



rybaření

*ryby a mořské plody * dýně * marmelády*



Lillet Vive

Svěží a lehký drink Lillet Vive si snadno připravíte v několika málo krocích. Do vinné sklenice plné ledu vlijte 1 díl Lillet Blanc, přidejte 2 díly toniku a ozdobte plátkem okurky, jahodou a mátou.

Na zdraví! Santé!

Svěží a lehký drink, kterým si připomenete atmosféru letních dní a příjemně strávených letních podvečerů může mít mnoho podob. My vám chceme představit drink, který je zosobněním francouzského umění žít, francouzské elegance a šarmu. Drink, který jste velmi pravděpodobně ochutnali při svých cestách po Německu či Rakousku, nebo právě v jeho rodné Francii. Řeč je o drinku *Lillet Vive* (čtěte Lile Viv), který ve své chuti snoubí svěžest vína s ovocnými tóny. O drinku, který vás zaujme svým vzhledem ale i nízkým obsahem cukru i alkoholu.

Lillet je jedinečný francouzský aperitiv na bázi vína. Pochází z Podensac, malé vesničky na jih od Bordeaux. Vzniká pečlivou kombinací vín odrůd Sauvignon Blanc, Semillon a Muscadelle vypěstovaných v oblasti Bordeaux a 10 ovocných likérů (získaných macerací ovoce v brandy po dobu několika měsíců) dle tradiční receptury již od roku 1872. Deset různých ovocných likérů (mezi jinými z kůry španělských a marockých sladkých pomerančů a kůry zelených pomerančů z Haiti) je smícháno s vínem (to tvoří 85%) a směs je ponechána dalších šest až osm měsíců ke zrání.

Lillet není vermut. K jeho výrobě nejsou s výjimkou jistého množství chininu, jenž pochází z kůry peruánských chininovníků, použity žádné byliny a koření, tedy ani peřýněk.



- 1 díl Lillet Blanc
- 2 díly toniku
- kostky ledu
- plátek okurky
- máta, jahoda





Každé roční období má něco do sebe. Na jaře všechno pučí, v létě nás baví koupání a v zimě se rádi zahřejeme u koledy svařákem. Ale podzim, podzim je král ročních období. Je nejen plný barev, ale hlavně dobrého jídla a vína. Tentokrát je naše číslo bohaté na desítky receptů z potravin, které vám JIP nabízí v prodejnách. Věříme, že i vy si najdete na stránkách to své a s chutí si nějakou tu dobrotu ze surovin podzimu uvaříte.

*Mějte krásné dny
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:** Agentura 4complete
Artdirector: Petra Králová **Korektorka:** Soňa Mrázová

Vydavatel:

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

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

Kontakt: marketing@jip-napoje.cz

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

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

Členové silné velkoobchodní skupiny JIP:







OBSAH

GastroMAGAZÍN

- 6 **Dýně**
nejen chutná, ale i léčí
- 14 **Losos**
je jednou z nejvýživnějších ryb
- 22 **Budte sami sebou**
hurá k vodě
- 24 **Nejzdravější potraviny světa**
ryby a mořské plody
- 30 **Cizrna**
zdraví prospěšná potravina
- 34 **Brambory**
zemská jablka
- 41 **JIP Dinner in the sky**
večeře v oblacích
- 44 **Fazole**
pro dobré libido
- 48 **Cash&Carry Jilemnice**
nová remodelovaná prodejna
- 52 **Domácí je domácí**
džemy, marmelády či povidla
- 56 **Lilek**
nejen pro vegetariány
- 60 **Mandle**
královna mezi ořechy
- 62 **Markéta Muzikářová**
kvůli práci krájím tupým nožem
- 66 **Mrkev**
oranžový zázrak





DÝNĚ

nejen chutná, ale i léčí

Existuje nespočet druhů dýní a všechny jsou jedlé, přesto o svou popularitu musela dýně dlouho bojovat. Dnes patří mezi nejvyhledávanější plodiny, které vám zpestří jídelníček po celém světě. Má něco kolem 850 druhů. Tvar, velikost i barva plodů je různá. Ve skleníku vám může vyrůst několik malých žlutých kuliček se zeleným žíháním či plody připomínající přerostlou hrušku. V našich zeměpisných šířkách a délkách se nejlépe daří oranžové dýni. Tu největší na světě dokonce musel odvézt jeřáb, vážila totiž úctyhodných 824 kg.





DRUHY

Máslová, je velmi náročná na pěstování. Má hruškovitý tvar a většinu plodu tvoří dužina, nikoli semeno a slupka. Proto se považuje za neekonomičtější. **Špagetová**, patří mezi největší plodící dýně s hmotností plodu kolem 2 kg. Má kulovitý či protáhlý tvar a krémovou, žlutou nebo i oranžovou barvu. Její slupka postupem dozrávání tvrdne. Dužina je vláknitá a po tepelné úpravě vznikají tzv. špagety, které mohou v kuchyni nahradit těstoviny. Tato dýně se dá používat i místo nudlí do polévky. **Hokaido**, v Čechách se prodává především červená neboli kaštanová dýně. Plody mají kolem 1,5 kg. Nejčastěji se z ní dělá polévka. Hokaido je i zelená, ta je více zploštělá a žebrovitá. Jedna rostlina Hokaido plodí vždy jeden plod. Jde o jediné dýně, které při tepelné úpravě neloupeme. Červené nebo zelené můžete využít na dýňový krém. **Chioggia (Marina di Chioggia)**, byla vyšlechtěna v Itálii a její velikost sahá kolem 5 kg. Má tmavě zelenou barvu a hrubou strukturu. Pro svou nasládlou chuť připomíná mrkev. Jelikož je její slupka velmi tvrdá, doporučuje se dýni krájet na měsíčky. **Žaludová**, připomíná tvarem spíše jahodu. Váží v průměru necelé kilo. Pro její oříškovou chuť je velmi oblíbená v Americe. Dá se jíst i za syrova. Při pěstování nezabere tolik místa a nejvíce se jí daří v keřích. **Muškatová**, je velmi náročná na teplo a nejvíce se jí daří v jižních zemích. Plody jsou vhodné i na okrasu, jelikož mají zajímavé barokní tvary. Zralé mají krémovou až hnědou barvu, dužina je velmi sytě oranžová. **Goliáš**, nejčastěji se používá na zavařování kompotu, či k výrobě džemů. Obsahuje velké množství vody, proto se neskladuje. Dorůstá až do hmotnosti 30 kg. **Rondini**, výborná na vaření, chutově mezi dýní a cuketou. **Dýně Halloween**, bílé nebo žluté, vhodné k dekoraci, ale i vaření. **Lagenarie**, říká se jim labutě, jsou výborné na přípravu leča. **Baby Boo**, tyto mini dýně mají v syrovém stavu oříškovou příchutí a v kuchyni všestranné využití (dají se péct, plnit, grilovat, smažit i sušit). **Sweet potatoes**, nebo-li sladké brambory, dýně, která se dá konzumovat i za syrova. **Bleu de Hongrie**, dýně s karamelovou příchutí. **Acorn Chameleon** nebo **Carnival**, dekorativní dýně s oříškovou chutí. **Sweet dumpling**, dekorativní dýně s kaštanovou chutí. **Německá centýřová tykev**, obří tykev vhodná především k vydlabávání a dekoraci.



Pečená DÝŇE

Pečená dýně

Suroviny:

1/2 lžičky kmínu, 3 listky bobkového listu,
100 g másla, 1 lžička oregana, 1 lžička bazalky,
1 ks dýně hokaido

Postup:

Z dýně odstraníme prostředek se semínky a neoloupanou ji nakrájíme na půlměsíčky. Dáme je do zapékací misky, osolíme, lehce opepříme, posypeme nasekanými stroužky česneku a štedře zakapeme olivovým olejem. Vložíme do trouby rozehřáté na 200 °C a pečeme, až dýně lehce zčervená. Pečená dýně je dobrá jen tak samotná nebo ji můžeme použít jako přílohu k přírodně upravenému plátku masa.



Jak dýni pěstovat

Dýni můžete pěstovat i ze semen, které vyjmete ze zakoupeného plodu a necháte uschnout. Chcete-li však záruku vzklíčení a mít z výsledku opravdu požitek, vsadte na vyšlechtěné odrůdy, které zaručeně nejsou sprášené (nevyroste z nich mix různých dýní). Seženete je od pěstitelů, a to i na internetu. Dýně se sází v půlce května, a to nejlépe do kompostu. Pokud chcete tento plod pěstovat každý rok, musíte ji sázet vždy jinam, jelikož z půdy bere velké množství živin. Sklízí se ve chvíli, kdy je stopka zcela zaschlá.

Proč pěstovat dýni?

Je zdravá, není kalorická, umí léčit. Obsahuje velké množství rozpustné vlákniny – zahání hlad. Snižuje krevní tlak a má protirakovinné účinky. Rozmixovaná s mlékem se doporučuje při poruše trávení a žaludečních vředech. Působí jako slabé diuretikum, podporuje tvorbu moči. Brání tvorbě krevních sraženin v arteriích. V kuchyni se dá využít na všechny způsoby, jelikož ji můžete vařit, péct, smažit, grilovat, odšťavňovat či zavařovat. Slouží jako základ pro moučníky i zmrzlinu pro labužníky. Pokaždé je vynikající a jiná. Čím častěji ji budete jíst, tím rychleji zjistíte, jak moc prospívá vašemu organismu.

Dýně obsahuje hodně vitamínů a minerálů bez zásadního obsahu tuků. Je vhodná při redukci nadbytečných kilogramů.

Na 100 g má přibližně (údaje se mohou lišit podle odrůd):

stejný obsah hořčíku a draslíku jako citron

3× vyšší obsah vápníku než mrkev

12× menší podíl cukrů než brambory

stejný obsah fosforu jako citron

odrůda Vianatera obsahuje až dvojnásobek betakarotenu oproti rajčatům a broskvím

Dýně proti nemocem

Díky vysokému obsahu antioxidantů pomůže posílit imunitní systém, navíc pomáhá s vylučováním hlenu z plic, průdušek a hrtanu. Šťáva z dýně zase zbaví zácpy, odzbrojí i tasemnici. Potýkáte-li se se záněty močového měchýře nebo vás trápí problémy s prostatou, podpořte léčbu semínky. Jednou za den si požvýkejte pět polévkových lžic dýňových semen a do třech dnů byste se měli cítit lépe. Semínka tykví obsahují až 45 % nenasycených mastných kyselin a nukleové kyseliny, které regenerují tělesné buňky, pomáhají zdravému růstu těla, při metabolismu vápníku a při přestavbě karotenu v bioaktivní vitamín A.



Bruschetta s DÝNÍ

Bruschetta s dýní a kozím sýrem

Suroviny:

1 bageta, 1 menší dýně Hokaido, lžice medu, kostku kozího sýra, hrst polníčku, lžici piniového oříšku, 2 lžice dýňového oleje, čerstvý tymián, sůl, pepř

Postup:

Dýni si rozkrojte a vydlabejte prostředek se semínky. Nakrájejte dýni na menší kostičky, osolte, opepřete a spolu se snítky tymiánu dejte do pekáče. Nakonec vše zakápněte dýňovým olejem a medem, který ji krásně dochutí a vložte do rozehřáté trouby. Bagetu na plátky si opečte, aby pěkně křupala. Když je dýně změkklá, ale ne moc – cca 15 min, vyndejte ji z trouby. Poté vezměte kozí sýr a v misce ho smíchejte s listky salátu, dýně a piniového oříšku. Vše zakápněte dýňovým olejem. Podávejte na bagetě.



DÝŇOVÉ pyré



DÝŇOVÁ zmrzlina



Dýňové pyré

Suroviny:

1/2 lžičky kmínu, 3 lístky bobkového listu, 100 g másla, 1 lžička oregana, 1 lžička bazalky, 1 ks dýně hokaido

Postup:

Středně velkou dýni hokaido omyjeme, rozpůlíme, vydlabeme semínka a zbytek nakrájíme na kostky. Dýni dáme do velkého hrnce, přidáme sůl, kmín, bobkový list a zalijeme vodou. Uvaříme doměkka, dýně je hotová za cca 15 - 20 minut. Uvařenou dýni scedíme, bobkové listy vyndáme. Ještě horkou dýni rozšleháme společně se 100 g másla a dochutíme podle potřeby - solí, bylinkami, osmaženou cibulkou apod. Já použila v tomto případě jen sušené oregano a trochu bazalky, ale s cibulkou je také moc dobré. Dýňové pyré podáváme jako přílohu.

Dýňová zmrzlina

Suroviny:

650 g dýně (nejlépe máslové), 250 g cukru, 150 g třtinového cukru, 1,5 l plnotučného mléka, 400 ml smetany ke šlehání, 200 g kondenzovaného mléka, kousek skořice v celku, 2 lžičky mleté skořice, 9 tobolek kardamomu

Postup:

Oloupejte dýni, rozkrojte, vydlabejte dužninu a dýni nakrájejte na kousky. Dejte ji společně s mlékem, tmavým cukrem a kouskem celé skořice do hrnce. Pozvolna vařte cca 30 min. do změknutí. Vyjměte skořici. V hmoždíři rozdrťte kardamon, který přidejte do uvařeného základu zmrzliny společně se smetanou, bílým cukrem a mletou skořicí. Vše rozmixujte tyčovým mixerm. Hotovou směs vlijte do nádoby, ve které bude zmrzlina tuhnout. Důležité je zmrzlinu každé dvě hodiny promíchat, do té doby, než zhoustne. Podávejte se šlehačkou nebo opečenou drobenkou na koláč.



DÝŇOVÉ latte

Dýňové latte

Suroviny:

Dýňový sirup:

2-3 lžíce dýňového pyré z pečené dýně, hrnek vody, 2 lžíce hnědého cukru, 3 tyčinky celé skořice, 1 lžička hřebíčku, 5 kuliček nového koření, špetička nastrohaného muškátového oříšku, 3 tobolky kardamomu

Latte:

dýňový sirup, silné espresso, mléko, mletá skořice

Postup:

Pyré s cukrem a kořením vaříme zvolna asi 10 minut, pak přecedíme. Do sklenice nalijeme sirup, opatrně espresso a navrch horké, napěněné mléko. Poprášíme skořicí a ihned podáváme.

Halloweenské dýňové donuty

Suroviny:

lžíce měkkého másla, 2 hrnky hladké mouky, 1 ks vejce, 1 ks žloutku, vanilkový cukr, lžička prášku do pečiva, řepkový olej, citronová kůra, 250 g očištěné dýně, pomerančová kůra, perníkové koření, 120 ml sodovky, 1 lžička vanilkového extraktu, 20 ml koňaku, 5 lžic cukru, čokoládová poleva, barevné zdobení

Postup:

Dýni nakrájejte na menší kousky a zpěňte na másle. Pod poklicí duste doměčka. Rozmixujte na pyré. Nechte vychladnout. Mouku prosejte s práškem do pečiva a s kořením. Přidejte pyré, cukr, vejce, žloutek, citrusovou kůru a vanilku, promíchejte. Přilijte koňak, sodovku a vypracujte hustší těsto. Rozehřejte vysokou vrstvu oleje a pomocí dvou lžiček tvořte noky či kolečka s dírou uprostřed. Poté mažte. Donuty nechte vychladnout a poté polijte čokoládou a ozdobte barevným zdobením



DÝŇOVÉ donuty



DÝŇOVÉ rizoto

Dýňová polévka

Suroviny:

1 ks máslové dýně
1 ks čerstvé chilli papričky
1,5 l kuřecího vývaru
1 dl smetany
sůl a pepř



Postup:

Dýni oloupejte, odstraňte semínka a dužninu nakrájejte na kostičky. Do připraveného vývaru přidejte nadrobno pokrájenou chilli papričku, sůl, pepř a smetanu. Dejte vařit na cca 30 minut a následně dýni i s vývarem rozmixujte do hladkého krému. Na talíři lze dozdobit lžící ušlehané smetany a opraženými dýňovými semínky. Pakliže v polévce vynecháte chilli, sůl, pepř a ozdobu, lze ji podávat i jako příkrm kojencům.

DÝŇOVÁ polévka



DÝŇOVÝ chléb

Slunečnicovo-dýňový chléb

Suroviny:

500 g pšeničné tmavé chlebové mouky, kostka droždí, hrnek mléka, lžička cukru, sůl, kmín, hrst dýňových semínek, hrst slunečnicových semínek, podle potřeby vlažná voda nebo mléko

Postup:

Připravte si kvásek. Do misky dejte mouku, sůl, kmín, semínka, promíchejte, přidejte kvásek, podle potřeby vodu a zadělejte těsto, které necháte kynout. Po vykynutí vytvoříte bochánek, necháte na plechu ještě 15 min. kynout. Než ho dáte péct, potřete bochník vlažnou vodou. Poté vložte do předehřáté trouby na 180°C a pečte asi 50 min.

Dýňové rizoto

Suroviny:

1 středně velká dýně hokaido, 400 ml zeleninového vývaru, 200 ml rýže arborio, 2 polévkové lžíce másla, 1 cibule nakrájená najemno, parmezán, smetana na ozdobu

Postup:

Dýni dobře očistíme kartáčkem a nakrájíme na malinké kostičky. V silnostěnné, vyšší pánvi rozejdeme máslo a doměkka na něm osmažíme cibuli i kousky dýně. Jakmile je cibule i dýně měkká, rovnoměrně posypeme rýží, promícháme a zalijeme asi sběračkou teplého vývaru. Rýži je nutné občas míchat, aby se nepřichytila, když se odpaří všechno vývar, přilijeme další sběračku a tento postup opakujeme, dokud není rýže uvařená „na skus“ a zároveň nemá krémovou konzistenci. Servírujeme zakapané smetanou a posypané parmazánem.



Losos je jednou z nejvýživnějších ryb naší planety, a navíc chutná prostě úžasně. Je doslova nacpaný živinami a zdravými oleji. Je skvělý pro vaše srdce, mozek, kůži, vlasy a také z něj můžete vytvořit spoustu skvělých pokrmů. Růžovo-oranžové maso z lososa je řazeno mezi top potraviny a to hlavně díky obsahu nenasycených mastných kyselin omega 3.

Nedostatek těchto důležitých látek může mít za následek suchou pokožku, únavu, lámavost vlasů a nehtů, zácpu, poruchy soustředění, deprese a bolesti kloubů. Prostě vše, co jsme zvyklí dávat do škatulky „civilizační neduhy“. Příčinou je nízký příjem těchto látek, které působí blahodárně na srdeční činnost, zdraví cév i nervové soustavy. Losos dále obsahuje vitamíny skupiny B, selen, vitamín D, draslík a dobře stravitelné bílkoviny. Jeho maso je jemné, ale pevné a neobsahuje malé kosti, dokonce v části u ocasu nejsou žádné kosti. Barva masa může být různá, od růžové po tmavě červenou.

Existuje mnoho různých druhů lososa

Známe mnoho druhů lososa, ale je pravda, že všechny chutnají podobně. Losos ze severního Pacifiku patří mezi nejlevnější varianty na trhu. Losos nerka má pravděpodobně nejsilnější chuť, zatímco losos kisuč je chuťově mnohem jemnější. Atlantský losos, který je obvykle farmován, je jednou z nejlepších variant pro vaření a také je obvykle jednodušší k sehnání.

Využití v kuchyni

Losos je báječnou pochoutkou a je poměrně cenově dostupný, koupíme ho buď zmrazeného nebo čerstvého. U čerstvého masa dáváme bedlivý pozor na kvalitu. Pak ho můžeme podávat i v syrové „úpravě“ s koprovou marinádou, ale běžnější je jeho krátké vaření, dušení či zapékání. Oblíbený je uzený losos nebo tatarský biftek z lososa.

Špenátové těstoviny s lososem

Suroviny:

400 g špenátových těstovin, 1 fileť lososa, 150 gramů sýru mascarpone, 1 stroužek česneku, 1 hrst pažitky, 1 hrst hladkolisté petrželky, ½ citrónu, 2 lžíce olivového oleje, sýr k podávání, sůl a pepř

Postup:

Dejte vařit osolenou vodu. Mascarpone v misce smíchejte s nasekanými bylinkami a doladte solí, pepřem a citronovou šťávou. Lososa osolte, opepřete a nakrájejte na kousky, česnek na plátky. V pánvi rozpalte olej a krátce opečte česnek, pak přidejte lososa a opečte ho z obou stran. Když je téměř hotový, vhodte do hrnce těstoviny. Slijte je, přidejte do pánve a vmíchejte ochucený mascarpone. Podávejte posypané parmazánem, přidat lze i pár lístků špenátu.



Lososové
poke bowl

Lososové poke bowl

Suroviny:

150 g lososa, 2 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce sezamového oleje, 1 jarní cibulka, ½ avokáda, 1 sušená mořská řasa, 1 hrnek sushi rýže, 1 lžíce černého sezamu

Postup:

Čerstvého lososa pokrájejte na kostičky a naložte do marinády ze sójové omáčky a sezamového oleje. Nechte odpočívat v ledničce asi 3 hodiny nebo přes noc. Nasekejte jarní cibulku, avokádo nakrájejte na plátky, mořskou řasu pokrájejte na plátky. Do misky dejte šálek uvařené sushi rýže a naskládejte na ni všechny připravené suroviny. Vše zasypte lžící černého sezamu. Navrch zdobíme nakládaným zázvorem.



**Rybí polévka
s lososem**



**Losos s koprovou
omáčkou a chřestem**

Rybí polévka s lososem

Suroviny:

1 a ½ lžíce másla, 1 nadrobno nakrájená cibule, 1 nadrobno nakrájený pórek, 3 lžíce hladké mouky, 1,5 litru zeleninového nebo rybího vývaru, 2 středně velké brambory, oloupané a nakrájené na 1 cm kostičky, 450 g vykostěného lososa bez kůže, nakrájeného na 2 cm kostičky, 220 ml mléka, 120 ml smetany ke šlehání, 2 lžíce čerstvě nasekaného kopru, sůl a pepř

Postup:

Ve velkém kastrolu rozpustíte máslo. Přidejte cibuli i pórek a opékejte je, dokud nezměkknou; mělo by stačit pět až osm minut. Pak přimíchejte mouku, stáhněte plamen a za občasného míchání ještě asi tři minuty smažte. Do kastrolu přilijte vývar, promíchejte a přisypte brambory. Osolte, opepřete a uveďte k varu. Pak zmírněte plamen, přiklopte pokličkou a vařte přibližně dvacet minut (do změknutí brambor). Přidejte kostky lososa a mléko, polévku ještě tři až pět minut povařte. Poté vmíchejte smetanu a kopr. Polévku prohřejte, ale už nevařte; podle potřeby dochuťte.

Losos s koprovou omáčkou a chřestem

Suroviny:

2 filety lososa, 250 ml kysané smetany, 1 lžíce dijonské hořčice, 1 lžíce posekaného kopru, 1 lžíce citronové šťávy, zelený chřest, sůl, pepř a olej

Postup:

V misce si smícháme kysanou smetanou s hořčicí, koprem a citronovou šťávou. Ochutíme solí, pepřem a uložíme do lednice. Chřest omyjeme a zbavíme tvrdého konce, vložíme ho na grilovací pánev a ze všech stran opékáme do zlatova. Filety lososa osolíme, opepříme a opečeme na trošce oleje na grilovací pánvi. Z každé strany stačí lososa opékat jen dvě minuty. Filety lososa servírujeme s chřestem přelité koprovou omáčkou.

Lososový tatarák s avokádem

Suroviny:

200 g lososa, 1 šalotka, 1 chilli paprička, 2 rajčata, 1 lžička wasabi, 1 lžice japonské sójové omáčky, 1 lžička cukru, 1 avokádo, 2 lžice zakysané smetany, 1 lžička limetkové šťávy, ½ červené cibule, sůl a pepř

Postup:

Lososa nakrájejte nadrobno, smíchejte s pokrájenou zelenou cibulkou, pokrájenou červenou cibulí, wasabi, sójovou omáčkou a chilli omáčkou. Avokádo nakrájejte na malé kousky a smíchejte s nasekanou šalotkou, citronovou šťávou, chilli, koriandrem, solí a pepřem. Vrstvěte pomocí tvořítka na vykrojené toasty.



Lososový tatarák
s avokádem



Wrap
s lososem

Wrap s lososem

Suroviny:

plátky uzeného lososa
tortilly
pomazánkové máslo
avokádo
½ citrónu
listy salátu

Postup:

Tortillu opečeme z obou stran na sucho na pánvi. Necháme ji vychladnout a namažeme ji pomazánkovým máslem. Poklademe listy salátu, lososem a avokádem pokrájeným na plátky. Vše zakápneme citrónem, osolíme a opepříme. Tortillu zabalíme a můžeme pokrájet na tři stejné části.

Cuketové rolky s lososem

Suroviny:

1 cuketa, 200 g plátků uzeného lososa, kopr, 1 červená kapije, 1 chilli paprička, 100 g pomazánkového másla

Postup:

Červenou kapii ogrilujeme do zlato-hněda a vložíme do mikrotenového sáčku asi na 5 minut. Pak paprikovou slupku snadno sloupneme. Oloupanou papriku zbavíme jadérek a jemně nasekáme. Chilli papričku očistíme a nasekáme nadrobno. Pomazánkové máslo prošleháme v míse s upečenou kapií a chilli papričkou do hladké konzistence. Náplň podle chuti osolíme a necháme v chladu odležet. Plátky uzeného lososa nakrájíme na stejně dlouhé a širší proužky, které potřeme náplní a srolujeme. Omytou cuketu nakrájíme na tenké plátky, potřeme olejem a na grilu z obou stran opečeme. Každou lososovou naplněnou rolku zavineme do plátku ogrilované cukety a ozdobíme koprem. Plněné rolky s lososem a cuketou podáváme jako chuťovku nebo malý předkrm s pečenou bagetou.



Cuketové rolky
s lososem

Šneci z listového těsta s lososem

Suroviny:

1 listové těsto
1 balení uzeného lososa
tavený sýr
kopr
bazalka
sůl a pepř

Postup:

Listové těsto rozválíme, potřeme taveným sýrem a poklademe plátky lososa. Přidáme bylinky a těsto zavineme a pevně stlačíme. Rolku pokrájíme na kroužky tlusté 1 - 1,5 cm a poklademe na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme při teplotě 180 °C po dobu 15 minut.



Šneci
s lososem



Avokádový toast
s lososem

Avokádový toast s lososem

Suroviny:

1 zralé avokádo, šťávu z půlky citronu, 2 lžičky krájených sušených rajčat, 1 lžičku najemno pokrájených kapar, sůl, pepř, 4 plátky žitného chleba, nebo obyčejného chleba, 80 g uzeného lososa, ředkvičku, klíčky naklíčené řeřichy, sezam na ozdobení

Postup:

Avokádo rozpujte, vyjměte pecku a lžící vydolujte dužinu ze slupek. Vidličkou dužinu pořádně rozmačkejte, zakápněte citronovou šťávou, přidejte sušená rajčata, kapary, osolte a opepřete. Vše promíchejte a dejte zatím stranou. Opečte si chleba v toustovači nebo nasucho na pánvi z obou stran a na každý plátek naneste poctivé množství avokádové směsi a plátky lososa. Toast ozdobte pokrájenou ředkvičkou, klíčky řeřichy a posypte sezamem.

Filet lososa se šťouchanými bramborami

Suroviny:

steak z lososa s kůží, olivový olej, pepř, sůl, citrón, 6 brambor, 1 lžíce másla, jarní cibulka – pouze nať, polníček

Postup:

Brambory oloupeme a dáme vařit přibližně na 15 minut. Jakmile jsou brambory uvařené, slijeme z nich vodu, přidáme máslo, sůl a rozšťoucháme je. Nakonec ještě přidáme trochu jarní cibulky. Na pánvi rozpálíme trochu olivového oleje. Jakmile je olej horký, položíme na něj lososa kůží dolů. Takto lososa opékáme přibližně 7 minut. Poté jej obrátíme a necháme na pánvi další 3 minuty. Lososa nenechávejte na pánvi déle než 10 minut, aby se nevysušil. Mezitím připravíme jako přílohu lehký salátek z polníčku. Lososa podávejte se šťouchanými brambory, citrónem a salátem.



Filet
lososa



Ravioly plněné lososem



Palačinky s lososem

Ravioly plněné lososem a špenátem

Suroviny:

200 g hladké mouky, sůl dle potřeby, 2 vejce, lžička olivového oleje, 120 g čerstvého lososa, 100 g pórků, 1 lžíce másla, 100 ml 30% smetany, svazek čerstvého špenátu, 3 stroužky česneku, 30 g parmazánu

Postup:

Mouku osolíme, rozklepeme do ní vejce, zakápneme olivovým olejem a vypracujeme pevné, vláčné těsto. Necháme chvíli odpočinout a připravíme si náplň. Z lososa odstraníme kůži a nakrájíme ho na malé kousky. Pórek nakrájíme najemno. Na másle zpěníme pórek, přidáme lososa, zlehka orestujeme a zalijeme smetanou. Přidáme špenát, osolíme a vaříme 3 – 5 minut do zhoustnutí a pak necháme zchladnout. Těsto vyválíme na plát silný asi 2 mm. Tvořítkem vykrájíme kolečka, do středu nanese lososovou směs, okraje potřeme vodou, přehneme a přimáčkeme. Pokud nemáme tvořítko, okraje k sobě přimáčkeme vidličkou. Vaříme v osolené vodě 7 – 8 minut. Podáváme s čerstvým špenátem orestovaným společně s česnekem na olivovém oleji. Na talíři ještě zakápneme olivovým olejem a na závěr posypeme strouhaným parmazánem.

Palačinky s lososem

Suroviny:

500 ml mléka, špetka soli, 4 vejce, 300 g hladké mouky, olej, 1 svazek pažitky, 400 g uzeného lososa, zakysaná smetana na ozdobu, citrón

Postup:

Mléko osolíme, přidáme vejce a metličkou vše rozšleháme. Postupně přidáváme mouku a připravíme hladké těstíčko, které necháme asi 20 minut odstát. Pánev vytřeme olejem, rozpálíme, nalijeme na ni těsto v tenké vrstvě a palačinku opečeme po obou stranách dozlatova. Takto připravíme palačinky z celého množství těsta. Palačinky plníme lososem, zakápneme citrónem. Na ozdobu přidáme zakysanou smetanu a posypeme pažitkou.

Lososový quiche

Suroviny:

Těsto: 300 g hladké mouky, 125 g másla, 100 ml vody, sůl

Náplň: 300 g uzeného lososa, jarní cibulka, kopr, 2 vejce, 150 ml 30% smetany, šťáva z ½ citrónu, sůl

Postup:

Suroviny na těsto zpracujeme dohromady a krátce prohněteme. Zabalíme do fólie a uložíme alespoň na hodinu do lednice. Na moukou posypané pracovní ploše rozválíme těsto asi na půl centimetru. Těsto přeneseme do máslem vymazané koláčové formy a opatrně vmáčkneme do všech záhybů. Odřízneme přečnívající okraje, propíchneme dno vidličkou, zakryjeme pečícím papírem a zasypeme fazolkami, aby se při pečení nevyboulilo. Těsto pečeme při 180 °C asi 40 minut.

Náplň: Z korpusu vysypeme fazole a odstraníme pečící papír. Uzeného lososa nakrájíme na centimetrové kostičky, jarní cibulku na tenké plátky a obojí nasypeme na dno koláče. Přidáme nasekaný kopr a zalijeme směsí rozšlehaných vajec, smetany a citronové šťávy se špetkou soli. Pečeme při 180 °C dalších 30 minut. Koláč vyjmeme z trouby hned jakmile přestane být prostředek tekutý.

Lososový
quiche



Lososové
tataki

Lososové tataki

Suroviny:

150 g lososa, 5 lžic sójové omáčky, 1 lžice sezamového oleje, wasabi prášek, sůl a pepř, ½ limetky

Postup:

Nejprve si připravíme marinádu na lososa. 5 polévkových lžic sójové omáčky smícháme se šťávou z ½ limetky a wasabi práškem. Když se spojí wasabi se sójovou omáčkou, je na čase vzít lososa, očistit ho od kůže, aby byl z obou stran hladký a růžový. Připravené kousky lososa dáme marinovat do marinády a necháme odpočinout. Na pánvi dáme pár kapek sezamového oleje, vyndáme lososa z marinády a pomocí kuchyňské utěrky ho ze všech stran otřeme. Dáme ho na pánvi, na střední plamen a necháme zprudka zatáhnout ze všech stran. Losos je opečen jen po obvodu a uvnitř je syrový, to je kouzlo této úpravy. Podávat můžeme například s wakame salátem.

Špenátové vafle s lososem

Suroviny:

50 g másla, 200 g hladké mouky, 1 lžička prášku na pečení, ½ lžičky cukrářského droždí, 5 vajíček, 450 ml mléka, 450 ml smetany, hrst špenátu, 200 g uzeného lososa, sůl a pepř

Postup:

Rozpusťte máslo nad mírným plamenem. Smíchejte mouku, prášek na pečení a cukrářské droždí v misce a jemně promíchejte ručním mixérem. V jiné misce promíchejte vajíčka, potom přidejte mléko a smetanu. Špenát omyjte a osušte. Lososa nakrájejte na 1 cm plátky. Dejte rozpuštěné máslo a špenát do mixéru a mixujte po dobu 4-5 minut. Rozmixovanou směs přidejte do těsta a míchejte ho, dokud se nezjemní. Těsto nalijte do vaflovače a upečte vafle. Vafle podávejte ještě teplé s lososem, dochuťte solí a pepřem a podávejte s červenou cibulí, mlíčem a koprovou smetanou.



Špenátové vafle
s lososem



Bud'te sami sebou

Každý má v životě chvíly, kdy touží utéct před realitou. Nejlepším způsobem, jak si vyčistit mysl a nechat odpočinout tělo, je rybaření. Stačí totiž jeden pohled na rybáře sedící na břehu řek či nádrží a už je člověk o poznání veselejší.

Většina rybářů láká nejen velký úlovek, ale právě i možnost hodit za hlavu stres a užít si klid. Nicméně i tak se neobejdete alespoň bez základní výbavy. Kromě rybářského lístku a povolenky je třeba vybrat i dobré vybavení. Na klacek s provázkem a návnadou totiž pravděpodobně neulovíte nic.

1. prut: Na trhu najdete nepřeberné množství typů, jež se liší nejen technikou rybaření, ale také tím, k lovu jakých ryb se nejlépe hodí. Určitě si nechejte poradit od zkušenějších rybářů, případně odborníků v obchodě.

2. naviják a vlasec: Rovněž zde máte na výběr několik možností – navijáky se liší především typem brzdy (přední, zadní, volnoběžná, bojová apod.) a opět záleží na vás, respektive na způsobu lovu, který vám bude nejlépe vyhovovat. Při nákupu můžete zvolit rovnou rybářský prut s navijákem.

3. rybářská vidlička: Abyste nemuseli celý den držet prut v ruce, určitě se hodí stojan na rybářské pruty.

4. návnada: Ryby musíte také na něco přilákat. Druh návnady záleží na tom, jaké ryby se chystáte lovit, hodit se bude také olůvko a splávek. Nejen na tyto drobnosti vám budou užitečné nejrůznější boxy a krabičky.

5. vychytávky: Sem patří sonary a echoloty, jež dokáží odhalit, jak je voda hluboká či jak vypadá dno. Navíc vás upozorní, pokud se v jejích blízkosti objeví ryba. Velmi oblíbené jsou nahazovací sonary, které jsou připevněny lankem k prutu, a jak název napovídá, nahazují se do nejrůznějších míst. Na trhu najdete i speciální podvodní kamery (některé můžete umístit k návnadě přímo na vlasec) či elektronické hlásiče, které vás upozorní v případě, že ryba zabrala.



6. pohodlí u vody: Speciální sedačka nebo rybářské skládací křeslo. Opomínat byste neměli ani rybářské oblečení. Rybářská vesta díky řadě kapes ukryje všechny nezbytnosti, které se vyplácí mít po ruce. Do deštivého či chladného počasí oceníte kvalitní rybářské holínky. Některé způsoby rybolovu (např. muškaření) vyžadují, aby rybář opustil suchý břeh a vydal se přímo do vody. Klasické holínky v takovém případě nemusejí stačit, a tak přicházejí na řadu brodicí kalhoty nebo rybářské prsačky.

Hurá k vodě.

Během teplých dní se ryby shromažďují těsně pod hladinou. Abychom je ulovili, musíme je pomalu "naučit" na nástrahu. Při způsobu lovu z hladiny je třeba ryby aktivně hledat, a nakonec se jich nacytá více než jinými technikami. Pod hladinou se na stojatých vodách nejčastěji proměňují kapři, cejni, karasi, amuři, boleni, plotice, perličky a oukleje. Na řekách se k nim přidávají tlouští a jeseni. Jsou dny, kdy se na hladině pouze vyhřívají a o naši nástrahu nejeví prázdný zájem. Často ale za našimi pochoutkami hozenými na hladinu ochotně startují.



Chleba, rohlík a psí suchary

Mezi nejúčinnější nástrahy určené nejen k lovu kaprů a amurů, kteří budou naším nejčastějším hladinovým cílem, patří pečivo. Někdy je lepší s ním nejdříve krmit třeba prakem a vybudovat k němu u ryb důvěru. Není jednoduché potlačit svoje lovecké pudy, ale vyplatí se to. Teprve až když budou ryby sbírat pečivo bez jakéhokoli ostychu, nahodte kůrku chleba na háček. Dalšími populárními nástrahami jsou psí suchary. Krásně plavou a rybám chuťově připomínají pelety a granule, které jsou zvyklé žrát.

Rybaření na podzim a v zimě

Podzimní rybaření má své zvláštnosti. Kvůli sníženému příjmu potravy ryb je potřeba změnit stanoviště i techniku lovu. Září a říjen většina rybářů považuje za měsíce dravců. Zásadní vliv na výběr vhodného místa k rybolovu má počasí. S klesající teplotou vody se pomalu snižuje příjem potravy a tím i aktivita ryb. Pro podzimní rybaření je vhodné vyhledávat ryby ve středních hloubkách, ale ještě ne na typicky zimních stanovištích. Kapr obecně neustále intenzivně přijímá potravu a je oblíbenou rybou při podzimním rybolovu. Větší aktivitu vyvíjejí také okouni. Lze očekávat i záběr od parmy, tlouště a podoustve. V říjnu začíná také období lovu velkých plotic. Cejní berou na řekách pořád stále dobře jako v letních měsících. Na kapry je stále účinná kukuřice, ostatní ryby lovíme především na červy. Rybaření v zimě má díky tichu, klidu a všude třpytící se krajině od sněhových vloček své osobité kouzlo. Ryby se stahují do větších hloubek, kde moc neproudí voda a predátoři je nevidí. Mezi rybáři jsou velmi oblíbené řeky Svatka, Labe, Morava, Poodří, Lipno či Třeboňsko. Každý rybář má však své oblíbené místo, které nerad prozrazuje. Nejčastěji chytíte říční kaprovité ryby, parmy, ostroretky nebo i okouny. Musíte také počítat s tím, že úlovky nebudou ani rekordních rozměrů.



Nejzdravější potraviny světa

Ryby a mořské plody mají vysoký obsah bílkovin, jsou nízkokalorické a mají pro naše zdraví celou řadu přínosů. Mezi ryby bohaté na omega-3 tuky patří divoký aljašský losos (čerstvý, mražený či konzervovaný), atlantská makrela a sledi, sardinky, černá treska, sardel a ústřice z chovu.

Nutriční látky, jako jsou omega-3 mastné kyseliny, jód, železo a cholin, přítomné v rybách, jako je divoký losos, krevety, treska, konzervovaný lehký tuňák a sumec, jsou důležité pro vývoj mozku. Vědci zjistili, že by mohly zmírňovat dopady dyslexie, artismu, hyperaktivity a ADD (poruch pozornosti). Všichni lidé, především těhotné a kojící ženy a děti by měli jíst mořské plody alespoň dvakrát týdně. Nutriční látky obsažené v rybách a mořských plodech pomáhají snižovat riziko úmrtí na infarkt a předcházet celé řadě chronických zdravotních potíží a smrtelných chorob. Ryby a další mořské plody snižují riziko srdečních onemocnění, rakoviny, Alzheimerovy choroby, mrtvice, diabetu a zánětlivých onemocnění, jako je revmatoidní artritida. Výzkum ukazuje, že se nutriční látky v rybách lépe zachovávají, když ryby pečeme, než když je smažíme.

Obliba ryb stoupá

S trendy zdravé výživy a nízkonoenergetické stravy stoupá obliba rybího masa a mořských plodů i v České republice. Specializované rybí restaurace je nabízejí čerstvé a obchodní řetězce je dováží. K dostání najdeme jak sladkovodní ryby, tak mořské ryby. Ty mají však omezenou dobu skladování, podléhají rychle zkáze, proto musí být naprosto čerstvé.

Úpravy jsou všemožné

Rybí maso a živočichy lze připravovat všemi tepelnými způsoby. Čerstvě zabitá a ihned upravená ryba má maso nejchutnější. Tučné ryby mají maso šťavnatější a křehčí než ryby libové. Marinováním (marinujeme krátce, stačí 1 hodina) získává ryba výraznější chuť, nejde o zkrácení

tepelné úpravy. Díky rychlé kazivosti musíme sledovat kvalitu, dodržovat zásady správného skladování (čerstvé vykuchané ryby vcelku můžete skladovat 4 dny od jeho zpracování při teplotě 1 – 4 °C, naporcované čerstvé ryby maximálně 2 dny, zmrazené ryby 3 měsíce při -18 °C). Rozmražené maso se nesmí znovu zmrazit. Vybíráme si nejlépe takové druhy, jejichž sezona právě probíhá. Porcovaná ryba musí mít pevné maso a řezné plochy musí být vlhké, nikoliv suché. U balených ryb je nezbytné se vyhnout všem, které se nacházejí v mléčně zabarvené tekutině.

Plody neboli dary moře označují mořské živočichy určené ke konzumaci, tj. ryby, korýše (krevety a humrovité) a měkkýše (chobotnice, mušle) a ostnokožce (ježovky, sumýši). Země obklopené mořem mají ryby v kuchyni jako naprostou samozřejmost. Mezi největší odborníky na přípravu mořských plodů se počítají Francouzi, Italové, Španělé, Řekové a Japonci. Italové je zlehka grilují nebo dusí s bílým vínem, pečou v solné krustě a jsou součástí těstovin, Francouzi připravují vynikající polévku Bouillabaisse, Češi si potrpí na tradiční rybí vánoční polévku a vánočního kapra (sladkovodní ryba), Španělé je přidávají s oblibou do paelly, anglosasové upřednostňují obalované a pečené ryby, Japonci preferují syrové čerstvé úpravy ryb v sushi a sashimi, v Asii jsou oblíbené rybí karbenátky a koláčky, v Jižní Americe je známé Ceviche (limetkovou šťávou zalévané).

Mezi nejznámější mořské ryby patří losos obecný (v současnosti nejvyhledávanější a velmi zdravá ryba, tučná s růžovým až jemně oranžovým masem, které získává požíváním korýšů; po upečení lehce zrudlý, je šťavnatý s delikátní chutí, lehce se rozpadáající, lososa nesmíte přepéct, lahodnější je syrovější, ani přehánět s kořením, v oblíbě je i uzený losos), pstruh mořský, tuňák obecný (červené maso pevné konzistence, má vysoký obsah vitamínu A, prodává se především konzervovaný, ale v Japonsku se požívá nejvíce syrový na přípravu sushi a sashimi), makrela (narůžovělé, chutné, tučné maso, oblíbená je makrela uzená), treska



obecná (prodává se nejvíce jako filé, jikry se upravují na norský kaviár, známá tresčí játra se zpracovávají na rybí tuk, nebo jsou konzervovaná v oleji), mořská štika (štíkozubec obecný zvaný též hejk, poměrně ceněné bílé, netučné a chutné maso), mořský đas (pro vysokou cenu se podává jako specialita, bílé, suché maso je bez kostí, připomíná humra), mořský vlk (bývá zaměňován s mořským đasem), mořský jazyk, platýs (halibut – největší ze všech platýsovitých ryb, patří k nejdražším díky chutnému, bílému, pevnému masu), kambala (patří též mezi nejdražší a je jednou z největších a nejlepších plochých ryb), žralok (je známo 250 druhů, ale jí se především ostroun obecný, který má jemné maso bez kostí, jinak je žraločí maso považováno spíše za podřadné, loví se také pro ploutve a olej), rejnok (využívají se jen trojúhelníkové ploutve bez kůže – tzv. křídla), pražma (existuje přes 200 druhů, nejlepší chuť má červená pražma).

Z menších ryb je známa sardel obecná (zvaná též ančovička – pokud nejsou velké, tak se připravují nekuchané stejně jako šproty, sardele se nejčastěji obalí v mouce se solí a smaží se vcelku na pánvi, vyrábí se z nich sardelové pasty a sardelová očka), sardinka obecná (filety ke smažení či konzervované v olivovém oleji) a sled obecný (zvaný herynek, je nejhojnější rybou na naší planetě, kupujeme ho pod názvem pečenáč, uzenáč, zavinač, slaneček, matjesové filety).

Humr a langusta - ozdoba každého slavnostního stolu, jsou oblíbenými korýši, jejichž maso je považováno za delikatesu. Humr má mohutná přední klepeta na rozdíl od langusty. Podávají se vcelku nebo rozpůlené, louskáček a kleště se použijí na rozbítí klepet stejně jako u kraba. Nejčastěji se upravují vařením, půlky se také grilují či zapékají. Krevety a garnáti patří mezi nejoblíbenější mořské plody, známo je až 300 druhů. Garnáti jsou největší, menší jsou tygří krevety a ostatní jsou krevety nebo skampi. Čerstvé krevety se doporučuje kupovat nevyolupané, aby si při vaření zachovaly aroma, příjemně voní. Čerstvost poznáte, že skořápky jsou lesklé, neporušené a beze skvrn. Zmražené kupujte co nejvyšší kvality. V Evropě se podávají spíše ve skořápce a loupu se přímo na stole, kdežto v asijských jídelnách bývají už vyloupané.



Mušlí je také mnoho druhů, k neznámějším patří slávky jedlé (v Belgii jsou národním pokrmem) a mušle Svatého Jakuba (zvaná hřebenatka, ve znaku ji má společnost Shell), srdcovky (oblíbené v Itálii). Servírované mušle by měly být po uvaření otevřené, zavřené nemusí být čerstvé.

Opravdovou lahůdkou a také prý afrodisiakem jsou ústřice - konzumují se obvykle syrové, živé, pokapané pouze citronem, podávané na ledu po dvanácti nebo po šesti. Čerstvá ústřice musí vonět mořskou vodou, nikoliv rybinou. Listopad až březen je sezónou ústřic.

Chobotnice – maso je dietní, tužší, proto se déle připravuje, malé chobotničky se často nakládají. Sépie se krájí na kolečka či plátky, které se obalují a smaží. Inkoustem sépie se například obarvuje rizoto nebo těstoviny v Itálii.

Maso sladkovodních ryb je zdravé, obsahuje snadno stravitelné bílkoviny (15-20%), minimální obsah tuků (1-35%), rybí tuk obsahuje prospěšné nenasycené mastné kyseliny, vitamíny A, D, E, K, B1, B6, F a z minerálních látek významný jód. Ryby sladkovodní i mořské mají jemné krátk vláknité maso, které je velmi lehce stravitelné.

Maso mořských ryb má vyšší obsah minerálních látek a zvláště vitamínu B, jódu a nízký obsah sodíku, je doporučováno k dietnímu stravování. Obsahuje steroly, které snižují cholesterol. Zejména tučné mořské ryby jako makrely, sardinky, tuňáci a sledi obsahují mnoho nenasycených mastných kyselin (NMK), zvláště omega 3 NMK. Výzkumy ukazují, že konzumace těchto zdravých rybích tuků blahodárně působí proti srdečním infarktům, mozkovým mrtvicím a jiným kardiovaskulárním potížím, jód zabraňuje poruchám štítné žlázy. Je doporučováno také díky DHA (kyselina docosahexaenová) dětem a těhotným ženám. Maso je významné pro vývoj mozku a očí. Pravidelná konzumace ryb a její vliv na lidské zdraví znamená zařadit ji do jídelníčku 1 - 4krát týdně, přičemž jedna porce by měla obsahovat 170 - 200 g masa.



Rybí polévka

Suroviny:

Vývar:

500 g rybích kostí
200 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
50 g cibule
5 kuliček celého černého pepře
5 kuliček nového koření
5 bobkových lístků
sůl

Polévka:

300 g kořenové zeleniny
100 g cibule
50 g hladké mouky
50 g másla
1,5 l rybího vývaru
200 g rybího masa (popř. jiker nebo mlíčí)
1 svazek petrželky
špetka muškátového květu
pepř a sůl

Postup:

Do studené vody vložíme rybí kosti a zeleninu, přivedeme k bodu varu, stáhneme plamen, sebereme pěnu, přidáme divoké koření a pozvolna táhneme asi 1 hodinu (necháme jen mírně pobublávat). Poté přes husté síto scedíme. Cibuli a kořenovou zeleninu na polévku nakrájíme na jemné kostičky nebo nudličky, orestujeme na másle, zaprášíme moukou, zalijeme trochou zchladlého vývaru, zavaříme jíšku, krátce provaříme, dolijeme vývarem, přidáme na kostičky nakrájené rybí maso, popřípadě jikry a mlíčí, které jsme si uvařili zvlášť v osolené vodě, dochutíme solí, pepřem a lehce muškátovým oříškem. Hotovou polévku zdobíme sekanou petrželkou.

Rybí
polévka



Kari krevetová
polévka

Kari krevetová polévka

Suroviny:

1 lžice másla, 1 lžice oleje, 400 g vyloupaných krevet, 1-2 stroužky nadrceného česneku, 1 středně velká cibule, pokrájená na kostičky či proužky, 1 červená paprika, pokrájená na proužky, 1/2 lžice čerstvě nastrohaného zázvoru, 1 lžice thajské červené kari pasty, 400 g balení kokosového mléka neslazeného, 500 ml teplého zeleninového vývaru, šťáva z celé limetky, sůl a čerstvě namletý pepř

Postup:

V malé pánvičce rozpustíte máslo a opečte na něm za občasného míchání zprudka krevety až zružovějí. Trvá to cca 2 - 3 minuty. Osolte, opepřete a dejte stranou. V hrnci na polévku ohřejte olej a dejte na něj opékat cibuli, papriku (cca 3 minuty) a nakonec po cca 2 minutách i česnek. Ten opečte maximálně 1 minutu a hned přidejte zázvor, vmíchejte thajskou červenou kari pastu. Nejlépe metličkou pastu rozmíchejte do ztracena za stálého míchání. Míchejte nepřetržitě metličkou dál a přilijte vývar, kokosové mléko a přiveďte k varu. Stáhněte výkon sporáku na minimum a nechte za občasného míchání pozvolna vařit cca 8 - 10 minut. Polévka pomalu začne houstnout.

Grilovaný pstruh

Suroviny:

vykuchaný a očištěný pstruh, mořská sůl, 1 plátek másla, 3 snítky rozmarýnu, 2 snítky tymiánu, 3 plátky citronu, rostlinný olej na potírání

Postup:

Pstruha osolte z vnějšku i uvnitř. Dovnitř vložte plátek másla, 2 snítky rozmarýnu, všechny tymián a nakonec i plátky citronu. Pstruha potřete zvenku lehce olejem a rozpalte gril. Rybu vložte na rozpálený gril a opékejte po každé straně asi 8 minut – při otáčení buďte opatrní a rybu obračejte vždy „zády“ dolů, aby nevyteklo maslo. Během grilování můžete pstruha lehce potírat olejem pomocí poslední snítky rozmarýnu – získá tak vypečenou kůžičku a jemnou bylinkovou chuť i zvnějšku. A můžete ogrilovat i další plátky citronu a pstruha jimi ozdobit na talíři.

Grilovaný
pstruh



Pečený hejk s americkými bramborami

Suroviny:

400 g filety hejka
2 lžíce citronové šťávy
2 lžíce slunečnicového oleje
1 lžíce petrželky
50 g másla
sušené bylinky
menší brambory

Postup:

Rybu očistíme, rozdělíme na porce, pokapeme citronovou šťávou, každý kus zakápneme olejem a na plochem pekáčku v troubě upečeme. Máslo utřeme s velmi jemně nasekanou petrželovou natí, bylinkami, 1 lžící citronové šťávy a 2 špetkami soli. Brambory umyjeme a nakrájíme. Přidáme na plech k rybě a dáme péct do trouby. Jakmile ryba začne zlátnout, dáme na každou porci hrudku petrželového másla a necháme dopéct.



Pstruh z alobalu

Suroviny:

4 menší pstruhy, ½ lžíce tymiánu, ½ lžíce šalvěje, 2 stroužky česneku, 1 lžíce petrželky, 1 lžíce kopru, 1 cibule, 1 mrkev, 250 g cherry rajčátek, rané brambory, 250 g menších žampionů

Postup:

Připravíme si čtyři stejné obdélníky alobalu a troubu si předehřejeme na 200 °C. Alobal potřeme máslem. Bylinky opláchneme, okapeme a nasekáme nadrobno. Cibuli oloupeme a rozčtvrtíme, stejně jako očištěnou a omytou mrkev. Česnek oloupeme a utřeme se solí. Vykuchané, očištěné ryby opláchneme, osušíme, nasolíme a opepříme. Vnitřky ryb potřeme utřeným česnekem. Do každé ryby vložíme kus cibule a mrkve, poté pstruha položíme na připravený alobal. Každou porci posypeme směsí bylinek, přidáme plátek másla a důkladně vše zabalíme. Pstruha s bylinkami pečeme v předehřáté troubě 15 - 20 minut a servírujeme i se vzniklou šťávou. Do pekáčku ke pstruhovi vhodíme nakrájené brambory, cherry rajčátka a očištěné žampiony.

Fisk & chipsy

Suroviny:

75 g hladké mouky, 1 vejce, větší špetka soli, čerstvě namletý pepř, 1 lžička cukru, 125 g minerální perlivé vody, 2 filety mořské tresky, citron, jablečný ocet, 500 g oloupaných brambor, rostlinný olej, sůl

Postup:

Nejdříve si připravíme hranolky. Brambory si nakrájíme na silnější plátky, potom na hranolky. Hranolky zbavíme škrobu tak, že je v sítku důkladně propláchneme studenou vodou. Brambory dobře osušíme utěrkou. Máme dvě možnosti, jak hranolky připravit. Pokud preferujeme zdravější variantu, pečeme je v dobře rozpálené troubě na pečicím papíru lehce pokapané olivovým olejem. Nebo je fritujeme, což je ta správná příprava. Do vyšší pánve nalijeme vyšší vrstvu oleje, který necháme rozpálit a hranolky po částech smažíme dohněda. Čas od času je obrátíme. Pokud by se zdálo, že se rychle připalují, vařící olej zředíme studeným a ztlumíme teplotu. Hranolky fritujeme cca 15 minut. Připravíme si těstíčko na rybu. Do mísy prosejeme hladkou mouku, přidáme cukr, sůl a pepř. Přilijeme minerální vodu a žloutek, metličkou smícháme krátce prošleháme. Vedle v míse si dotuha vyšleháme jeden bílek a opatrně vmícháme k moučné směsi. Filety omyjeme, necháme okapat a dobře osušíme, nakrájíme na plátky tlusté asi 2 cm a osolíme. Kousky ryby obalíme v těstíčku, necháme dobře okapat a vkládáme do rozpáleného oleje. Smažíme z každé strany pár minut dohněda. Osmažené kousky ryby podáváme pokapané jablečným octem, případně s kouskem citronu.





Chobotnicový salát s pomerančem

Suroviny:

300 g čerstvé chobotnice, 8 cherry rajčat, 20 cm řapíkatého celeru, 80 ml vinného octa, ½ limetky, 2 polévkové lžíce olivového oleje, petrželka, pomeranč, mladý špenát, sůl a pepř

Postup:

Očištěnou chobotnici uvaříme asi v 500 ml osolené vody, smíchané s vinným octem. Uvaříme doměčka, asi 40 minut a necháme vychladnout. Rajčata nakrájíme na půlky, řapíkatý celer na malé kostičky, petrželku nadrobno. Zeleninu smícháme s chobotnicí, šťávou z limetky a šťávou z ½ pomeranče, špetkou soli, pepře a olivovým olejem. Zbylý pomeranč očistíme, nakrájíme a přidáme do salátu.

**Chobotnicový salát
s pomerančem**



Cizrna

Zdraví prospěšná potravina

Cizrna beraní nebo také římský hrách patří mezi luštěniny. Je to skvělá potravina při mnohých dietách nebo i jako součást zdravého jídelníčku. Dobře se tráví a nenadýmá.

Pravidelná konzumace cizrny a jídel z ní zvyšuje obranyschopnost organismu, pročišťuje tělo a zlepšuje trávení, podporuje metabolismus, pomáhá při žaludečních problémech, funguje jako prevence proti rakovině či osteoporóze, snižuje cholesterol, normalizuje hladinu cukru v krvi, podporuje zdravý růst kostí, nehtů a zubů a mnoho dalšího. Cizrna má skrz naskrz pozitivní účinky na lidské zdraví.

Co obsahuje

Mnoho zdraví prospěšných látek, vitamíny B, C, E a provitamin A, železo, draslík, fosfor, mangan, vápník, hořčík, zinek, vlákninu, sacharidy, tuk, sodík, selen, kyselinu pantotenovou, omega3 a omega6 mastné nenasycené kyseliny a betakaroten.

Zatímco u nás má silnou konkurenci v podobě čočky či fazolí, v takové Indii nebo arabských státech je neotřesitelnou královnou. Rostlina Cicer arietinum neboli cicer beraní se vyznačuje výškou okolo 40 centimetrů a malými lusky, ve kterých většinou bývá jedno až tři semínka. Chuťově se nejvíce podobá vařenému hrachu, ovšem má ještě zvláštní oříškovou příchuť. Největšími pěstiteli cizrny jsou Indové, Turci, Australané a Mexičané následovaní Kanadany, Syřany a Američany. Roční produkce se pohybuje kolem 900 tisíc tun. Zajímavé ovšem je, že i do pěstelské velmoci Indie se ještě velká část cizrny dováží. Na cizrnu z ciziny je odkázána také severní Afrika a jižní Evropa. Pěstovaných kultivarů cizrny je celá řada. Nejvíce se vysazuje druh Desi, se kterým se setkáme v oblasti Indie, a druh Kabuli, který je pěstován v severní Africe a jižní Evropě.

Konzumace

Ideální je ji jíst alespoň jedenkrát týdně. Velmi oblíbená je u vegetariánů, protože nahrazuje maso v potravě. Díky příjemné oříškové chuti si ji rády dají i děti. Dá se připravovat na všechny možné způsoby, na sladko i slano. Uvařenou cizrnu můžete přidat do salátů, k těstovinám, do pomazánek nebo do jemného pyré. Mezi velmi oblíbené recepty z cizrny patří humus, což je pomazánka vyrobená právě z této zdravé luštěniny. Neobsahuje lepek, proto ji bez obav mohou jíst i celiaci. Zároveň je plná vápníku, což je ideální lákadlo pro těhotné ženy. Mimo vápníku v sobě totiž ukrývá i kyselinu listovou. Cizrna je velmi oblíbená na dálném východě, kde na ni nedají muži dopustit kvůli jejím údajným afrodisiakálním účinkům.



Bojovník s vysokým cholesterolem

Cizrna působí na zdraví různě, ale jedna její vlastnost si určitě zaslouží větší pozornost. Účinně působí proti vysokému cholesterolu, což je problém, který trápí velkou část naší populace. Stejně látky, které snižují cholesterol, ovlivňují i hladinu cukru v krvi.

Hubnutí

Je ideální jako nízkokalorická strava. 100 g obsahuje 8,6 g vlákniny a bílkoviny, kterých je na stejné množství 9 g. Podle mnoha studií je prokázáno, že obézním lidem, kteří zvýšili konzumaci cizrny na 2 porce a více denně a vynechali některé rafinované cukry, tučné maso či rafinované obiloviny, se zmenšil obvod pasu. Cizrna má tedy pozitivní účinky i na postavu. Je skvělá pro všechny věkové kategorie i osoby s různými obtížemi. Je chutná, zdravá a navíc se velmi jednoduše připravuje. Můžete si udělat chutnou polévku, opéct na sucho či ji použít jako zajímavou přílohu. Díky svým terapeutickým vlastnostem je více než vhodná pro všechny, kdo žijí v dnešním uspěchaném světě plném stresu a psychického vypětí. Určitě stojí za to ji vyzkoušet. Cizrna je klasickým příkladem toho, že za málo peněz navaříte skvělý oběd pro celou rodinu.

Mezi tradiční cizrnové pochoutky patří známá pomazánka "humus" a smažené koule falafel z rozmačkané a okořeněné cizrny. Cizrna se také pražila a přidávala do kávy, a to nejen ve Francii. I na Balkáně bylo téměř tradicí, že do pravé zrnkové kávy přidávali malé množství pražené a umleté cizrny.



**Cizrnová
polévka**

Cizrnová polévka

Suroviny:

200 g cizrny, půl mrkve, půl petržele, 1 větší cibule, 4 stroužky česneku, zakysaná smetana, sůl, pepř, kuřecí nebo zeleninový bujon

Postup:

Cizrnu si přes noc namočíme. Druhý den cizrnu uvaříme v horké vodě do měkka. Mezitím si osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku na másle. Jakkmile cibulka trochu zžehoví, přidáme rozmačkaný česnek. Trochu osmahneme, poté přidáme na kostičky nakrájenou petržel a mrkev. Osmážíme a přidáme do vody s cizrnou. Přidáme bujon. Jakkmile je cizrna uvařena, rozmixujeme ji ponorným mixérem a rozředíme ji podle potřeby vodou. Přidáme půl kelímku zakysané smetany a ochutíme solí a pepřem. Cizrnová polévka se může podávat s opečenou bagetkou a lžičkou zakysané smetany na ozdobu.

Salát s pečenou cizrnou

Suroviny:

1 konzerva sterilované cizrny, 1 lžíce olivového oleje, ½ lžičky soli, ½ lžičky mletého kajenského pepře, libovolný listový salát, citrón, okurka, sůl a pepř, ½ hrnku kuskusu, olivový olej

Postup:

Kuskus připravíme dle postupu na obalu. Okurek omyjeme, nakrájíme, posolíme a opepříme. Salát omyjeme a necháme okapat. Troubu rozpálíme na 230 °C a plech pokryjeme alobalem nebo pečicím papírem. Plechovku cizrny slijeme přes cedník a propláchneme. Necháme dobře okapat a vsypeme do misky. Přidáme olej, sůl, kajenský pepř a důkladně promícháme. Cizrnu rozprostřeme na pečicí papír, aby byla v jedné vrstvě. Pečeme v troubě asi 15 minut, vyndáme z trouby a protřeseme, aby se cizrna mohla opéct ze všech stran a vrátíme na dalších 15 minut do trouby, aby se cizrna hezky opekla a byla křupavá. Salát zamícháme dohromady, nebo všechny ingredience dáme do misky a jíme postupně.



**Salát s pečenou
cizrnou**



**Cizrna
po indicku**



**Květák
s cizrnou**

Cizrna po indicku

Suroviny:

3 lžíce oleje, 1 lžička římského kmínu, 1 lžička černého hořčičného semínka, kousek chilli papričky, 10 celých kari lístků, 1 cibule, 2 stroužky česneku, asi 2 cm čerstvého zázvoru, 2 rajčata pokrájená na kostičky, mleté chilli koření dle chuti, čerstvě mletý pepř, ½ lžičky kurkumy, ½ lžičky mletého koriandru, 2 lžičky směsi koření chana masala, sůl, 2 hrnky uvařené cizrny

Postup:

V hlubší pánvi rozežřejeme olej a necháme na něm asi 30 sekund rozvonět římský kmín a hořčičné semínko. Poté přidáme chilli papričku a kari lístky a mícháme dalších asi 15 sekund. Přidáme drobně nakrájenou cibuli a za stálého míchání ji necháme zezlátnout. Poté přidáme prolisovaný česnek a jemně nastrohaný zázvor a ještě minutu restujeme. Přisypeme nakrájená rajčata a za stálého míchání restujeme, až jsou rajčata zcela měkká a rozvařená téměř na kaši. Zасыpeme koriandrem, kurkumou a směsí chana masala (nebo přidáme zbývající koření). Přisypeme uvařenou cizrnu, osolíme a přilijeme tolik vody, aby vznikla hustší omáčka. Osolíme podle chuti a 10 minut na malém plameni povaříme, aby se propojily chutě. Kdo má rád husté omáčky, může část odebrat, rozmixovat a vmíchat do zbývající směsi. Podáváme s rýží nebo chlebovými plackami.

Květák s cizrnou

Suroviny:

200 g sterilované cizrny, 1 lžíce slunečnicového oleje, menší hlávka květáku, sůl a pepř

Postup:

Květák očistíte a rozeberete na růžičky. Vařte ho ve vroucí osolené vodě do poloměkka asi 3 minuty. Na plech rozložte růžičky vařeného květáku a cizrnu. Osolte, opepřete a pokapejte olejem. Dejte péct do trouby zhruba na 200 °C asi na 15-20 minut. Můžete servírovat jako přílohu a nebo se zeleninou jako hlavní jídlo.

Domáci hummus

Suroviny:

200 g cizrny, 3 stroužky česneku, 3 lžíce olivového oleje, citronová šťáva, 100 g sezamové pasty tahini, mletý římský kmín, mletý černý pepř, sůl

Postup:

Uvařenou, případně sterilovanou, cizrnu nameleme. Do mleté směsi přidáme citronovou šťávu, prolisovaný česnek, sůl, mletý černý pepř, olivový olej, mletý římský kmín, sezamovou pastu a umixujeme do hladké hmoty. Směs by měla mít konzistenci vyšlehaného tvarohu, proto je nutné přidávat podle potřeby olivový olej. Cizrnový humus se hodí k pita chlebu nebo čerstvému tmavému pečivu.

Domáci
hummus



Brambory

Zemská jablka

Přestože dnes již brambory vnímáme jako všední rostlinu, v minulosti tomu tak nebylo. Brambory pocházejí z jižní Ameriky, kde je obyvatelé dnešního Peru jedli a pěstovali již před 2000 lety.

Brambora je trvalá hlíznatá plodina z čeledi lilkovitých, která zahrnuje také rajčata, papriky a baklažány. Pro lidskou výživu má obrovský význam, důležitější jsou pro nás snad jen pšenice, rýže a kukuřice. Za svou oblibu vděčí brambory nenáročností na přírodní podmínky a především mimořádně vysokým hektarovým výnosům. Jejich rozšíření ochránilo Evropu počátkem 19. století před hladomory a epidemií kurdějí.

Blahodárné účinky

Stejně jako ostatní druhy zeleniny, obsahují spoustu tělu prospěšných látek a minerálů. Jsou nejlepším potravinovým koncentrátem na světě. Běžné konzumní brambory obsahují přibližně 24 % sušiny, z toho zhruba 75 % tvoří škrob a kolem 2 % rozpustné cukry. Dále jsou z 5 – 10 % tvořeny bílkovinami, spoustou vitamínů a minerálních látek - obsahují vitamín C, B1 a B2, fosfor, hořčík, zinek, vápník a řadu dalších. Obsah vitamínu C ale kolísá v závislosti na době a způsobu uskladnění brambor a pohybuje se nejčastěji v rozmezí 9 – 25 mg / g. Právě obsah vitamínu C činí z brambor ochrannou potravinu proti kurdějím. Ve výživě plní brambory funkci objemovou, to znamená, že dostatečně zatěžují trávicí soustavu a zároveň jí poskytují dostatek energie ve formě sacharidů. Zároveň jsou brambory doporučovány jako dietní strava, protože obsahují mnohem méně sušiny než obiloviny a tudíž i menší množství využitelné energie.

Odrůdy

Marabel, Belana, Dali, Impala, Anuschka... To jsou jen některé z nejpopulárnějších odrůd. Brambory jsou v Česku oblíbenou přílohou, ročně jich na osobu spotřebujeme úctyhodných 70 kilo. V Česku se jich pěstuje okolo sto šedesáti. Každý rok se schvaluje několik nových odrůd, některé starší zase zanikají. Především pěstitelé začátečníci by se ale při výběru měli zaměřit na ty nejodolnější. Důležité je také to, zda chcete sklízet brambory k přímé spotřebě, nebo je plánujete skladovat přes zimu. Podle délky vegetačního období a termínu sběru dělíme brambory na: velmi rané, rané, středně rané a polopozdní až pozdní.

Velmi rané mají vegetační období 60 až 100 dnů a jsou zastoupené odrůdami: Adora, Riviera, Anuschka, Impala, Flavia, Colette, Belarosa. K nejranějším z nich patří Adora a Riviera se sběrem už 65 dnů po výsadbě, což je nejednou už koncem května. Zajímavostí odrůdy Adora je její složení. Obsahuje nejnižší množství sacharidů, což ocení cukrovkáři. Zaujme také krásnou hladkou slupkou s mělkými očky a vynikající máslovou chutí.



Rané odrůdy dozrávají za 100 až 110 dnů. Patří k nim: Adela, Belana, Bohemia, Elfe, Julinka, Marabel, Malvina, Rosara, Sunita. Jedna z nejlepších na přípravu bramborové kaše (díky neuvěřitelně krémové textuře a bohaté jemně sladké chuti) je odrůda Marabel. Jeden z nejvšestrannějších bramborů, co se týká použití, je Elfe, jemný krémový světle žlutý brambor. Hodí se na vaření, pečení, přípravu kaše. Julinka, jedna z posledních odrůd vyšlechtěných na České vysočině, se osvědčila vysokou konzumní kvalitou, nenáročností pěstování a vysokým výnosem. Výsledkem šlechtění se prodlouží doba skladovatelnosti raných brambor, které jsou schopné udržet si nezměněnou konzumní kvalitu během dlouhého zimního skladování.

Středně rané brambory mají vegetační období 110 až 120 dnů. Jsou zastoupené odrůdami: Agria, Alonso, Almonda, Bela, Concordia, Ditta, Finessa, Galata, Megan, Princess, Red Lady, Soraya. Nejznámější a neoblíbenější brambor za posledních 10 let je Agria. Odrůda má vysokou úrodnost a je vhodná hlavně na pečení, vaření, smažení, výrobu lupínků, placek, bramborové kaše. Zachovává si výbornou konzumní kvalitu až do pozdního jara, to znamená, že ji můžeme skladovat až osm měsíců.

Polorané až pozdní odrůdy dozrávají nad 120 dnů. Patří sem: Antónia, Jelly, Marena, Salinero, Tosca. Odrůda Tosca, původem z Dolního Rakouska, si získává příznivce svými vzhlednými hlízy se žlutou dužinou, výbornou chutí a dlouhou dobou skladovatelnosti.

Výběr odrůdy podle účelu použití brambor

Při výběru bramborové sadby zohledňujeme kromě stanoviště a termínu sběru i účel jejich použití. Hledáme brambory na salát, na pečení, smažení, na výrobu kaše nebo placek? Každá odrůda má jiné složení škrobů. Ty s vyšším obsahem škrobu velmi dobře vážou vodu, a proto se rychleji rozvaňují. Takovéto brambory se výborně hodí na pečení, ne však na bramborový salát.

Podle varného typu dělíme brambory do několika skupin:

Typ A – ložovitý, nerozvaňuje se, s jemnou strukturou, vhodný na bramborový salát nebo přílohu.

Typ B – slabě moučnatý a slabě se rozvaňuje, s jemnou strukturou, vhodný jako příloha a na výrobu hranolků.

Typ C – moučnatý, rozvaňuje se středně, s polohrubou strukturou, vhodný na výrobu kaše.

Typ D – výrazně moučnatý, velmi se rozvaňuje, s hrubou strukturou, používá se při výrobě lihu.

Barevné brambory

Víte, že novodobým trendem ve šlechtění brambor jsou barevné brambory? V Jižní Americe, odkud brambory původně pocházejí, existuje obrovská rozmanitost barev a tvarů brambor. K nám se dostaly fialové odrůdy, které kromě krásné fialové dužiny zaujmou nutričním složením. Obsahují přibližně pětikrát více vitamínů, karotenů, zinku a antioxidantů než běžné brambory, čímž pozitivně ovlivňují zrak, cirkulaci krve a také srdečně-cévní onemocnění. Známé odrůdy jsou Blaue St. Gallen, Violet Queen, Magenta Love.

Pečené brambory s konfitovaným česnekem

Suroviny:

4-6 ks středních brambor, hrubá sůl, čerstvě mletý černý pepř, ½ hrnku olivového oleje, 4 lžíce másla, ½ hrnku loupaných stroužků česneku, čerstvý tymián

Postup:

Předehřejte troubu na 220 °C a rošt dejte do středu trouby. Konfitovaný česnek: V rendlíčku rozehejte máslo s olejem. Poté snižte plamen a přidejte tymián s česnekem. Pozvolna restujte, dokud česnek není lehce zlatavý (20–25 minut). Tymián vyndejte už po 15 minutách a dávejte pozor na to, ať česnek nespálíte. Dejte stranou vychladnout. Brambory očistěte, omyjte a osušte. Nakrájejte je na mřížku, nedokrajujte do konce. Rozmístěte brambory do vhodné nádoby na pečení, řeznou stranou nahoru. Potřete česnekovým olejem i zespod (nikoliv v zářezech). Zasypte solí, pepřem a dejte péct na 30 minut. Po této době se nakrojené brambory začnou rozvírat – vyndejte je, potřete znovu olejem (tentokrát i v zářezech, ale opatrně). Pečte dalších 20 – 30 minut, dokud nebudou brambory na koncích křupavé. Znovu vyndejte a do zářezů vložte konfitovaný česnek.

Vraťte do trouby na 10 – 20 minut. Ihned podávejte.



Pečené
brambory

Bramborovo-dýňové noky s dýňovou omáčkou

Suroviny:

Noky: 1 vejce, 150 g polohrubé mouky, 200 – 250 g hladké mouky, 400 g brambor, 400 g máslové dýně, strouhaný muškátový oříšek podle chuti

Omáčka: 3 stroužky česneku, 1 jemně nakrájená cibule, 1 lžíce olivového oleje, drůbeží vývar, ½ hrnku smetany, sůl, pepř, 1 kg dýně, muškátový oříšek

Postup:

Brambory oloupeme, nakrájíme a v osolené vodě uvaříme doměčka. Oloupanou máslovou dýni zbavíme semínek, nakrájíme na kousky a zvlášť uvaříme v osolené vodě doměčka. Měkké brambory a dýni slijeme, necháme okapat a zcela vychladnout. Než začneme připravovat těsto na noky, naplníme si velký hrnec vodou, kterou osolíme a pomalu přivedeme k varu. Mezitím vychladlé brambory a dýni prolisujeme do mísy, osolíme, ochutíme strouhaným muškátovým oříškem, přidáme vejce a obě mouky. Ze směsi vypracujeme hladké jemné těsto. Pokud se bude těsto příliš lepit, můžeme přidat trochu hladké mouky. Na silně pomoučeném válu vytváříme z těsta válečky, ze kterých oddělujeme stejně velké (asi centimetrové kousky) noky. S těstem pracujeme co nejrychleji, aby nepovolilo. Připravené noky ihned vložíme do vroucí vody a jakmile vyplavou, hrnec odstavíme z tepla a necháme je asi 1 - 2 minuty "dojít". Noky scedíme a promícháme s máslem. Na omáčku trochu osmažíme cibuli a česnek na oleji, přidáme dýni a vývar a uvedeme do varu. Přikryjeme a vaříme do změknutí dýně (asi 20 minut). Dýni rozmačkáme (nebo rozmixujeme), přidáme muškátový oříšek, sůl, pepř a smetanu. Povaříme asi minutu a podáváme s noky.

Bramborovo-dýňové noky
s dýňovou omáčkou



Pečené brambory

.....

Suroviny:

6 středně velkých brambor, 1 stroužek česneku, jarní cibulka, 2 lžíce olivového oleje, 200 g crème fraiche, 200 g nastrouhané goudy, sůl a pepř, muškátový oříšek

Postup:

Brambory důkladně očistíte a 40–45 minut vaříte v osolené vodě. Potom je slijte a nechte vychladnout. Brambory na podélné straně rozřízněte, ale nedořízněte úplně, vydlejte a dužinu rozmáčknete. Česnekové stroužky oloupejte a rozdrťte, jarní cibulku omyjte a nakrájejte na tenká kolečka. Rozpalte olivový olej, poduste na něm cibulku a přidejte na ni rozmáchané brambory. Do nich vmíchejte crème fraiche a 2/3 množství nastrouhaného sýra. Ochuťte solí, pepřem, muškátovým oříškem a bramborovou směsí naplňte slupky brambor a zasypte zbývajícím sýrem.

Potom dejte brambory na pečicí plech v troubě předehřáté na 250 °C a 10–15 minut zapékejte.



Pečené
brambory



Bramboráky

Bramboráky

.....

Suroviny:

150 ml oleje
1 kg brambor
120 g hladké mouky
10 ml mléka
2-3 stroužky česneku
2 vejce
sůl, pepř a majoránka dle chuti

Postup:

Syrové brambory oškrábeme, omyjeme a nastrouháme. Vodu částečně slijeme. Strouhané brambory ochutíme solí a pepřem. Přidáme vejce, majoránku, podle potřeby mouku a mléko, aby těsto nebylo tuhé. Do tuku rozpáleného na pánvi klademe lžíci připravené bramborové směsi, kterou rozetřeme na placky a osmažíme po obou stranách dozlatova.

Pečené brambory

.....

Suroviny:

1 kg brambor
olej na pekáč
sůl

Postup:

Když jsou brambory více špinavé očistíme je kartáčkem a špičkou nože odstraníme nepěkné skvrny na slupce. Na pekáč nalijeme olej, aby pokrýval celou plochu. Jednotlivé brambory překrojíme na půlku, řeznou stranu namočíme do oleje a pokládáme je vedle sebe řeznou plochou nahoru. Nakonec brambory posolíme. Dáme je péci do předem vyhřáté trouby na 220 °C, peče je se asi 40 minut, až na povrchu zezlátanou



Pečené
brambory

Gratinované brambory

Suroviny:

600 g brambor, 20 g másla (rozpuštěného), 125 ml smetany ke šlehání, 125 ml mléka, ¼ lžičky strouhaného muškátového oříšku, 1 středně velká cibule (oloupaná a nakrájená na tenká půlkolečka), 2 stroužky česneku (prolisované), mořská sůl a drcený čerstvě mletý pepř

Postup:

Zahřejte troubu na 180 °C, horkovzdušnou na 160 °C. Brambory oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Zapékací nádobu o litrovém objemu vymažte máslem. Smetanu, mléko a ¼ lžičky muškátového oříšku vložte do rendlíku, na středním ohni přiveďte k varu a ihned stáhněte z plamene. Plátky brambor, cibuli, česnek, sůl a pepř navrstvěte do vymazané zapékací nádoby. Navrchu by přitom měla být vrstva brambor. Rovnoměrně zalijte horkou smetanovou směsí. Dejte do předehřáté trouby a pečte tři čtvrtě hodiny, aby brambory změkly.



Gratinované
brambory



Bramborový
koláč

Slaný bramborový koláč

Suroviny:

Těsto: 100 g másla, špetka soli, nastrouhaná citronová kůra, špetka muškátového oříšku, 1 vejce, 50 g zakysané smetany, 150 g pšeničné hladké mouky, ¼ lžičky prášku do pečiva, 4 lžice mléka, tuk na vymazání formy

Náplň: 600 g brambor, cibule, stroužek česneku, 3 lžice mléka, 250 g zakysané smetany, 2 vejce, 50 g nastrouhaného sýru, sůl a pepř

Postup:

Nejdříve připravíme náplň. Uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na tenké plátky do misky. Přidáme oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli, nasekaný česnek, mléko, zakysanou smetanu, vejce a sýr, opepříme, osolíme a promícháme. Změklé máslo, sůl, citronovou kůru a špetku muškátového oříšku vyšleháme v míse do pěny. Přimícháme vejce a zakysanou smetanu. Pak do misky prosejeme mouku s práškem do pečiva, přidáme mléko a vše promícháme, až vznikne hladké těsto. Těsto rozprostřeme do vymazané koláčové formy, zvýšíme okraje a povrch uhladíme. Na těsto rozprostřeme připravenou náplň, koláč vložíme do trouby vyhřáté na 160 °C a pečeme asi 50 minut.



Jack Daniel's byl partnerem akce DINNER IN THE SKY, která se konala 16. 9. 2019 v Praze. Jednalo se o jedinečnou příležitost povečeřet v jedné z neoriginálnějších restaurací světa a to přímo v oblacích s dech beroucím výhledem na Prahu. Součástí této akce byl také Jack Daniel's Truck, ve kterém se nabízely ikonické drinky jako například Lynchburg Lemonade, Jack Cola nebo Fire Štrúdl. Kromě těchto ikonických drinků bylo poprvé možné ochutnat žitnou whiskey Jack Daniel's Rye. Jack Daniel's Rye vytvořil Master Distiller Jeff Arnett a jedná se o jedinečnou směs, která obsahuje 70 % žita, 18 % kukuřice a 12 % ječmenného sladu. Jack Daniel's Rye je vyroben stejným náročným procesem jako Jack Daniel's Old No.7. Pramenitá voda z jeskyní prochází kapku po kapce pro Tennessee whiskey typickým procesem filtrace přes dřevěné uhlí z javoru cukrodárného a následně zraje v nových, ručně vyrobených a vypálených sudech z amerického bílého dubu. Výsledkem je výrazná, kořeněná, silná RYE Whiskey, která je komplexní, ale která má zároveň jemné zakončení. JACK RYE – to je 70% podíl žita ve směsi s nezaměnitelným charakterem Jack Daniel's.







JIP DINNER IN THE SKY



S JIPem v oblacích
16. září 2019.
Den pro naše obchodní
partnery, kterým tímto
děkujeme!







S jídlem až do nebe

Kdo by si nechtěl užít luxusní snídani, oběd či večeři o několika chodech na netradičním místě? To si řekly i slavné tváře TV Nova, když se společně nebáli jít na Dinner in the Sky. Restauraci, která nabízí gurmánský zážitek s nezapomenutelnou podívanou si tak mohli všichni užít během září v Riegrových sadech.

Stolování In The Sky je hlavně pro lidi, kteří očekávají od restaurace více než jen čtyři zdi a pevné podlahy. Je pro každého, kdo rád zkouší něco nového. Netradiční pohostění umožňuje pozvání k originálním obchodním schůzkám, nebo může být součástí společenských akcí. "Byl to neuvěřitelný zážitek, který bych si ráda opět vyzkoušela," řekla herečka Yvetta Blanarovičová. Herec ze seriálu Policie Modrava Filip Tomsa, byl také překvapený, jak pěkný zážitek mohl při jídle zažít. "Za mě super. Musel jsem akorát ze začátku uklidňovat Jarku Stránskou, která tuto zkušenost pojala jako zkoušku odvahy. Bojí se totiž výšek," přiznal. Jeho seriálová kolegyně to prý statečně přežila. "Je to pravda, nelítám ani letadlem," dodala. Podobně smíšené emoce nakonec také prožívali všichni herci z Ordinace v růžové zahradě 2, jako je Anička Slováčková či Roman Štabrnák. Herečka Milena Steinmasslová ze seriálu Ulice si to užila na výbornou. Díky ochutnávce vín si tento zážitek užili i tváře Snídaně s Novou Milan Peroutka a Shopaholic Nicol.





Fazole

Pro dobré libido

Fazole jsou zdravou a velmi levnou záležitostí a sortiment je dnes v našich obchodech velmi pestrý. Před jejich koupí by měl ale člověk vědět, pro jakou kuchyňskou úpravu s nimi počítá.

Jako další luštěniny, jsou příkladem komplexní potraviny, která poměrem nutričních látek patří mezi nejzdravější. U nás se ročně konzumují na osobu jen dva kilogramy, i když bychom jich měli podle zdravotních doporučení sníst dvacet. Fazol je rod z čeledi bobovitých a do Evropy je přivezli španělští kolonizátoři. V současné době se jich ve světě pěstuje zhruba 50 odrůd.

Obsahují

Až 30 % kvalitních rostlinných bílkovin, a proto se jim také říká maso chudých. Mají nízký glykemický index a výrazně snižují hladinu cukru v krvi. Proto by je měli co nejčastěji vyhledávat především diabetici. Mají v sobě i velké množství zinku a ten je nezbytný pro správný vývoj rozmnožovacího ústrojí v dospívání, v letech pozdějších pak i pro tvorbu spermií. Jeho nedostatek může vést až k neplodnosti a impotenci. Podle čínské tradice, prospívají ledvinám, ostatně jsou jim tvarově podobné. Obsahují aglutininy, které mají silné močopudné účinky a dokážou i rozpouštět močové kamínky. Jsou také bohaté na riboflavin (B2), kyselinu listovou, vitamin E, karoten, niacin a další vitaminy řady B. Z minerálních látek obsahují dostatek hořčíku a vápníku, dále pak měď. Jsou dobrým pomocníkem při tvorbě červených krvinek. Pomáhají také snižovat krevní tlak, protože obsahují minimální množství sodíku a naopak velké množství draslíku. Niacin (vitamin B3) a kyselina pantothenová (vitamin B5) jsou dva velmi důležité faktory pro zdravou pokožku. Niacin se také účastní na řízení hladiny krevního cukru. Díky svému složení fazole čistí střeva a posilují tak jejich fungování, pomáhají proti zácpě a brání vzniku hemoroidů. Chrání cévy a srdce, pomáhají při snižování hladiny "zlého" cholesterolu a krevního tlaku. Fazole jsou také vhodnou prevencí i doplňkovou léčbou onkologických pacientů.

Konzumace vařených fazolí se osvědčuje při hubnutí. Obsahují hodně rozpustné vlákniny, úžasné potraviny pro střevní mikroflóru - 1 šálek vařených fazolí jí obsahuje až 19 gramů (více než polovinu DDD pro dospělého člověka - 25 g). Zato tuku, složeného jen z nenasycených mastných kyselin, mají jen minimum.



Multifunkční

V současné době se ve světě pěstuje na 500 odrůd fazolí. Jejich hlavní výhoda spočívá v množství tvarů, barev i chutí, takže se v nějaké kulinářské podobě mohou zařadit do jídelníčku třeba každý den, a vždycky budou jiné. Dají se nejen vařit a zapékat, ale také nakládat a sterilovat.

Bílé. Jsou nejlepší v polévce či upravené na kyselo. Velké se hodí i do studených salátů. Bílé perličky se používají do francouzského cassouletu.

Červené. Jsou nejlepší pro ohnivé mexické chilli con carne. Chutí připomínají jedlé kaštiny, proto se dávají i do některých typů nádivky.

Hnědé. Velké do italské minestrone, menší do polévek a gulášů.

Zelené (fazolety). Nazývají se kaviárem mezi fazolemi. Oceňují je zejména ve Francii, kde už tradičně tvoří přílohu k jehněčímu masu. Výtečně chutnají také s pečenou rybou a drůbeží.

Strakaté. Tradičně do polévek a salátů - včetně majonézových. Velmi se osvědčily také jako příloha ke grilovanému masu.

Černé. Jemnou chuť i tenkou slupkou osvěží zeleninový salát. Skvělá příloha k pikantnímu mletému masu.

Dal (drobnozrné fazole). Zelené mungo se nakličují (tzv. sójové klíčky), červené adzuki nechybějí v indickém curry, v USA se zapékají, v Itálii slouží jako příloha k rybám.

Tip z redakce

Před kuchyňskou úpravou je nutné fazole předem namočit. Pak se slíjí a uvaří v čerstvé vodě se saturajkou, kmínem nebo majoránkou. Snižuje se tak množství oligosacharidů, jež bývají důvodem nepříjemné plynatosti. Jde totiž o sacharidy pro lidi nestravitelné, které se rozkládají až v tlustém střevě. Pokud při poslední půlhodince jejich vaření odebere z hrnce 1/4 šálku vody a nahradíte ho stejným množstvím jablečného octa, stanou se mnohem stravitelnější. Pomůže i to, když je ochutíte nějakým přírodním medikamentem, jež zabraňuje plynatosti, jako je kmín, kardamom, zázvor, fenykl a koriandr.

Fazolový salát

Suroviny:

200 g olivového oleje
1 plechovka malých fazolí
2 lžičky zeleného pepře
3 lžice cukru
1 středně velká cibule
1 plechovka velkých fazolí
200 ml octa
½ červené papriky

Postup:

Scedte fazole a ve velké míse je promíchejte s kolečky cibule, červenou paprikou a zeleným pepřem. Zvlášť smíchejte ocet, olivový olej a cukr. Zálivku nalijte na zeleninu a jemně promíchejte.

Fazolový
salát



Mexická rajčatové polévka s avokádem

Suroviny:

1 lžice olivového oleje
1 cibule nakrájená nadrobno
1 lžice chipotle omáčky
500 g rajčatového pyré
500 ml zeleninového vývaru
400 g konzervovaných červených fazolí (scezených a propláchnutých)
mořská sůl a čerstvě mletý pepř
1 avokádo
malý svazek koriandru
čerstvě nasekané chilli papričky
zakysaná smetana k podávání

Postup:

V hrnci na oleji opékejte cibuli 5 minut, až změkne. Přidejte omáčku chipotle, rajčatové pyré, vývar a fazole.

Osolte (ale opatrně, budete podávat se slanou fetou) a přiveďte k varu. Vařte 10 minut. Polévku rozdělte do misek, posypte koriandrem, případně podle chuti chilli papričkami, ozdobte kopečkem zakysané smetany a pokrájeným avokádem.

Mexická
polévka

Kuřecí burrito

Suroviny:

2 lžíce olivového oleje, 1 červená paprika (zbavená semeníku a nakrájená na kostičky), 2 řapíky celeru (nakrájené na plátky), 6 jarních cibulek (nakrájených na kolečka), 2 stroužky česneku (nakrájené na plátky), 1 čerstvá červená chilli paprička (zbavená semen a nakrájená na plátky), 1 svazek koriandru (stonky a lístky zvlášť), mořská sůl a čerstvě mletý pepř, 250 g vařené rýže natural, kůra a šťáva z 1 citronu, 250 g vykostěného uzeného kuřecího masa, 3 vrchovaté lžíce kvalitní BBQ omáčky, konzerva velkých fazolí, 4 velké pšeničné tortilly, 50 g sýra feta, 4 lžíce zakysané smetany, chilli omáčka k podávání

Postup:

V pánvi na oleji opékejte zhruba 5 minut všechnu zeleninu, česnek, chilli papričku a nasekané stonky koriandru, osolte a opepřete. Potom do pánve přidejte uvařenou rýži, slité fazole, strouhanou citronovou kůru a vymačkanou šťávu a míchejte ještě dalších 5 minut. Mezitím promíchejte natrhané kuřecí maso s barbecue omáčkou a na jiné, nepřilnavé pánvi, ho zprudka opékejte 5–10 minut, až bude křupavé a povrch lehce zkaramelizuje. V pánvi nasucho rozpečte tortilly. Rozdělte na ně ochucenou rýži a kuřecí maso – vždy na dvě třetiny každé placky. Posypte koriandrovými lístky, rozdrobenou fetou a zarolujte – prázdnou třetinu tortilly přehněte přes náplň, tortillu pootočte o 90° a zarolujte – tak vám náplň nevyteče spodem. Podávejte se lžící zakysané smetany a pokapané chilli omáčkou.

Kuřecí
burrito





Snídaňové tacos s guacamole

Suroviny:

Náplň:

500 g hovězího mletého masa, cibule nakrájená na kostičky, zelená paprika, červená paprika, 1 lžice olivového oleje, 2 stroužky česneku nakrájeného na plátky, 1 a ½ lžičky drceného kmínu, 1 lžička sladké papriky, konzervované fazole, vejce

Guacamole:

2 avokáda, ½ limetky, 2 lžice zakysané smetany, 8 tortill

Postup:

Na pánvi dejte olivový olej a nechte na něm zesklivatět nakrájenou cibuli a papriky nakrájené na kostičky. Přidejte česnek, mletou papriku, kmín a nechte ještě chvíli opéct. Přidejte maso a nechte ho zhnědnout. Při opékání maso rozdělte na malé kousíčky. Přilijte vývar a nechte dusit cca 45 minut. Na přípravu guacamole dejte do misky avokádo a rozstouchejte vidličkou na kaši, přidejte šťávu z limetky a přimíchejte zakysanou smetanu. Na pánvi osmažte volské oko a ohřejte slité fazole. Tacos naplňte guacamole, na něj dejte volské oko, fazole a náplň z mletého masa.

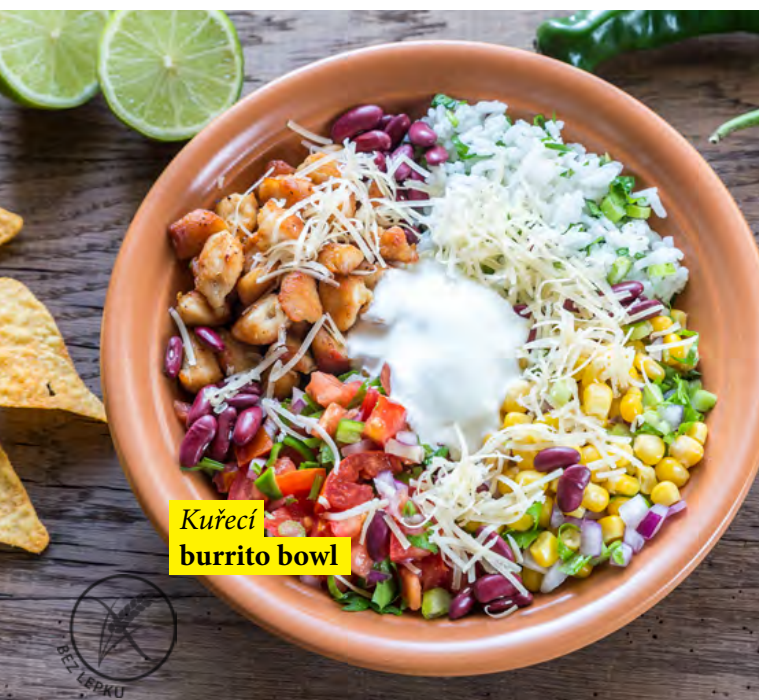
Chilli con carne

Suroviny:

600 g mletého předního hovězího masa, 450 g konzervovaných rajčat, chilli koření dle chuti, 2 lžice oleje, 2 lžičky rajčatového protlaku, 1 čerstvou červenou papriku, 1 lžičku sladké papriky, 2 střední cibule, 1 stroužek česneku, 1 lžičku sušeného oregána, 1 plechovku fazolí ve slaném nálevu, 1/2 lžičky římského kmínu, 1 malou plechovku kukuřice, chilli omáčku dle chuti, sůl a pepř na dochucení

Postup:

V hrnci se silným dnem rozehejeme olej, na kterém osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli spolu s česnekem. Když cibule zesklivatí, shrneme ji ke kraji hrnce a uprostřed osmažíme dohněda mleté maso, hrušky neustále rozmělujeme. Poté přidáme zbytek zeleniny a lehce osmahneme, poté přidáme mleté chilli a chilli omáčku, rajčatový protlak, oregáno a římský kmín, nakonec směs osolíme. Vše lehce promícháme. Následně přidáme kukuřici a rajčata, podle zvyku a konzistence můžeme přilít i šálek vody. Pokrm dusíme pod pokličkou na mírném ohni minimálně hodinu. Ke konci dušení slijeme nálev z fazolí, omyjeme je v cedníku pod tekoucí vodou a přidáme je k masu. Nejlepší je namočit fazole den předem a uvařit si je čerstvé. Nakonec Chilli con carne opepříme čerstvým mletým pepřem.



Kuřecí burrito bowl

Suroviny:

350 g kuřecích prsou, 250 g uvařené rýže, 400 g červených fazolí v rajském protlaku, 80 g čedaru, 150 g řeckého jogurtu, ½ ledového salátu, 4 stroužky česneku, šťávu z ½ limety, hrst čerstvého koriandru, olivový olej, uzenou papriku, drcený kmín, sůl, pepř, 3 rajčata, 1 cibuli, 2 jarní cibulky, šťávu z ½ limety, hrstku čerstvého koriandru, sůl, pepř

Postup:

Očistěte kuřecí prsa, posypte je paprikou a kmínem, osolte, opepřete a polijte olivovým olejem. Nechte chvíli marinovat. Uvařenou rýži dejte vychladnout, poté si připravte salsu. Rajčata, cibuli i jarní cibuli nakrájejte nadrobno. Přidejte limetkovou šťávu, čerstvý koriandr, osolte, opepřete a promíchejte. Na olivovém oleji krátce osmahněte nadrobno pokrájený česnek, přidejte uzenou papriku a drcený kmín. Nechte provonět a poté vlijte fazole i s protlakem, po pár minutách vmíchejte uvařenou rýži. Zakápněte limetkovou šťávou, osolte, opepřete a přidejte čerstvý koriandr. Promíchejte a dejte stranou. Na rozpálené pánvi osmahněte z obou stran kuřecí prsa a opečte je tak, aby zůstala šťavnatá. Hotové maso natrhejte na kousky. Ledový salát nakrájejte nahrubo. Do mísy naneste všechny suroviny a ozdobte bílým jogurtem.

SVĚT POTRAVIN JILEMNICE

DENNĚ 7 - 20

25. 7. 2019 jsme otevřeli remodelovanou prodejnu Cash&Carry.

Pojďte nahlédnout dovnitř...





Hon za zdravými, čerstvými potravinami se dnes už stává téměř posedlostí stejně jako hon za věčným mládím. Přecpané farmářské trhy jsou toho důkazem. Ale co když se nechcete přetahovat o poslední kloudně vypadající kedlubnu a raději dáváte přednost volnosti a opravdu širokému výběru mezi regály?





V tom případě pro vás máme dobrý tip. V Jilemnici, právě prošla kompletní rekonstrukcí naše prodejna Cash&Carry, v níž na velkorysé ploše najdete snad úplně všechno k jídlu a pití, na co si jen vaše fantazie vzpomene. Bio i čerstvá zelenina českých farmářů tady neosychá někde v koutě stánku, ale hoví si v prostorné, klimatizované místnosti. V chladicích pultech se můžete kochat filety i celými rybami – mořským vlkem a pražmou počínaje, tuňákem a kambalou konče, v akváriu plavou živí humři a krabi, kousek dál zraje ve speciální lednici hovězí z českého chovu a nechybí ani vyzrálé steakové maso v mnoha řezech.

Téměř bez hranic je i výběr švýcarských, německých, anglických, francouzských či španělských sýrů.

Stejně nadšeně se vám rozzáří oči, až vám ze všech těch pochutin vyschne v krku a přesunete se do oddělení alkoholických nápojů. Kromě téměř neuvěřitelných 250 druhů piv a bohatého výběru vín z významných světových oblastí tady totiž objevíte i výstavní přehlídku nejlepších tuzemských vinařů, v níž nechybí snad žádné zvuché jméno. Volařík, Marcinčák, Kraus, Kolby, Sonberk, Gotberg, Krásná Hora... Proboha kam sáhnout dřív? Všechno navíc za velice slušné ceny. Nejlepší na tom ale je, že tahle prodejna neslouží jen jako velkoobchod pro podnikatele. K tomu, abyste tady mohli zásobit svou domácnost na dlouhé týdny dopředu, nepotřebujete žádnou zákaznickou kartu, stačí vám jen kreditka a auto s prostorným kufrem.





Džemy, marmelády či povidla z vlastní kuchyně jsou zase v kurzu. Jenže možnosti a způsoby se od dob babiček tak trochu změnily. Aby se marmeláda mohla nazývat marmeládou, musí obsahovat alespoň z jedné pětiny citrusové plody. Zavařenina z ostatního ovoce je džem.

Kvalita a čistota

Když si budete marmeládu či džem dělat doma, dávejte pozor na dobré rady. Vybírejte kvalitní plody, protože nahnílé nebo s plísní zkazí pak celou zavařeninu. Sterilizujte sklenice i víčka. Víčka nechte 10 minut vařit, pak je vyjměte, nechte vyschnout a do každého kápněte tvrdý alkohol. Sklenice umyjte v jarové vodě, opláchněte, ale neutírejte a vložte je do trouby zahřáté na 110 °C na dobu nejméně deset minut. Sklenice musí být horké stejně jako džem, který do nich ukládáte. Mějte na paměti, že musí zůstat čisté hrdlo sklenice (domácí potřeby prodávají speciální nálevky), a při potřísnění hrdlo otřete čistým ubrouskem namočeným v alkoholu. Při malých dávkách vystačí s otočením sklenice, při větších však teplota džemu v hrnci klesá a džem je třeba plnit stále vařící. Pak si životnost můžete pojistit sterilací – větší hrnec vyložte utěrkou (sklo pak nebude po dně poskakovat), dejte vařit vodu a pak vložte sklenice, měly by být ponořené asi z jedné třetiny. Sterilujte nejméně 20 minut za teploty 80 °C, při větší sklenici déle.

Jaké sklenice?

V 80. letech byly největším hitem sklenice s víčkem omnia, na které bylo potřeba pořídít narážecí hlavu. Dnes jsou nejpoužívanější šroubovací sklenice, do módy se však vrací i ty se skleněným víkem, gumovým těsněním a klipsem.

Naše praprababičky dobře věděly, jak zavařeninu ošetřit, aby se jim nekazila, co s čím smíchat, aby to bylo dobré, a jaké místní suroviny přichodit k fádním druhům ovoce. Vážily si i potraviny a nebylo v každém roce všeho dostatek, ve starých knihách se dočtete, že i velmi zvláštní náhražkové recepty, kde se džemy nastavují třeba i mrkví.



Jak na to ...

Ovoce: vybírejte kvalitní plody. Otukané nebo nahnílé kusy vyřazujte celé, neodřezávejte jen poškozenou část. Riskovali byste tím, že se rychle zkazí celá várka. Ve zralém ovoci je také nejvíce pektinu.

Cukr: želírovací cukr na marmelády je zbytečně drahý, používejte klidně klasický, případně třtinový. V želírovacím cukru je navíc pektin, ale toho má většina ovoce přirozený dostatek. A když ne, dá se udělat směsná zavařenina s ovocem s vysokým obsahem nebo použít čistý citrusový pektin. Balíček něco stojí, když si ale přečtete ředění, zjistíte, že je to podstatně levnější varianta.

Jablka mají vysoký obsah pektinu, takže se hodí i do směsných džemů.

Pektin: tahle položka vás bude zajímat při přípravě džemů a dalších pomazánek, protože má na svědomí želírování hmoty. Vysoký podíl pektinu má červený rybíz, citrusy, meruňky nebo třeba jablka, naopak skoro žádný neobsahují třešně či borůvky. Přezrálé ovoce pektin ztrácí, takže používejte opravdu jen to „tak akorát“.

Kyselina citronová: kromě dochucení slouží jako konzervant. Dávejte přednost pokud možno čerstvé citronové šťávě a nepoužívejte kyselinu v prášku. Ta sice konzervační funkci splní, ale v chuti rozdíl poznáte. U množství se řiďte jen svojí chutí.

Trvanlivost džemů a marmelád

Varem se při přípravě džemů a marmelád zničí většina mikrobakterií i jejich případných zárodků. Při plnění horkých směsí do teplých sklenic a uzavření i následné sterilizaci vzniká ve sklenici vakuum, které je dokonale na dlouhou dobu utěsní. Kvalitně připravené zavařeniny pak vydrží i déle než jeden rok. Otevřené sklenice se ale musí uchovávat v chladničce.

Některé druhy zavařenin se připravují za studena a ty nelze uchovat jiným způsobem, než v chladničce, kde vydrží několik týdnů nebo i měsíců.

Džemy a marmelády chutnají nejlépe v prvních měsících po přípravě, po určité době mnoho druhů ovoce ztrácí barvu i vůni.

Uskladnění marmelád a džemů

Sklenice s marmeládami a džemy podobně jako všechny ostatní zavařeniny uskladňujeme v suchém, chladném a ideálně i tmavém prostředí. Nikdy je nenecháváme v kuchyni nebo na místech, kde dochází k častým změnám teploty. Uskladněné džemy a marmelády prvních 14 dní kontrolujeme pravidelně, pak stačí jen kontrola občasná. Pokud se v některé sklenici objeví plíseň, okamžitě její obsah zlikvidujeme. V žádném případě se nedoporučuje část džemu nebo marmelády s plísní odebrat a zbytek zkonzumovat. Otevřené sklenice už nevracíme mezi ostatní, ale uložíme je do chladničky a jejich obsah by se měl poměrně rychle spotřebovat.

Jak vybrat tu nejlepší

Zatímco za dob našich prababiček se džem a marmeláda zpravidla rozlišovaly podle konzistence, dnes je odlišeni striktnější. Pokud místo zavařování vyrazíte na nákup, v obchodech můžete u marmelád a džemů narazit i na různé ovocné pomazánky, které mají v sobě ovoce jen v zanedbatelném množství. Proto buďte pozorní a vybírejte pečlivě.



Experimentujte

Jahodová, meruňková, broskvová, rybízová, citronová Co ale udělat něco, čím vyrazíte sami sobě dech?

Marmeláda z jablek a rajčat

Na 1 kg pokrájených jablek potřebujete 1 kg celých rajčat, 1 kg cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 6 lžic rumu a šťávu z 2 citronů.

Omytá rajčata a nakrájená jablka podusíte s trochou vody. Pak směs propasírujete, nebo umelte v mlýnku na ovoce. Přidejte cukr, vanilkový cukr a hmotu vařte do zhoustnutí. Nakonec přidejte citronovou šťávu a rum. Když směs zrosolovává, naplňte ji skleničky, zavíčkujte a obraťte je dnem vzhůru a nechte je tak až do vychladnutí.

Šípková marmeláda

Na 3–4 sklenice po 300 ml potřebujete: 600 g šípků zbavených stopek a okvěť, 300 g krupicového cukru a šťávu z ½ citronu

Šípky uvařte doměkka, hladina vody by měla být jen lehce nad šípky. I s touto vodou je „protáhněte“ odšťavňovačem. Vzniklou hmotu svařte asi 10 minut s cukrem. Vmíchejte citronovou šťávu, naplňte skleničky a ty nechte vychladnout víčkem dolů.

Šípky jsou jedním z nejlepších zdrojů vitamínu C, který je v podzimním počasí tak důležitý pro posílení imunity. Obsahují ho až 20x více než pomeranče! Jsou plné i vitamínu A a E, který je velmi důležitým antioxidantem. Jsou skvělé i na trávení. Kompoty, marmelády, sirupy, ale i kečup nebo víno – to je stále neúplný výčet toho, jak můžete naložit s červenými šípkami. Důležitá je doba sklizně. Plody musí být krásně červené, ale ještě ne měkké. Ideální je, když trochu projdou mrazem, aby se v nich vytvořilo více cukru, ne všechny podnebné podmínky ale tuto skutečnost dovolí před přezráním. Šípky sbíráme vždy jen za sucha!



Meruňková marmeláda

Suroviny:

700 g cukru krystal na 1 kg meruněk, meruňky

Postup:

Čerstvě obrané, zralé a nepoškozené meruňky omyjeme, vypeckujeme a vyřežeme případné kazy. Meruňky pokrájíme na menší kousky, přesně odvážíme a přesypeme do vyššího hrnce, ve kterém meruňky pomocí ponorného mixéru rozmixujeme na kaši, potom nemusíme meruňky loupát. Hrnec s meruňkovou kaší dáme na sporák na nejvyšší plamen a stále mícháme. Když se začne tvořit pěna, plamen snížíme na minimum, přisypeme cukr krystal a promícháme. V průměru jde cca 700 g – 1 kg cukru na 1 kg čisté váhy upravených meruněk. Je však lepší meruňky ochutnat, pokud nejsou dost sladké, zvýšíme množství cukru. Pokud jsou zase meruňky velmi sladké, množství přidaného cukru snížíme podle toho, jak sladké máme rádi. Hrnec s oslazenými meruňkami za stálého vaření na nejnižším plameni a za stálého míchání vyvaříme na požadovanou hustotu. Když se nám zdá směs dostatečně hustá, jak hustotu ji chceme mít, tedy se snížil celkový objem směsi přibližně o třetinu, tj. meruňková směs zůstává na vařečce, už z ní nestéká a při míchání se tvoří cestička za vařečkou v hrnci. Horkou meruňkovou marmeládu plníme do čistých, vysterilizovaných a suchých sklenic, plníme asi 2 cm pod okraj, uzavřeme víčkem a naplněné sklenice obrátíme na 5 minut dnem nahoru, aby se víčka dobře přichytily. Poté sklenice obrátíme zpět a zkontrolujeme, naplněné sklenice s horkou marmeládou zabalíme do deky, zde je necháme, dokud marmeláda úplně nevychladne.



Meruňková marmeláda



Dýňovo-pomerančová marmeláda

Dýňovo-pomerančová marmeláda

Suroviny:

0,5 kg pomeranče, 2 ks citronu, 1 kg dýně, želírovací cukr, zázvor

Postup:

Dýňi omyjeme, očistíme a rozkrájíme na kousky. Pomeranče oloupeme, rozpůlíme a nakrájíme na větší kousky. Citrony vymačkáme, případně oloupeme a nakrájíme. Zázvor nastrouháme. Vše vložíme do papiňáku nebo do hrnce, podlijeme asi 250 ml vody a dusíme. Po změknutí můžeme rozmixovat, propasírovat nebo jinak rozmělnit podle možností a zvyku. Přidáme želírovací cukr, cukr a vaříme do rozpuštění podle návodu. Marmeládu nalijeme horkou do sklenic, zavíčkujeme a otočíme dnem vzhůru.

Jahodová marmeláda

Suroviny:

125 g cukru krupice, 1 lžička kyseliny citronové, 500 g jahod, 3-4 g agaru

Postup:

Jahody omyjeme, zbavíme korunek a v misce je rozmáčkáme šťouchadlem na brambory. Rozmačkané jahody přendáme do hrnce. Pokud chceme docílit krásně hladké marmelády, jahody rozmixujeme. Ale někdo ji má radši s kousky ovoce. Jahodovou dřeň přivedeme k varu a za stálého míchání 10 minut vaříme. Poté přidáme kyselinu citronovou, agarový prášek a cukr. Ochucenou jahodovou marmeládu dalších 10 minut povaříme. Ještě horkou marmeládu plníme do čistých a suchých skleniček, zavíčkujeme a obrátíme dnem vzhůru. Jahodovou marmeládu necháme zcela vychladnout, až poté skleničky otočíme.



Jahodová marmeláda



**Ananasovo
citrónový džem**

Ananasovo citrónový džem

Suroviny:

4 ks citrónu (očistěná dužina)
900 g ananasu
150 g cukru
1 balíček gelfixu

Postup:

Citróny oloupeme a vyfiletujeme. Ananas očistíme a dužinu nakrájíme na malé kousky. Odvážené ovoce i se šťávou nasypeme do hrnce a mixérem rozmixujeme na pyré. Gelfix rozmícháme asi se 3 PL cukru a vmícháme do ovoce. Za občasného zamíchání přivedeme k prudkému varu. Vmícháme ostatní cukr a opět přivedeme k prudkému varu. Za občasného zamíchání asi 3 minuty povaříme a odstavíme z ohně. Ihned plníme sklenice až po okraj a pečlivě zavřeme víčkem a asi na pět minut otočíme dnem vzhůru.

Fíkový džem

Suroviny:

10 ks fíků
1 vanilkový lusk
250 g cukru krupice
1 - 2 ks citronu
1 celá skořice

Postup:

Fíky omyjeme, osušíme a nakrájíme na kousky. Zасыпeme cukrem, přidáme vydlabaná semínka z vanilkového lusu, celou skořici, promícháme a necháme odstát přes noc. Druhý den směs ochutnáme a přidáme čerstvou šťávu vymačkanou z citronu. Směs přivedeme k varu a vaříme, dokud se fíky nerozvaří a směs nezhoustne, trvá to asi 30 minut. Z fíkového džemu vyjmeme celou skořici. Hotový džem nalijeme do vyvařených sklenic, zavíčkujeme a na 80 °C zavaříme. Po 20 minutách máme hotovo.



**Fíkový
džem**



**Kiwi
marmeláda**

Kiwi marmeláda

Suroviny:

800 g kiwi
700 g želiřovacího cukru
šťáva z 1 pomeranče
šťáva z 1 citrónu

Postup:

Oloupané a nakrájené kiwi smícháme s cukrem a oběma šťávami z citrusů, asi 4 hodiny necháme vše odstát. V hrnci se silným dnem dáme směs vařit, za stálého míchání, od bodu varu, necháme bublat přesně 1 minutu, zdroj tepla vypneme, hrnec odstavíme. Ještě horkou marmeládu plníme do důkladně omytých sklenic s uzávěrem, dobře zavřeme a necháme úplně vychladnout.



Lilek

Nejen pro vegetariány

Lilek je oblíbená středomořská zelenina, kterou jsme již dávno přijali za vlastní. Má neutrální chuť a strukturu podobnou houbám, dužina je masitá a dobře přijímá další chutě, proto se často využívá ve vegetariánských pokrmech.

Jinak se mu říká i baklažán nebo lidově patlažán, je zelenina červenofialové barvy (botanicky správně se však jedná o ovoce, stejně jako je tomu u rajčete, papriky a jiných lilkovitých plodin), která pochází z jižní Evropy.

Obsahuje

Velké množství karotenu (provitamínu A), vitamínů skupiny B, hlavně kyselinu listovou a pantotenovou. A ještě víc je v něm minerálů, zejména hořčíku, železa, vápníku, manganu a zinku. V obsahu draslíku předčí dokonce i zelí, mrkev a cibuli. Ve slupce se skrývá rutin, který zpevňuje cévy a má také protisklerotický účinek. V lilku byl prokázán rovněž značný obsah pektinů, údajně největší ze všech druhů zeleniny. Tyto látky příznivě působí na krevní tlak i střevní mikroorganismy.

Na dietu

Protože devadesát procent hmotnosti plodu tvoří voda, je lilek přímo předurčen do jídelníčku při redukční dietě.

Ve 100 gramech má 0,4 g tuku a pouhých 15,3 kalorie. Při úpravě bez použití spousty tuku si na něm proto mohou pochutnat například i diabetici nebo pacienti, kteří mají problémy se žlučníkem.

Dobré vědět

Plod lilku je velice výživný a může dosáhnout hmotnosti až dva kilogramy. Skuteční labužníci však dávají přednost mnohem menším lilkům, nejlépe o průměru od 5 do 8 centimetrů, s lesklou, hladkou slupkou a jasně zeleným stonkem i čepičkou. Větší a starší mohou být totiž vodnaté a hořké. Přezrálost signalizují i velká nahnědlá semena. Pokud to nevyžaduje recept, lilek by se neměl před tepelnou úpravou loupat. Slupka je tenká, poměrně dobře stravitelná, ale hlavně se přímo pod ní skrývá nejvíc tělu prospěšných látek.

Multifunkční plodina

Můžete ho smažit, dusit, grilovat či péct, ale vždy je potřeba ho tepelně upravit, za syrova je nepoživatelný. Často se používá do kořeněných curry, je dobrý i zprudka orestovaný, a pokud ho naložíte do olejové marinády a poté ugrilujete, získáte výbornou přílohu k masu nebo skvělé bezmasé jídlo. Z pečeného lilku se připravují báječné pomazánky, často se kombinují s výrazným česnekem a voňavým kořením. Bez lilku se neobejde ani tradiční musaka, ať už zvolíte řeckou nebo bulharskou variaci. Pokud se snažíte omezit maso, bude lilek pro vás ta správná zelenina, se kterou si můžete v kuchyni pohrát. Uvidíte, že si na něm pochutnáte, je totiž jako houba - přijímá chutě, které mu dáte...

Nejlepší zelenina nejen na gril

Tou je právě cuketa a lilek. Stačí, když přidáte česnek, olej a sůl a tato dobrota, která navíc neobsahuje skoro žádné kalorie, je hotová. Lilek je mimořádně oblíbený na balkáně, kde se bez něj neobejde celá řada receptů - za všechny uveďme řeckou Musaku. Dále se hojně připravuje v zakavkazských zemích, kde z něj připravují třeba Adžendandali (lilky dušené s rajčaty), v Turecku a ostatních arabských zemích - zde zmiňme alespoň lahodný Baba ghanoush. Ve francouzské kuchyni nesmí chybět ve slavném Ratatouille. Oblíbený je však dnes už po celém světě.

Tipy z redakce

Ještě než se začne v kuchyni s lilkem pracovat, je třeba plod důkladně promáčet, jestli už není změkklý. A také zkontrolovat, zda na něm nejsou tmavé skvrny, které signalizují, že se brzy zkazí. Ideální je zpracovávat plody co nejčerstvější, lilek totiž snadno podléhá změnám teplot a hnilý. Před samotným vařením mu dejte chvilku na to se "vypotit" - plátky z obou stran posypte solí (sůl je další a poslední zbraň proti nežádoucí hořkosti) a nechte ležet třeba na prkýnku.

Kaviár chudých

Z plodů lilku se mimo jiné připravuje i tzv. falešný kaviár. Je chutný a samozřejmě daleko levnější než ten z jiker. Nejčastěji se s ním setkáte na studených bufetech v Rumunsku, ale nepohrdnou jím ani v zemi pravého kaviáru v Rusku. Připravuje se velmi snadno, z opečených lilků, jejichž dužina se po prochlazení umixuje s olejem, solí, pepřem, citrónovou šťávou, případně také s paprikou a drobně posekanou cibulí. Podává se vychlazený s tmavým chlebem a využívá se i jako pomazánka nebo dip k jehněčímu masu či mořské rybě.

Lilkový salát s quinoou

Suroviny:

200 g quinoi, 200 ml vody, 1 lilek, 2 větší masitá rajčata, velká hrst nasekané hladkolisté petržele, 3 jarní cibulky, šťáva cca z poloviny citronu (podle chuti), 2 - 3 polévkové lžíce olivového oleje, 1/2 zeleninového bujónu, sůl, bílý pepř, balkánský sýr

Postup:

Quinou propláchneme v sítku studenou vodou a přesypeme do hrnce, rozdrobíme cca 1/2 zeleninového bujónu a zalijeme 200 ml vody. Dusíme na mírném plameni, až se veškerá voda vyvarí a zrna jsou měkká. Lilek omyjeme a osušíme, nakrájíme na 0,5 cm kolečka, rozložíme na utěrku a posolíme. Necháme ho tzv. vypotit nebo vybrečet, osušíme ubrouskem či papírovou utěrkou. Kolečka smažíme na olivovém oleji z obou stran do zlatova. Necháme odkapat tuk na ubrousku a vychladlý lilek nakrájíme na čtvrtky nebo kousky cca 3 - 4 cm. Lilek můžeme naložit s bylinkami a česnekem do olivového oleje a nechat v dobře uzavřené sklenici v lednici nebo spíží. Nasekáme rajčata bez semínek, jarní cibulku, petržel a lilek, přidáme quinoou a dochutíme citronem, olejem, solí a pepřem. Na závěr přidáme rozdrobený balkánský sýr a můžeme podávat.



Lilek na grilu

Suroviny:

3 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce bylinek, 2 menší lilky, 2 stroužky česneku, olivový olej, pepř a sůl

Postup:

Česnek oloupeme a nakrájíme na plátky. Bylinky (petrželku a bazalku) jemně nasekáme. Olej ochutíme citronovou šťávou, mletým pepřem, vmícháme bylinky a plátky česneku.

Lilky omyjeme, zbavíme stopky a podélně nakrájíme na plátky asi 0,5 cm silné. Vložíme je do ochuceného oleje a necháme 1 hodinu rozležet. Potom lilky necháme okapat, nakrojíme na nich jemnou mřížku a grilujeme z obou stran, dokud nezvláchní a nezhnědnou. Grilované lilky poklademe plátky česneku z marinády, osolíme a podáváme ke grilovaným masům.

Rajčatovo lilkový salát

Suroviny:

lilek, 4 lžíce olivového oleje, cibule, 2 stroužky česneku, cherry rajčata, 2 lžíce pokrájené petržele, lžíce pokrájené máty, 2 lžíce šťávy z citronu, 1 lžička kmínu, pepř a sůl

Postup:

Lilky podélně rozpůlíme a nakrájíme na kostky. Hlubokou pánev rozežřejeme na vysokou teplotu, dáme do ní olej a zahřejeme ho. Přidáme lilky a opékáme je asi 5 minut, dokud nezezlátnou. Potom zmírníme teplotu, přidáme cibuli a směs opékáme několik minut. Poté vmícháme česnek, pánev přiklopíme a zahříváme za občasného zamíchání 10 - 12 minut. Směs dáme do mísy a necháme 20 minut chladnout. Nakonec vmícháme rajčata, petrželku, mátu, citronovou šťávu, kmín, sůl a pepř.



Zapečený lilek s mletým masem

Suroviny:

½ kg lilku
50 ml rostlinného oleje
500 g mletého masa
300 g rajčat, cibule
10 stroužků česneku
sladká paprika
mletý pepř
sůl a petrželka
250 g strouhaného parmezánu

Postup:

Lilky rozpůlíme, lžičkou vydlabeme, osolíme a necháme odležet, omyjeme, osušíme a lehce zapečeme v části tuku. Ve zbylém tuku podusíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme papriku, jedno nakrájené rajče, mleté maso, pepř, nakrájené stroužky česneku, nasekanou petrželku, osolíme. Velmi dobře promícháme a směsí naplníme lilky. Položíme na vymaštěný pekáček, poklademe plátky rajčat a zapečeme. 3 minuty před koncem lilky posypeme důkladně sýrem a necháme ještě zapéct.



Zapečený lilek
s mletým masem



Vegetariánské
s mletým masem

Vegetariánské plněné lilky

Suroviny:

1 větší lilek, 2 menší vejce, 50 g tvrdého sýru, jarní cibulka, 1 lžice ostrého kvalitního kečupu, 2 lžice oleje, lžička másla, bylinky, sůl a pepř

Postup:

Lilek podélně rozkrojíme a vydlabeme dužinu. Sýr, cibulku a dužinu nakrájíme na malé kousky. Na oleji společně restujeme dužinu a cibulku do měkka. Přidáme bylinky, sůl, pepř a sýr s kečupem, nakonec vmícháme máslo na zjemnění. Směs klademe do vydlabaného lilku. V jeho nejširší části uděláme důlek a vyklepneme vejce. Dáme do vyhřáté trouby a zapečeme 10-15 minut, do ztuhnutí vejce podle vašich chutí.

Lilkový koláč

Suroviny:

Těsto: 280 g špaldové mouky celozrnné jemně mleté, 30 g kukuřičné mouky hrubé (kukuřičná krupice), 113 g másla, 100 ml podmáslí, špetku soli a cukru

Náplň: 1 střední lilek, bazalkové pesto, 150 g cherry rajčátek, 150 g sýru feta, lístky čerstvé bazalky, olivový olej, mořská sůl

Postup:

Do mísy dáme špaldovou a kukuřičnou mouku, špetku soli a cukru, na kousky nakrájené máslo a vše zpracujeme pomocí rukou. Pak přilijeme podmáslí a vypracujeme nelepivé těsto. Těsto uložíme do lednice na 30 minut. Lilek nakrájíme na kolečka, dáme na plech, vyložený pečícím papírem, mírně osolíme a zakápneme olejem. Vložíme do vyhřáté trouby na cca 200 °C a pečeme 10 minut. Necháme zchladnout. Po vytažení rozdělíme těsto na dvě části a z každé vyválíme tvar koláče na pečícím papíru, potřeme pestem, rozložíme připravený lilek, poklademe rozpuštěnými rajčaty, lístky bazalky a posypeme rozdrobenou fetou. Okraje těsta zatočíme dovnitř do koláče, vytvoříme tak asi 3 cm okraje, aby šťáva nevytekla ven. Pečeme na 200 °C přibližně 15 - 20 minut.



Lilkový
koláč



**Lilkové
mini pizzy**

Lilkové mini pizzy

.....

Suroviny:

2 velké fialové lilky (nakrájené na 2 cm kolečka)
sklenice rajčatové omáčky na těstoviny
20 plátků sýra gouda
hrst listů baby špenátu
150 g cherry rajčátek (rozkrojených na půlky)
sůl

Postup:

Rozehřejte troubu na 220 °C. Na dva plechy naskládejte kolečka lilku, osolte je a dejte je péct na 15 – 20 minut. Pak oba plechy vyndejte a přepněte troubu na gril. Na každé kolečko lilku dejte 1 lžíci rajčatové omáčky, plátek sýra, trochu špenátových listů a rajčátka. Grilujete 3 – 5 minut. Podávejte horké.

Lilkové závitky

.....

Suroviny:

lilek, 150 g sýru feta (nakrájený na kostičky), 2 rajčata, cibule, 2 lžíce extra panenského olivového oleje, 2 stroužky česneku, 2 lžíce nasekané petržele, 2 lžíce nasekané bazalky, 30 g strouhaného parmezánu,
Omáčka: konzerva krájených rajčat, olivový olej, 2 stroužky česneku, 2 lžíce nasekané bazalky, 1 lžíce balzamikového octa

Postup:

V pánvi na olivovém oleji orestujte osolený a opepřený lilek nakrájený podélně na plátky, jakmile je dozlatova opečený, přendejte ho na talíř. Nadrobno nasekanou cibuli orestujte na troše olivového oleje doměkka, přidejte nadrcený česnek a pokračujte v restování ještě minutu. Orestovanou cibulku s česnekem dejte do mísy, přidejte nasekaná čerstvá rajčata zbavená semen, nakrájený sýr a bylinky. Dobře promíchejte. Vzniklou směs naneste na plátky lilku a zabalte závitky. Nyní si připravte omáčku. Na olivovém oleji zlehka orestujte 2 rozdrcené stroužky česneku, přidejte zbylé ingredience a zvolna přiveďte k varu. Osolte a opepřete. Nechte provařit alespoň 15 minut. Uvařenou omáčku přendejte do malého pekáčku nebo zapékací mísy, přidejte lilkové závitky a posypte je parmezánem. Vložte pekáček do předehřáté trouby na 180 °C a pečte 10 minut. Servírujte teplé.



**Lilkové
závitky**



**Zapečený
lilek**

Zapečený lilek

.....

Suroviny:

2 lilky, 2 rajčata, olivový olej, sůl, strouhaný tvrdý sýr (eidam, čedar, parmezan)

Na rajčatovou omáčku: 1 plechovka krájených rajčat, 1 lžička sušeného oregana, 2 stroužky česneku, hrst bazalky, cukr, sůl a pepř, olivový olej

Postup:

Lilek nakrájíme na plátky, posolíme ho a necháme vypotit. Zbavíme se tak případné hořké chuti. Lilek utřeme papírovým ubrouskem. Rajčata opláchneme, osušíme a nakrájíme na silnější plátky. Připravíme si rychlou rajčatovou omáčku. Do misky nalijeme rajčata z plechovky, přidáme oloupané a klíčků zbavené stroužky česneku, bazalku, oregano a vše rozmixujeme. Omáčku podle chuti osladíme, osolíme, opepříme a znovu rozmixujeme dohladka. Troubu předehřejeme na 190 °C. Do zapékací mísy s trochou olivového oleje naskládáme plátky lilku a rajčat. Zalijeme je rajčatovou omáčkou a dáme péct do vyhřáté trouby. Lilek pečeme asi 40 minut. Deset minut před koncem pečení ho posypeme strouhaným sýrem a necháme zapéct dozlatova.



Mandle

Královna mezi ořechy

Mandle patří pro svůj vysoký obsah stopových prvků, vlákniny, bílkovin, vápníku, hořčíku, draslíku, zinku a selenu, vitamínů B1, B2, B6, E mezi superpotraviny a antioxidanty.

Co obsahují?

50% tuků, 20-25% bílkovin (více než maso 15-20%), asi 10 % sacharidů. Ve 100 g mandlí najdeme 290 mg hořčíku, 260 mg vápníku, 730 mg draslíku, 1 mg mědi a 3 mg zinku. Jsou zdrojem omega 3. Stejně jako ovesné vločky, kukuřice, celer, sójové boby, ječmen, para ořechy a vlašské ořechy jsou využívány k protirakovinné dietě. Nejznámější jsou odrůdy, Valencia (Španělsko), Carmel a Nonpareil - nejchutnější odrůda (USA).

Odkud pochází?

Mandloně jsou teplomilné středně velké stromy a keře původem z Asie (starověké Mezopotámie a Číny). Mandle se získávají z pecek plodů Mandlemandloně. Pěstují se dva druhy mandlí - sladké a hořké.

80% světové produkce mandlí se pěstuje v Kalifornii, z toho odrůda Nonpareil tvoří cca 30% produkce. Existuje cca 30 odrůd mandlí, ale 4 jsou hlavní: Mission, Nonpareil, Californie, Carmel.

Účinky

Snižují riziko vzniku Alzheimerovy choroby, vzniku cukrovky, jsou zásadité (mají alkalizující účinek), snižují hladinu cholesterolu v krvi. Jsou vhodné pro těhotné a kojící ženy (podporují tvorbu mateřského mléka). Jsou preventivním prostředkem proti rakovině, chrání před rozvojem nemocí srdce a cév (flavonoidy), dále pak jsou vhodné jako doplněk stravy při akné a ekzémech, posilují imunitní systém (vysoký obsah hořčíku), podporují růst vlasů, nehtů, zpevňují kosti a zubní sklovinu (denní konzumace 8-10 ks po dobu 60 dní), duševní svěžest až do pozdního stáří nám zaručí již konzumace šesti až osmi mandlí denně. Dále jsou pak vhodné při různých psychických poruchách a neurózách, brání rozvoji arteriální hypertenze, zlepšují činnost srdce, podporují zadržování vápníku v těle.



Doporučená denní dávka mandlí: 25 - 30 gramů (jedna hrst), doporučujeme kombinovat se sušeným ovocem, vhodné je také mandle namočit přes noc do vody (lépe se tráví) a lépe se budou rozkousávat. Jedna průměrná porce - 30 g (přibližně 23 mandlí) poskytuje 35% denní dávky vitamínu E, 20% hořčíku a riboflavinu, 8% vápníku a 6% draslíku. Stejně jako ostatní ořechy, mandle obsahují poměrně vysoké množství tuku, asi 15 gramů na 30g.

Upozornění: Mandle jsou náchylné na žluknutí, čerstvé mandle by neměly být hořké, ale měly by jemně oříškově vonět. Mandle skladujeme v uzavřených nádobách na suchém místě bez slunečního záření. Prodloužení trvanlivosti dosáhneme, pokud je dáme do lednice (vydrží i 6 měsíců) a nebo do mrazničky, kde vydrží až jeden rok.

Mandlové mléko

Pro konzumenty s alergií na mléko či při nestravitelnosti laktózy je jako výborná náhražka mandlové mléko. To platí i pro všechny malé děti a lidi s kožními problémy (ekzémy). Mandlové mléko má mírné projímavé účinky.

Naše babičky mandle před podáváním ještě máčely. A věděly proč – když je sníte jen tak, můžete mít pak pocitu těžkosti a nafouklé břicho. Po namočení se ale uvolní kyselina fytová, která jinak zamezuje snadnému trávení.

Cantuccini

Suroviny:

2 vejce, 250 g cukru krupice, 125 g loupaných mandlí, 125 g neloupaných mandlí, 125 g lískových oříšků, 250 g hladké mouky, ½ prášku do pečiva, citronová kůra

Postup:

Vejce vyšleháme s cukrem a citronovou kůrou, přidáme mandle a ořechy, kypřicí prášek a prosátou mouku. Ze směsi vypracujeme těsto, na plechu s pečicím papírem vytvoříme z těsta 2 stejné válečky, které potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C asi cca 5 minut. Ještě za tepla nakrájíme na stejně široké proužky a necháme vystydnout.



Cantuccini



Amaretti

Amaretti

Suroviny:

Mandlová hmota: 70 g neloupaných hořkých jader meruněk (armelline), 30 g neloupaných jader mandlí, 200 g cukru krupice, 60 g bílků, ½ vanilkového lusku

Bílkový sníh: 130 g cukru krupice, 35 g bílků

Postup:

Mandle, armelline a cukr vložíme do mixéru a vše rozmixujeme, dokud nezískáme jemný písek. Mixujeme vždy krátce a po intervalech, aby se mandle příliš nezahřály a nepustily olej. Ideální alternativa je namlít mandle na mlýnku na ořechy. Získanou směs přesejeme přes jemné sítko, zabráníme tomu, že nám kusy mandlí budou ucpávat nástavec při formování sušenek. Bílky přesně navážíme; pomůžeme si prsty. Přesátou směs vrátíme zpět do mixéru, přidáme semínka vanilky, bílky, (eventuálně mandlové aroma) krátce a po intervalech mixujeme, dokud nezískáme hustou hmotu. Překryjeme potravinářskou fólií a necháme odpočinout v lednici 10 - 12 hodin (bílky na sníh necháme již při pokojové teplotě). Po 12 hodinách zapneme statickou troubu na 160 °C. Do menší misky vložíme bílky pokojové teploty, třetinu cukru a začneme šlehat. Zbylé dvě třetiny cukru přidáme postupně během šlehání, které bude trvat minimálně 10 minut. Ztuhlou mandlovou směs vyndáme z lednice a lžící ji krátce propracujeme, aby malinko povolila. Přidáme třetinu našlehaných bílků a energicky propracujeme, aby těsto bylo poddajnější. Přidáme další třetinu a už jemným pohybem vmícháme do směsi. Poslední třetinu přimícháme jemně, pohybem zespod nahoru, a to jen po čas nezbytně nutný, aby byla směs jednotvárná. Čím více budeme směs opracovávat, tím více bude řádnout, čemuž chceme zabránit. Připravíme si cukrářský sáček s kulatým nástavcem o průměru 6 mm. Sáček zastrčíme do nástavce, aby nám těsto během plnění neteklo ven. Sáček naplníme zhruba polovinou směsí, zbytek dáme do lednice. Malým kruhovým pohybem vytvoříme malé skořápky, menší než mandle, pokud má těsto správnou konzistenci, skořápky se mírně rozjedou a zahladí svůj povrch (nyní budou velké jako mandle). Mezi jednotlivými kusy dodržujeme alespoň 3 cm odstup. Před samotným pečením pokropíme skořápky studenou vodou. Pečeme 13 - 14 minut na 160 °C.



Bezlepkové
mandlové sušenky

Bezlepkové mandlové sušenky

Suroviny:

227 g mandlové mouky, 1/2 lžičky kypřicího prášku, 100 g javorového sirupu, 2 lžičky vanilkového extraktu

Postup:

Předehřejte troubu na 180 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Mandlovou mouku smíchejte s práškem do pečiva, přilijte javorový sirup a vanilku. Vše promíchejte v hladké těsto. Lžící dávkujte kopečky těsta na plech. Pečte, dokud nebudou okraje sušenek zlatavé, přibližně 12 minut. Sušenky nechte chvíli chladnout na plechu a poté je přendejte na rošt k úplnému vychladnutí.



Foto: archiv Markéty Muzikářové

Kvůli práci krájím tupým nožem

Markéta Muzikářová (42) je jednou z nejlepších českých houslistek. Svou práci miluje, a i když si musí kvůli hraní hlídat ruce, ráda vaří každý den. "Musím, protože mám dvě děti a chci, aby měly každý den teplé jídlo," přiznala v rozhovoru.



Ty jsi byla jednou z celebrit, které neodolaly gurmánskému zážitku restaurace Dinner in the Sky. Už jsi někdy absolvovala jídlo v oblacích? Asi jako dítě jsem určitě jedla hrušky a jablka, ale tohle bylo nádherné. 50 metrů, já bych jela klidně i výš, ale bylo tam spousta lidí, kteří se strašně báli. Já byla nadšená, protože mám ráda výšky.

Byl to pro tebe zážitek gastronomický nebo adrenalinový? Pro mě to byl asi spíš víc zážitek vyjet nahoru. Je to jako, když jsem na koncertě a hraji, tak mě to vždy vypumpuje. Když třeba vzlétám velkým letadlem, tak to úplně zbožňuji. To jídlo pro mě bylo moc příjemné, ale ten nápad, výhled, výška, to bylo nejvíc.

Jsi kuchařka? Já vařím hodně, vzhledem k tomu, že mám dvě děti. Jsem ale spíš takový ten klasický spotřební kuchař. Vařím zdravě, používám olivový olej, zeleninu, a téměř vůbec doma nic nesmažím. Proto občas dětem dopřeji v restauraci smažený sýr s hranolkama. Já fakt dělám všechno hlavně rychle. Miluji restaurace hlavně proto, že ten čas nemusím trávit u plotny.

A když si chceš užít jídlo v restauraci, co si tedy objednáš ty? Já při jídle dávám důraz na zdraví, což právě v menu Dinner in the Sky bylo super. Jídlo bylo zdravé a „dietní“, přitom velmi chutné. My měli španělského šéfkuchaře, což normálně neochutnáte. Jedli jsme netradiční jídla - kaštiny, balsamicová zmrzlina, makronka řepná, což jsem ještě nikdy nejedla.

Co máš na podzim ráda k jídlu? Miluji dýně, já mám i zahradu, takže pěstuji hodně rajčata a právě už mi tam rosou dýně, takže dýňovou polévku, špenátovou, hráškovou.

Jak se musíš hlídat v kuchyni? Jsi houslistka, ruce jsou pro tebe důležité. To je jedna z věcí, co je pro mě opravdu důležité. Proto máme všechny naše nože tupé, nebrousíme je. Strašně se bojím o prsty, často krájím v rukavicích. Když jsem byla ještě na škole, při krájení brambor jsem si užila kousek bříška a nemohla jsem tři týdny hrát.

Jsi žena, ráda o dbáš o svůj zevnějšek? Držela si třeba někdy dietu? Bývala jsem dietářka. Měla jsem velké výkyvy, třeba jsem zhubla 27 kg, které jsem pak zase nabrala. Držela jsem mraky diet, ale paradoxně po prvním porodu se mi ta váha srovnala a jídlo se mi dostalo do jiného módu. Přestala jsem mít závislosti na jídle. Předtím jsem dokázala sníst litr zmrzliny na posezení. Dnes jsem s jídlem dost v pohodě. Po třicítce si už nedám s klidem denně balíček chipsů k televizi denně, ale občas si dám třeba hrst. Žádná vychrtlina nikdy nebudu, ale své tělo mám ráda.



Pracovní plány? Jedeme podzimní turné s Inflagranti. Máme 15 let výročí, takže i to turné se tak jmenuje. Budou to vánoční koncerty, kdy my jsme hlavní protagonisty a přizvali jsme si ještě další zpěváky, se kterými těch 15 let spolupracujeme - Pepa Vojtek, Vašek Noid Bárta, Marián Vojtko, Tereška Mátlová, Petr Kolář. Přizvali jsme si i dětský sbor. 30. 11. bych měla s naším triem hrát na finále prestižní modelin-gové soutěže Miss&Mr.Look Bella 2019, které bude v pražském Karolinu. Castingy začínají od 10. 10. 2019 na pražském Andělu. Více info najdete na www.look-bella.cz

Ty si na housle začala hrát ve třech letech. Inspiroval tě někdo? U nás doma byli vlastně všichni amatérští hudebníci. Velký vliv na mě měl můj strýc, který pracoval jako houslista v České filharmonii. Později mě dost ovlivnila i moje teta, také profesionální houslistka. V dětském věku jsem nebrala mnohé věci vážně, ale housle byly moje modla. Pro mě je to naprosto specifický nástroj, který buď milujete, nebo nesnášíte.

Co rodiče na tvou lásku k houslím? Já a bratr, který je přírodovědec jsme v rodině měli spíše volnost a sami jsme si rozhodovali, kam chceme směřovat. Já se dobře učila, ale housle jsem cítila jako svůj osud. Rodiče byli s mým rozhodnutím spokojeni. Myslím si zpětně, že jedním z hlavních motivů mé hudební dráhy byla rodinná atmosféra. Šla jsem na AMU, ale tu jsem nedokončila. Studovala jsem tam krásné dva a čtvrt roku. Záhy jsem prošla konkurzem do orchestru Státní opery Praha a studia nezvládala kombinovat s prací. Osmnáct let jsem také učila hru na housle na základní umělecké škole. Naše rodina byla vždy pedagogicky zaměřená a tento obor mě velice zajímá. Po deseti letech od AMU jsem se znovu rozhodla pro vysokoškolská studia, dostala se na Pedagogickou fakultu UK a diplomky s tituly bakaláře a magistra jsem obhájila až zde. Vyučování hře na housle v praxi mě nesmírně baví. A to nejen v rámci hudebně zaměřených předmětů, ale na univerzitě mě zaujaly i psychologie a pedagogika obecně.



Během studií v roce 1994 se vydala do Londýna a získala zajímavou cenu. Šlo o soutěžní přehlídku klasické hudby pro mladé konzervatoristy. Bylo tam zastoupeno mnoho národností i typů nástrojů. Bylo skvělé, že jsem zrovna já uspěla a získala 1. místo ve své věkové kategorii. Ale také jsem zjistila, že soutěžení není nic pro mě. V roce 1995 jsem se zúčastnila turné s mládežnickým orchestrem Junge Österreichische Philharmonie. To byla pro mě skvělá zkušenost. Turné vyvrcholilo koncertem ve Vídni pod vedením Yehudi Menuhina, který je světově uznávaným dirigentem. To byl pro mě jeden ze životních zážitků.

V roce 2004 přišlo účinkování s tvou skupinou INFLAGRANTI. Jak to vlastně začalo, kdo vymyslel projekt tří krás, co hrají na hudební nástroje? Naše skupina byla původně parta mých kamarádek z klasické školy, kdy jsme jako smyčcový kvartet v letech 2001 začaly hrát instrumentální úpravy moderních písniček. Byly jsme tak i na turné v Japonsku. Občas jsme se ale hudebně i lidsky odlišily, až v roce 2004 vznikla pětičlenná sestava s názvem INFLAGRANTI. V jejich hudebních začátcích nás podporoval kolega Petr Malásek. V roce 2005 jsme vydaly u společnosti Universal Music album s názvem Rockmantica. Formace se po personálních změnách v roce 2007 zúžila na trio, a tak jsme zůstaly dodnes. Protože jsme ženy, není lehké udržet dlouho stálé obsazení, vdáváme se a rodíme děti. Triem prošlo asi dvanáct žen a máme na kontě cca osm dětí. A také samozřejmě čtyři společné desky a jedno koncertní DVD. Trio jsme v roce 2009 rozšířily o živou pánskou doprovodnou kapelu. Často s námi na koncertech vystupují jako hosté zpěváci Pepa Vojtek, Petr Kolář nebo Václav Noid Báta. Čerstvě s námi spolupracuje i muzikálový zpěvák Marian Vojtko a vracíme se až k úplné klasice ve spojení s operní sólistkou Terezkou Mátlou.

Vášm atributem jsou elektrické housle. Když jsem začala směřovat ke klasice, hledala jsem i jiný nástroj než ten klasický, který v moderní hudbě lépe „slouží“. A to jsou právě housle elektrické, které zvukově i technicky lépe interpretují moderní hudbu a lze je dobře kombinovat s elektrickou kytarou nebo bicí soupravou. Na to jsou klasické housle příliš jemné. Často jsem jezdila s klasickým kvartetem koncertovat do Japonska. A jednou jsem si zajela do továrny Yamaha a housle si jednoduše koupila. Teď koncertuji převážně na ně. V období klasiky jsem hrála na starožitné housle z dílny Johanna Gregoria Hellmera z roku 1747, které jsme měla zapůjčené od své tety. Ale i dnes na své koncerty naše klasické nástroje s kolegyněmi bereme, zvlášť na vánoční akustická turné. Pracovat s jejich zvukem je zajímavé, inspirativní, ale pro našeho zvukaře bývá technickým oříškem, jak skloubit jejich zvuk s hlučnými bicími.

Co ty posloucháš za hudbu? Třeba Gustava Mahlera a jeho symfonie, na těch jsem vyrostla a i dnes je pouštím svým dětem. Moje dcera miluje díla Wolfganga Amadea Mozarta a Sebastiana Bacha. Z moderní hudby poslouchám Beatles, Queen, Rolling Stones, Pink nebo Robbieho Williamsa. Když relaxuji, pouštím si nějakou světovou punk kapelu nebo fusion, třeba pop punk nebo pop soul. Neposlouchám moc české interprety, ale neodolám vystoupení kapel Rybičky 48, Wohnouty a Vypsanou fiXu.

Markéta MUŽIKÁŘOVÁ

housle, umělecké vedení

Pochází z Kožlan na Plzeňsku. Na housle začala hrát ve třech letech. Vystudovala konzervatoř v Plzni a pak pokračovala na HAMU v Praze. Nakonec v roce 2013 získala titul Mgr. na Pedagogické fakultě Karlovy Univerzity, obor sólové housle. Markéta také působila 15 let jako houslový pedagog na základní Umělecké Škole v Praze.

Během studií získala cenu na mezinárodní přehlídce klasické hudby v Londýně (1994) a byla vybrána do mládežnického orchestru Junge Österreichische Filharmonie, se kterým podnikla evropské turné pod vedením slavného světového dirigenta Yehudi Menuhina (1995).

Má za sebou velké množství prestižních angažmá: byla mj. členkou orchestrů pražského Národního divadla a Státní opery, spolupracovala s orchestrem Hl.města Prahy FOK, Českým národním symfonickým orchestrem a komorním orchestrem Virtuosi di Praga. S klasickými orchestry koncertovala např. v Japonsku, USA, Francii, Španělsku, Itálii, Německu a Rakousku.

Současně ale spolupracovala i s předními umělci české populární hudby, např. s Hanou Hegerovou, Lucií Bílou, Helenou Vondráčkovou, Hanou Zagorovou, Karlem Gottem a Danielem Hůlkou, v letech 2003 a 2004 hrála na velkém turné se skupinou Lucie. V roce 2005 absolvovala celoevropské turné s britskou pop rockovou legendou Rodem Stewartem. V roce 2007 se zúčastnila zájezdu uměleckého sdružení Amfora do Kambodži, v rámci kterého účinkovala na koncertě pro kambodžského krále.

Myšlenka začít hrát na elektrické housle ji napadla již v roce 2002, kdy založila klasický smyčcový kvartet HarmOny, se kterým hrála kromě klasické hudby i jiné žánry a experimentovala například s jazzem nebo soulem. Později při turné po Japonsku, kdy navštívila továrnu Yamaha a mohla si tam elektrické housle vyzkoušet, se pro tento nástroj zcela nadchla. Na základě tohoto objevu pak založila první moderní skupinu. Formace INFLAGRANTI vznikla v roce 2004 jako pětičlenný dívčí soubor a hned v roce 2005 s ní vydala debutové album Rockmantika u firmy Universal Music. V rámci propagace tohoto alba pak vystoupila v mnohých vysoce sledovaných televizních pořadech (např. Ceny Týty, Pomozte dětem, Zlatá hokejka, Abeceda hvězd, Gogo show, Auto roku).

Po personálních změnách ve skupině INFLAGRANTI v roce 2006 Markéta obnovila její činnost v novém složení jako trio. S ním sklízí dodnes úspěchy nejen na domácí scéně, ale i v zahraničí (mj. turné po Řecku, Sardinii nebo Mexiku). S triem INFLAGRANTI v roce připravila 3 nové CD, jedno živé DVD, koncertní turné a mnoho dalších vystoupení.

V rámci sólových klasických koncertů hraje na cenný historický nástroj z dílny německého houslaře Johanna Gregoriuse Hellmera z roku 1747.

Dýňová polévka od Markéty

Ingredience:

1 velká dýně

1 smetana

špetka koriandru

2 lžice dýňového oleje

1 stroužek česneku

Postup: Očistím a oloupu dýň, kterou uvařím do měkka. Pak ji rozmixuji, dám do ní smetanu, koriandr, dýňový olej, drčený česnek. Dávám ho málo, protože mám problém s žlučníkem, ale dětem to nevadí.





ZELENINA ZNOJMIA VŽDY DOBŘE PŘIPRAVENÁ



www.zelenina-znojimia.cz



Mrkev

Oranžový zázrak

Mrkev, lék na rakovinu? Je až neuvěřitelné v kolika výzkumech proti rakovině se tato zelenina objevuje. V jedné německé studii v roce 1986 označili vědci karotku za jednu z potravin působící na obranu před rakovinou slinivky břišní. Ukazují na to, že omezená množství karotky, zvláště betakarotenu, který je v karotce obsažen, zřejmě dokáží zastavit rozvoj rakoviny a také rozrušit rakovinotvorný mechanismus měnící buňky ve zhoubná onemocnění.

Co obsahuje?

Stejně jako datle, i mrkev patří mezi léčivé potraviny, a to především kvůli vysokému obsahu provitaminu A. Dále pak má nepostradatelné množství proteinů (1 %), tuky v ní téměř chybí (0,2 %) a sacharidy tvoří jen 7 % hmotnosti. Naopak je dobrým zdrojem vitaminů skupiny B a vitaminu C a E. Jsou v ní přítomny i všechny minerály a stopové prvky včetně železa (0,5 mg/100 g). Z karotenoidů je nejvýznamnější betakaroten, který se v těle mění na vitamin A. Karotenoidy jsou nezbytné pro správnou funkci sítnice, a to zejména při nočním vidění nebo při slabém osvětlení. Pomáhají také udržovat kůži a sliznici v dobrém stavu. Zhruba jedna středně velká mrkev (100 g) obsahuje tolik betakarotenu, že si z něj tělo vyrobí až trojnásobek doporučené denní dávky vitaminu A pro dospělého člověka. Mrkev obsahuje asi 3 % rostlinné vlákniny; většina z ní se vyskytuje ve formě pektinu. Vláknina pomáhá regulovat pohyb stolice a zklidňovat střevní sliznici. Éterický olej obsažený v mrkvi působí proti střevním parazitům.

Na co působí?

Proti nervozitě, astmatu, kožním onemocněním, při jaterních chorobách, žloutenkách, střevních zánětech. Je dobrou výživou pro srdce. Mrkev velmi pomáhá při všech očních onemocněních, dále při kožních chorobách, gastritidě, nadbytku žaludeční kyseliny a kolitidě. Je také účinná při prevenci rakoviny. Syrová karotka jednoznačně snižuje cholesterol v krvi. V jednom výzkumu bylo zjištěno, že klesl krevní cholesterol v průměru o 11%, když pokusné osoby snídaly každé ráno 200 g syrové karotky. Karotka zvýšila kromě toho hmotnost stolice asi o 25%, což přispívá k udržení zdraví tlustého střeva.

Zázračná šťáva

Šťáva z mrkve je důležitá při onemocněních rakovinou, tuberkulózou, infekčními onemocněními, dnou, revmatickými chorobami, překyslením organismu, bolestech hlavy, chorobách sliznic a pokožky. Z 1 kg mrkve či karotky získáme asi 1/4 litru šťávy, tedy jeden hrníček. Toto množství by měly denně dostávat oslabené děti, malého věku, chudokrevné děti, všichni rekonvalescenti, nekojené děti závislé na Sunaru či sójovém mléku apod. Šťáva z mrkve s celerovou a pampeliškovou šťávou je vhodná při překyslení, dně, nedostatku vápníku a skeletotvorných prvků, šťáva z mrkve a červené řepy je vhodná při všech chorobách krve s doplněním zeleného nápoje z kopřivy, řebříčku, kostivalu, pampelišky a jetele. Při střevních katarrech a průjmech se podává vařené mrkvové pyré, rýžový odvar, čaj ze sušených borůvek. Mrkvová šťáva se nejčastěji kombinuje se šťávou z červené řepy nebo celerovou šťávou, a to v poměru 3 díly mrkvové šťávy a 1 dl jiné. Šťáva se pak ředí vlažnou vodou v poměru 1 : 1.

Syrová

Se mrkev dá použít do zeleninových salátů nebo se může jíst celá či nastrohaná a ochucená citronovou šťávou. Mrkev posiluje zubní sklovinu. Mrkev se dá jíst i vařená s bramborami nebo i s jinou zeleninou. Po uvaření je sladší a uchovává si celý obsah betakarotenu. Šťáva z mrkve je obcerstvujícím, chutným a výživným nápojem. Může se smíchat s jablčným nebo citronovým džusem.

Rada z redakce

Chceme-li být zdraví, konzumujme mrkev 4krát týdně v různé formě či úpravě. Vyplatí se nám to.

Úprava: nejúčinnější je syrová mrkev, při střevních katarrech vařená - pyré.

Mrkvový salát s citronem a medem

4 mrkve, šťáva z půlky citronu, lžice medu, 1 dl vody, 3 lžice strouhaného kokosu, 100 g mandlí.

Mrkve nastroháme na jemném struhadle, přidáme mandle, strouhaný kokos a zalijeme vodou s citronovou šťávou a medem. Zamícháme.

**Mrkvový koláč
s baby karotkou**

Slaný mrkvový koláč s baby karotkou

.....

Suroviny:

listové těsto, rozmarýn, 300 g baby karotky, 1 lžička olivového oleje, sůl a pepř

Postup:

Listové těsto rozválíme a vložíme do dortové formy vyložené pečicím papírem. Těsto pěkně prsty umačkáme po obvodu a zařízneme přečnívající okraje. Mrkev si předvaříme, aby byla měkká, pak ji osolíme, opepříme a promícháme s rozmarýnem a olivovým olejem. Troubu předehřejeme na 150 °C (horkovzduch). Mrkev rozložíme na těsto a dáme péci. Pečeme dokud okraje těsta a mrkve nezačnou zlátnout.



**Hovězí
s mrkví**



**Sladký
mrkvový koláč**

Hovězí s mrkví a bramborami

Suroviny:

3 lžíce olivového oleje, oříšek másla, 1 nasekaná cibule, hrst lístků šalvěje, 800 g hovězího masa nakrájeného na 5 cm kostky, sůl, hladká mouka na poprášení, 6 mrkví, 2 pastináky na kostičky, 3 lžíce rajčatového protlaku, 750 ml hovězího vývaru, 600 g oloupaných brambor nakrájených na kostičky, nastrovaná kůra z 1 citronu, 2 snítky čerstvého rozmarýnu, prolisovaný stroužek česneku

Postup:

Předehřejte troubu na 160 °C. Olej a máslo rozehejte ve větším kastrolu s ohnivzdornými uchy. Opečte cibuli a lístky šalvěje, směs míchejte 3–4 minuty. Maso osolte, poprašte moukou a opečte ho ze všech stran, aby se zatáhlo – raději ho opékejte po částech, aby se nezačalo dusit. Přidejte zeleninu s protlakem a také nechte chvíli opékat. Zalijte vývarem, vhodte brambory, osolte a přiveďte k varu. Přikryjte pokličkou a směs přesuňte do předehřáté trouby. Duste asi 3–4 hodiny, až bude maso měkké. Promíchejte citronovou kůru, rozmarýn a česnek, směsí ozdobte jídlo na talířích. Podávejte s čerstvým chlebem.

Sladký mrkvový koláč

Suroviny:

3 celá vejce, 30 dkg cukru moučka, 30 dkg polohrubé mouky, 40 dkg jemně nastrované mrkve (6 větších mrkví), 1,5 dcl oleje, 1 dcl vody, 1 kypřicí prášek, 1 vanilkový cukr, 1 lžička citronové kůry

Postup:

Vejce utřeme s oběma cukry, přidáme olej, vodu, potom mouku s kypřícím práškem, citronovou kůru a nakonec nastrovanou mrkev. Nalijeme do vymazané a vysypané (nejlepší je strouhanka) formy a pečeme při 175 °C 30 - 40 minut.



Mrkvové
souffle

Mrkvové soufflé

Suroviny:

3 ks středně velké mrkve
1 ks bílku
1 lžice másla
1 a ½ lžice kukuřičného škrobu
3 špetky soli
1 ks menší cibule
600 ml mléka
80 g nastrouhaného sýra

Postup:

Očištěnou mrkev nakrájejte na tenké plátky a poduste v malém množství vody, přibližně 5 minut. Nakrájenou cibuli orestujte na másle, přidejte škrob, promíchejte a zalijte mlékem. Povařte 5 minut, pak přisypte sýr a míchejte, až se sýr rozpustí.

Nakonec vmíchejte scezenou mrkev a sníh z bílku. Směs rozdělte do 4 malých zapékacích misek. Misky naplňte jen max. do 3/4.

Pečte v troubě vyhřáté na 190 °C přibližně 20 - 25 minut.



Mrkvový fresh

Suroviny:

1 citron
½ kg mrkve
2 kg jablek

Postup:

Jablka dobře omyjeme a mrkev oškrábeme. Rozkrájíme na kusy velké podle našeho přístroje. Mrkev s jablíčky střídavě vha-
zujeme do otvoru a odšťavníme. Nakonec do freshe přimícháme citron a nápoj je hotový. Fresh vychladíme, rozlijeme do sklenic a můžeme podávat.



Mrkvový
fresh

Krémová mrkvová polévka

Suroviny:

½ pokrájené mrkve
2-3 brambory (oloupané a pokrájené)
250 ml smetany 12%
trochu kari koření
sůl a pepř
lžice másla na zjemnění

Postup:

Mrkev a brambory povařte v osolené vodě doměkka, asi čtvrt hodiny. Kousek mrkve si nechte stranou na ozdobu a zbytek rozmixujte se smetanou na hrubší nebo jemnější krém. Prohřejte, okořeňte a rozpusťte v něm kousek másla. Rozdělte do talířů a podávejte ozdobené plátky mrkve.

Krémová mrkvová polévka



Mrkvová kaše

Zdravá mrkvová kaše

Suroviny:

2 brambory
2 lžice zakysané smetany
1 l vody
mletý černý pepř
sůl
8-10 ks mrkve

Postup:

Očištěné karotky uvaříme s bramborami, solí a pepřem doměkka. Scedíme a necháme okapat. Po uvaření vše společně rozmixujeme a pokud je potřeba, zředíme vodou z vaření. Přidáme zakysanou smetanu a vše dobře promícháme. Ještě na chvilku přistavíme na oheň, aby byla kaše horká.



Mrkvovo-cuketový koláč

Suroviny:

Těsto: 150 g špaldové mouky, 100 g hladké mouky, 150 g másla, 1 vejce, 80 ml studené vody, 1/2 lžičky soli

Náplň: 2-3 menší cukety, 2-3 mrkve, 2 vejce, 100 ml smetany, 50 g strouhaného sýra, sůl a mletý pepř

Postup:

Nejdříve si připravíme těsto tak, že smícháme obě mouky, přidáme studené a na kousky nakrájené máslo, promneme mezi prsty. Pak vmícháme vejce, vodu (přidáváme ji po troškách, záleží na mouce, každá trochu jinak saje) a sůl. Rychle zpracujeme těsto, zabalíme ho do potravinové folie a dáme do ledničky na několik hodin, klidně přes noc, odležet. Cuketu omyjeme, odkrojíme konce a nakrájíme podélně na plátky. Neloupeme, zelená slupka vytvoří hezký barevný efekt. Můžeme použít také širokou škrabku na brambory nebo struhadlo na sýr. Mrkev omyjeme, očistíme a také nakrájíme nebo nakrouháme na podélné plátky. Těsto vyválíme a vyložíme jím koláčovou formu i její okraje. Nemusíme ji předem vymazávat. Dno propícháme vidličkou a dáme předpéct na 10 minut do trouby zahřáté na 180 °C. Pak vyjmeme z trouby a necháme zchladnout. Plátek mrkve v rukách smotáme do ruličky, dáme ji doprostřed koláče a pak pokračujeme namotáváním střídavě cukety a mrkve. Vyplníme tak celou plochu koláče. V misce prošleháme dvě vejce, přidáme smetanu, nejmenno nastrouhaný sýr a lehce osolíme a opepříme. Vzniklou směsí zalijeme rovnoměrně zeleninu v koláči a dáme péct na 30 minut na 190 °C.

Mrkvovo-cuketový
koláč



NEFILTROVANÁ BECHEROVKA

Nefiltrovaná Becherovka je prémiový bylinný likér, který je součástí ikonické rodiny Becherovky. Je to jedinečný výrobek bez chemických konzervačních látek, barviv, nebo jiných umělých látek a emulgátorů. Vyrobená z čisté karlovarské vody, vysoce kvalitního lihu a směsi bylin a koření. Má přirozenou a bohatou chuť, díky které je perfektní jak samotná, tak i ve vašem oblíbeném drinku. Obsah alkoholu je 38 %.

TRADICE SE ŠPETKOU REBELIE

Když najde tradice odvahu k rebelii, začnou se dít neuvěřitelné věci. Způsob výroby Becherovky Originál se za více než 200 let nezměnil. Jednoduše proto, že je dokonalý.

Přesto jsme neodolali pokušení zkusit to jinak.

Rozhodli jsme se vynechat filtraci. A výsledek je ohromující! Divočejší bylinný základ zůstává, objevují se však zastřené, přesto syrové a intenzivní tóny. Vzniká Nefiltrovaná Becherovka. Až by došlo ke změně původní tajné receptury, výsledné vyznění bylin v Nefiltrované Becherovce přináší zcela nový zážitek.

MALÉ VÁRKY



Docílit a uchovat vlastnosti ušlechtilé, divoké, ale přitom jemně zastřené Nefiltrované Becherovky je pracnější a vyžaduje důkladnější péči. Konec konců připravuje se jen v malých várkách. Ovšem takto intenzivní, nevšední a bohatý zážitek za tu námahu stojí.

