolte, opepřete a vše promíchejte.



Fettuccine
s houbami a slaninou



Portobello
plněné rajčaty

Portobello plněné rajčaty

4 žampiony Portobello, 400 g cherry rajčat, 1 červená cibule, 3 stroužky česneku, čerstvá petrželka, 4 plátky mozzarely, olivový olej, balzamico, sůl, pepř

Portobello očistěte papírovým ubrouskem, odstraňte nožičky a lupeny uvnitř kloboučků. Prázdné kloboučky dejte na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte olivovým olejem, opepřete a osolte a vložte do trouby vyhřáté na 190 °C na deset minut. Mezitím nasekejte nejmenší cibuli a česnek, cherry rajčata nakrájejte na malé kousky, vše smíchejte, přidejte olivový olej, balzamico, sůl, pepř a promíchejte. Houby vyndejte z trouby, lžící je naplňte rajčatovou směsí, na každou z nich dejte plátek mozzarely a vložte zpět do trouby. Petrželku nasekejte nadrobno. Po pěti minutách vyndejte Portobello z trouby, posypte čerstvou petrželkou a vraťte zpět. Můžete zvýšit teplotu, dejte však pozor, abyste nespálili sýr. Po zhruba třech minutách plněné houby vyndejte a můžete podávat.

Bulgurové Portobello

6 žampionů Portobello, 2 hrnky uvařeného bulguru, 1 žlutá paprika, 6 cherry rajčátek, 2 jarní cibulky, 2 stroužky česneku, hrnek nastrohaného čedaru, sladká mletá paprika, sušený rozmarýn, sušený tymián, čerstvá bazalka, olivový olej, sůl, pepř

Bulgur připravte dle návodu. Portobello očistěte, zbavte nožiček a lupenů pod hlavičkou a dejte na plech vyložený pečicím papírem. Nožičky nakrájejte nadrobno a přidejte k nim nejmenší nakrájenou papriku, cibulku a rajčata a nejmenší nasekaný česnek. Zeleninu smíchejte s bulgurem, dochuťte solí a pepřem. Přidejte koření a vše promíchejte. Houby potřete olivovým olejem a naplňte bulgurovou směsí. Vršek posypte sýrem a pečte v troubě vyhřáté na 200 °C zhruba 20 minut, nebo dokud bulgur nezezlátne a houby nebudou dostatečně propečené.



Bulgurové
Portobello

SEZÓNA dýní

**Máslová dýně s ciznou,
quinoou a brusinkami**

recept na další
straně







Dýňovočočkový salát se sušenými rajčaty

1 máslová dýně, 200 g čočky, 100 g baby špenátu, 100 g nakládaných sušených rajčat, olivový olej, sůl, pepř

Čočku namočte několik hodin před vařením do vody. Máslovou dýni oloupejte, rozkrojte a vydlabejte semínka. Troubu předehřejte na 200 °C, dýni nakrájejte na kostičky, pokapejte olivovým olejem a dejte péct asi na půl hodiny nebo dokud nezměkne. Po dopečení nechte vychladnout.

Namočenou čočku sceďte a uvařte v nové vodě doměčka, poté znovu sceďte a nechte vychladnout. Místo běžné čočky můžete použít také červenou nebo černou čočku. Čočku pak smíchejte s upečenou dýní, baby špenátem a nakrájenými sušenými rajčaty. Dle chuti dochutěte olivovým olejem, solí a pepřem.

Dýně pečená ve slanině

1 malá dýně (Hokkaidó nebo máslová), 150 g slaniny nakrájené na plátky, olivový olej, javorový sirup nebo med, čerstvý tymián, sůl, pepř

Pokud máte máslovou dýni, oloupejte slupku, Hokkaidó loupat nemusíte. Dýni rozpulte, vydlabejte semínka, nakrájejte na čtvrtiny a ty pak na další tři nebo čtyři měsíčky. V misce smíchejte olivový olej, javorový sirup, nasekaný tymián, sůl a pepř a dobře promíchejte. Každý klínek pak ze všech stran touto směsí potřete a jednotlivě zabalte do plátky slaniny. Dýně rozložte na plech vyložený pečicím papírem a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi půl hodiny. V polovině pečení můžete dýně otočit, aby se slanina opekla ze všech stran.



Máslová dýně s cizrnou, quinoou a brusinkami

2 máslové dýně, ¾ hrnku quino, 1 plechovka sterilované cizrny, 300 ml vývaru nebo vody, 100 g sušených brusinek, 2 stroužky česneku, 2 lžice olivového oleje, lžice pomerančové šťávy, sušené oregano, sůl, pepř

Máslovou dýni rozpulte, vydlabejte semínka a půlky dýně dejte řeznou stranou nahoru na plech. Pokapejte je olivovým olejem, osolte a opepřete a vložte do trouby předehřáté na 200 °C. Pečte zhruba 40 minut nebo dokud dužina nezměkne. Poté dýni vyjměte z trouby a nechte vychladnout. Quinou namočte na pár minut do vody, poté ji sceďte. Do hrnce nalijte vodu nebo vývar, nasypte quinou a zvolna vařte asi čtvrt hodiny. Po dovaření ji přikryjte pokličkou a nechte další čtvrt hodiny odstát, aby nasákla všechnu tekutinu. Na pánvi rozehřejte olej a orestujte nasekaný česnek. K němu přidejte osolenou a opepřenou cizrnu, pomerančovou šťávu, quinou a brusinky. Vše promíchejte a sundejte z plotny. Dužinu upečené dýně trochu vydlabejte, abyste si zvětšili prostor pro náplň (dužinu můžete uchovat pro další použití). Připravenou směsí dýně naplňte a dejte ještě na dalších deset minut do trouby.

Topinky s medovou dýní a sýrem

4 plátky chleba, ½ máslové dýně nebo Hokkaidó,
150 g sýru s modrou plísní (niva, gorgonzola...),
4 lžíce medu, olivový olej, sůl

Dýni rozkrojte, vydlabejte semínka a rozkrájejte na malé kousky. Ty pokapejte olivovým olejem, osolte a pečte, dokud dýně nezměkne. V toustovači připravte topinky a upečenou dýni na ně rozložte. Navrch teplé dýně rozdrobte sýr a vše přelijte lžící medu. Ozdobte nasekaným čerstvým tymiánem.

**Topinky s medovou
dýní a sýrem**



SEZÓNA švestek

Švestkový koláč
s drobenkou





**Křehký
švestkový koláč**



Křehký švestkový koláč

300 g švestek, 250 g hladké mouky, 130 g změkklého másla, 100 g krupicového cukru, 50 g třtinového cukru, 3 lžíce vody, bramborový škrob, mletá skořice, špetka soli, máslo na vymazání

Z prosáté mouky, másla, cukru, vody a špetky soli vypracujte těsto. To pak nechte alespoň hodinu odležet v lednici. Mezitím opláchněte švestky, rozřízněte napůl a vypeckujte. Těsto po vytažení z lednice vyválejte na 3 mm silný plát a přeneste do vymazané koláčové formy. Švestky smíchejte s cukrem, škrobem a mletou skořicí a rovnoměrně vyskládejte na těsto. Koláč peče na 170–180 °C zhruba třičtvrté hodiny.

Švestkový koláč s drobenkou

250 g švestek, 200 g hladké mouky, 250 g krupicového cukru, balíček vanilkového cukru, 250 g bílého jogurtu, 100 ml slunečnicového oleje, 3 vejce, balíček prášku do pečiva, máslo na vymazání

Na drobenku: 100 g hrubé mouky, 50 g změkklého másla, 50 g krupicového cukru

Hrubou mouku, změkklé máslo a krupicový cukr smíchejte a z hmoty vytvořte sypanou drobenku a odložte stranou. Prosátou mouku smíchejte s práškem do pečiva. Vajíčka vyšlehejte s oběma druhy cukru do pěny. Mouku, vajíčka s cukrem, jogurt a olej rozmíchejte v hladké těsto. To pak nalijte do máslem vymazané koláčové formy. Na těsto vyložte omyté a vypeckované švestky, vršek posypte drobenkou. Koláč peče necelou hodinu v troubě vyhřáté na 160–170 °C.



**Lívance se švestkovým
rozvarem**

Lívance se švestkovým rozvarem

300 g hladké mouky, 500 ml mléka, 2 vejce, 50 g cukru, balíček prášku do pečiva, špetka soli, 200 g švestek, dle chuti třtinový cukr, rum, mletá skořice, olej na smažení

Švestky opláchněte, rozkrojte na půl a vypeckujte. Poté je dejte do hrnce a přiveďte k varu, občas promíchejte. Nechte vařit, dokud se tekutina nezredukuje. Švestky můžete před koncem vaření ochutit skořicí, rumem a třtinovým cukrem. Prosátou mouku, prášek do pečiva, špetku soli a cukr smíchejte. Moučnou směs smíchejte s mlékem a přidejte vejce, vše vyšlehejte do hladkého těsta. Na pánvi rozehejte olej a lívance smažte z obou stran dozlatova. Podávejte polité švestkovým rozvarem.

Snadný švestkový koláč

balíček listového těsta, 10–15 čerstvých švestek, 1 vejce, mletá skořice, třtinový cukr, plátky mandlí

Švestky opláchněte a polovinu z nich vypeckujte a rozkrájejte na měsíčky, druhou polovinu nakrájejte na půlky. Na pomoučeném vále vyválejte listové těsto do obdélníku a přeneste ho na plech vyložený pečicím papírem. Vložte na něj švestky do tvarů dle fantazie. Vše posypte třtinovým cukrem a mletou skořicí. Koláč pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi půl hodiny, chvíli před koncem pečení posypte ještě mandlemi.



**Snadný švestkový
koláč**

Švestkové chutney

400 g švestek, 1 červená cibule, stroužek česneku, 3 lžice vinného octa, 80 g třtinového cukru, 1 celá skořice, 6 hřebíčků, 2 bobkové listy, olej, sůl

Švestky omyjte, vypeckujte a nakrájejte. Cibuli nasekejte najemno a v hrnci na rozpáleném oleji nechte zesklivatět. Po chvilce přisypte nadrobno nakrájený česnek. Přidejte švestky, vinný ocet, skořici, hřebíčky, bobkové listy, cukr, osolte a na mírném plameni za občasného míchání vařte asi 20–30 minut, dokud se švestky nerozvaří. Po dovaření vyndejte koření. Hmotu můžete rozmixovat nebo nechat s většími kousky švestek. Směs nalijte do čistých, vysterilizovaných sklenic. Ty dobře uzavřete a zavařte v horké vodě nebo v troubě.

**Švestkové
chutney**



Bublanina se švestkami

300 g švestek, 350 g polohrubé mouky, 180 g krupicového cukru, 100 ml oleje, 240 ml mléka, 2 vejce, balíček vanilkového cukru, balíček prášku do pečiva, máslo na vymazání

Mouku, prášek do pečiva, oba druhy cukru, olej, mléko a vejce vymíchejte v hladké těsto. Kulatou formu nebo plech vymažte máslem a těsto do něj nalijte. Na těsto vyskládejte vypeckované, na měsíčky nakrájené švestky. Vložte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte zhruba půl hodiny, dokud bublanina na povrchu nezezlátne.

**Bublanina
se švestkami**



**Švestkové
knedlíky**



**Muffiny
se švestkami**

Švestkové knedlíky z tvarohového těsta

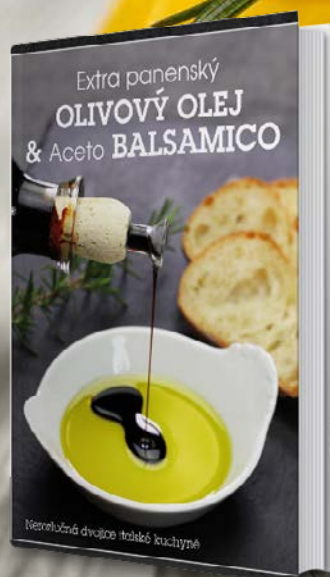
200 g švestek, 250 g měkkého plnotučného tvarohu, 1 vejce,
120 g hrubé mouky, 50 g moučkového cukru, sůl
Na posypání: 50 g strouhanky, moučkový cukr, rozpuštěné
máslo

Tvaroh, mouku, vejce, cukr a špetku soli spojte dohromady a vypracujte řídké těsto, které nechte chvíli odležet v lednici. Švestky omyjte. Na pomoučněném vále odkrajujte z připraveného těsta stejně velké díly, ze kterých rukama vytvarujte placky. Do nich pak vložte celé švestky a zabalte. Knedlíky vařte ve vroucí vodě, dokud nevyplavou na hladinu, poté povařte ještě asi pět minut. Knedlíky vylovte a podávejte obalené v lehce orestované strouhance, posypané cukrem a přelité máslem.

Nadýchané muffiny se švestkami

100 g švestek, 250 g polohrubé mouky, 100 g moučkového
cukru, balíček vanilkového cukru, 2 vejce, 200 ml mléka,
100 g změkklého másla, 2 lžičky prášku do pečiva, špetka soli

Prosátou mouku, špetku soli a prášek do pečiva smíchejte. V jiné míse rozšlehejte vejce, oba cukry a máslo. Poté vše spojte dohromady a vymíchejte hladké těsto. Připravte si formičky na muffiny a troubu předehřejte na 180 °C. Do těsta přidejte vypeckované a na menší kousky nakrájené švestky. Lžící naplňte formičky těstem a pečte 20–30 minut.



Extra panenský olivový olej

díl čtvrtý – vaření, smažení i pečení



Vaření, smažení i pečení s olivovým olejem

Olivový olej můžete naprosto bez obav používat pro tepelnou úpravu ať už mluvíme o pečení, restování, či dokonce smažení. To, že je k němu nevhodný, je mýtus. Naopak. Je k němu vhodnější než leckterý jiný olej nebo tuk, protože je vysoce tepelně stabilní. Kouřový bod je až při teplotě 180–210 °C, zatímco například u másla již při 130 °C. Až do této vysoké teploty si olivový olej zachovává všechny nutriční hodnoty a zdraví prospěšné látky. Jediná rada, která ohledně tepelné úpravy platí, je, že jediné toho typu extra panenského olivového oleje, který má jemnou chuť, je pro tepelnou úpravu škoda, protože v ní natolik nevyniknou jeho chuťové vlastnosti.

Nebojte se nahradit máslo olivovým olejem

Jak?

Vaření je často improvizace. U spousty receptů se necháte vést citem. Ale co recepty s přesnými poměry ingrediencí? Především u pečení potřebujete mít alespoň ze začátku vašich experimentů jasnou představu, jak nahradit jednu ingredienci druhou. Rada tedy zní: množství olivového oleje snižte o čtvrtinu v porovnání s množstvím másla v receptu. Tedy například místo 100 g másla použijte jen 75 g olivového oleje.

V jakém druhu pokrmů?

Ať už jde o smažení, vaření nebo pečení, slané i sladké. Nemusíte se bát experimentovat ani v receptech, které jsou s máslem tradičně svázané.

Risotto (nazývané v případě použití přípravy s olejem též „risolio“) – Risotto bylo dlouho nerozlučně spojeno s máslem, ale použitím olivového oleje ať už k počátečnímu osmažení rýže, nebo závěrečnému zjemnění pokrmu získáme výsledek stejně krémový a chutný. Ideální především ve spojení risotta s rybami, rajčaty nebo se sladkou a jemnou zeleninou, jako jsou například cukety.

Omáčky – Lehčí a jemnější verze bešamelu a obecně všech omáček, kde recept začíná přípravou jíšky. Bešamel s olivovým olejem se hodí především k receptům v kombinaci s rybami a k lahodným lasagním s mořskými plody. Výborný bude k těstovinám s čerstvě opečeným lososem. Můžeme ho například použít na gratinování kvěťáku, cukety, fenyklu a směsi zeleniny a brambor.

Kynutá i nekynutá těsta – Koláče, koblihy, vdolky, piškotová těsta, ale i sušenky a křehké pečivo obecně budou ještě křupavější a křehčí. Nebudou tak rychle vysychat jako ty, které jsou vyrobené s máslem. Vyzkoušejte s olivovým olejem též tradiční italské panettone nebo colombu. Především při použití do těsta se doporučuje zvolit kvalitní extra panenský olivový olej a upřednostňovat obzvláště jemné oleje, případně s příjemnými tóny mandlí nebo ovoce, které se hodí k charakteru receptu. Vynikajících výsledků dosáhnete především s koláči (nejlépe švestkovými), cupcakes, sušenkami, vdolky, brioškami a s křehkým pečivem, které s olivovým olejem získá voňavý základ. Pokud přesto budete chtít chuť olivového oleje potlačit, zjemněte těsto trochou vonného likéru. Například Grand Marnier je v takových situacích dokonalý, umožňuje vám nezměnit chuť těsta. Pokud se však pouštíte do výroby domácího listového těsta, zůstaňte raději u másla.





Proč?

Jde o radu, kterou napoprvé vyzkoušíte spíše z praktických důvodů – ať už zdravotních, dietních, kvůli alergiím, nesnášenlivosti laktózy, nebo jednoduše proto, že se vám nebude chtít jít chybějící máslo dokoupit. Výsledek vás ale překvapí svojí chutí i lehkostí, kterými se bude lišit od toho, na co jste zvyklí. Koláč bude měkčí, konzistentnější a stravitelnější. Skutečný zážitek pro vaše smysly. Nejdůležitější důvod je však ten, který si především v současné nelehké době všichni uvědomujeme, a tím je zdraví, doprovázené celkovou kondicí a imunitou. Pokud jste nuceni zdravotními či jinými důvody máslo ze svého jídelníčku úplně vyloučit, věřte, že v porovnání s margarínou a ztuženými tuky obecně je extra panenský olivový olej nepopíratelně lepší volbou.

Olivový olej pro vaše zdraví

Možná patříte k těm, kteří sáhnou po lahvi olivového oleje pro jeho jedinečnou chuť, ale zdravotní účinky tolik neřeší. Nebo naopak k těm, kteří třeba i bez ohledu na kvalitu výrobku, bez ohledu na preferenci chuti, vědomě již teď používají olivový olej pro jeho zdravou pověst. Tak jako tak bychom rádi tyto informace shrnuli a případně vám přinesli i ty, o kterých jste dosud nevěděli. Ale především vám chceme zprostředkovat kousek k té skládáčce, ze které již teď obraz svého současného i budoucího zdraví tvoříte. A to právě v olivových olejích, které si u nás můžete zakoupit.

Důležitou informací pro vaše zdraví je, že sice i kvalitní máslo získané ze smetany a čerstvého mléka má zajímavý nutriční profil, nikdy však ne tolik jako extra panenský olivový olej. Ten můžeme beze všech pochybností díky jeho obsahu polyfenolů, vitamínu E, kyseliny linolové a dalších živin považovat za „funkční potravinu“.

Kvalita a BIO

První důležitou věcí je kvalita, která jde ruku v ruce s certifikací BIO výrobků.

Z jistého úhlu pohledu můžeme říci, že certifikace BIO produktů je určitou známkou kvality, a to proto, že výrobky musí splňovat ustanovení zákona o ekologickém zemědělství. Avšak ne všechny výrobky, které oprávněně nesou BIO logo, budou stejně kvalitní z obecného hlediska, jak kvalitu chápeme.

Je to trochu zamotané? Ne, jen každý z ukazatelů vypovídá o něčem jiném. Například si koupíte jeden BIO sýr a on je chuťově lepší než druhý BIO sýr. I jako neodborník rozpoznáte, že ten první výrobek je též kvalitnější. Znamená to snad, že ten druhý je méně BIO? Rozhodně ne. BIO je jen jedním z ukazatelů a vy musíte volit podle svých celkových preferencí.



„Zdraví je nejdůležitější kvalita těla.“



Náš
TIP!



K dostání na vybraných
prodejnách Cash&Carry



ORGANICS by Red Bull®

Bio limonády v pěti jedinečných příchutích. Každá s výjimečnou kombinací bio koncentrátu citronové šťávy a pečlivě vybraných rostlinných výtažků.
S ingrediencemi ze 100% přírodních zdrojů.

| Talent comes
naturally.

 **ORGANICS**
by Red Bull®





VÍNAŘSTVÍ PAVLOV

Chráněná oblast Pálavské vrchy je posledním výběžkem vápencových Alp a pro svou biosférickou jedinečnost byla zapsána do seznamu rezervací UNESCO. Oblast CHKO se vzhledem k průměrné roční teplotě řadí k nejsušším a nejteplejším územím republiky (Pálava – od slova pálí). V průběhu celého roku se někdy vyskytují velmi suchá období, což v době zaměkání bobulí a zrání hroznů nejenže révě vinné nevádí, ale pro kvalitu vína je to ideální.

Unikátní vápencové podloží omezuje růst révy a zkoncentrovává ji, což dává vínům z Pálavy jedinečný charakter velké pikantnosti, kořenitosti a hutnosti. Vznikají zde vína s vysokou mineralitou, s osobitým ovocným charakterem, s výraznými medovými tóny.

Vinařská obec Pavlov získala již ve středověku punc významného vinařského centra a je mimo jiné výjimečná unikátní architekturou barokních vinařských domů.

Samotné Vínářství Pavlov leží přímo v srdci Pavlova a bylo zbudováno propojením tří sklepů hospodářství. Ze zachovaných zdrojů si nese v názvu letopočet 1897. Celková délka sklepů je neuvěřitelných 250 m.

Ve vinném Pavlovu najdete jen malé kvasné nádoby o velikosti 2 až 6,4 tisíce litrů. Díky tomu má každá šarže vína unikátní podmínky pro zachování terroir.

Vínářství Pavlov hospodaří na 195 ha vlastních vinic převážně v katastru obcí v okolí Pavlova.

Vínářství Pavlov se zaměřuje pouze na bílé odrůdy Chardonnay, Sauvignon, Tramín červený, Pálava, Ryzlink vlašský, Müller Thurgau, Rulandské šedé a Rulandské bílé. Při vzniku samotných vín hledají vinaři spojení tradičních odrůd a daru unikátnosti místních podmínek za využití moderních technologií. Protože stejně jako u člověka, tak i u vína ovlivňuje jeho charakter a kvalitu prostředí, ve kterém vzniká a vyvíjí se. Vínu se také musí věnovat čas a péče, vlídně k němu promlou-

vat a hýčkat ho, jedině tak nám veškeré naše úsilí vrátí.

Vína z vinného Pavlova jsou pravidelně oceňována na prestižních mezinárodních i domácích vinařských soutěžích, jen v roce 2018 to bylo 50 medailí.



NABÍDNĚTE
SVĚŽÍ
DRINK
JACK
APPLE & TONIC

4 CL JACK DANIEL'S APPLE
12 CL TONIC
CITRON, LED



JACK DANIEL'S
**AŽ TO
STOJÍ ZA TO**

pijsrozumem.cz

JACK DANIEL'S JE REGISTROVANÁ OCHRANNÁ ZNÁMKA. ©2021 JACK DANIEL'S. VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.