

PODZIM 2017

# Mařám!

..... ČASOPIS NEJEN O VAŘENÍ

Foodbloggerka

## Koko

Jak si poradit s hatery

str. 14

Kam nově  
zajít na jídlo

str. 32

# Podzim v kuchyni

str. 7



MKCRX00B3E86

# Úvodní slovo

Vážení čtenáři,

letos jsme si užili krásné dlouhé léto, stejně tak i babí léto plné jasných podzimních barev a vzduchem létajících tenkých pavučinek. Teď už se za okny střídá jedna podzimní plísňanice za druhou a pomalu nastává čas zazimovat chaty a chalupy. Předtím než před zimou uklidíte gril, ho ještě jednou pořádně provětrejte a odměňte se lahodným voňavým pokrmem. A když bude zrovna pršet, grilovat se přece dá i pod venkovní stříškou. Ty nejlepší recepty na gril si pro vás připravil kuchař Mňam TV Martin Polačko a najdete je na stranách 20–27. Za nás můžeme doporučit například výborný exotický asijský nudlový salát.

Jedna pranostika říká, že když na podzim hodně rostou houby, bude tuhá zima. Nezbyvá tedy než se na tu velkou zimu připravit, třeba plným talířem houbového soté od kuchařky Adie Srbové. Recept najdete na straně 10.

Na závěr ještě pozvání ke sledování novinek na Mňam TV. Už od poloviny listopadu se můžete těšit na ty nejlepší pořady o vaření s vánoční tematikou. Určitě si nenechte ujít: Jamieho Vánoce: Než se rozeznějí zvonky, Jamie vaří Vánoce, Nejlepší Vánoce podle Jamieho a dětí, Vánoční speciál šéfkuchaře Hestona Blumenthala a také Kenwood sladké Vánoce. Více se dozvíte v našem magazínu.

Pohodový podzim vám přeje

Kateřina Fišerová

Šéfredaktorka

## Dopisy čtenářů

Sleduji pravidelně v Mňam TV pořady s Adie Srbovou, připravila jsem podle ní na různé oslavy několik dortů a vždy to sklídilo úspěch! Oceňuji i váš magazín, ze kterého čerpám inspiraci.

**Magdaléna Tomanová, Křenice**

Moc mě potěšilo vaše optimisticky laděné letní vydání magazínu Mňam! Ovocné tiramisú podle vašeho receptu bylo vynikající!

**Jitka Nováčková, Mělník**

Děkuji vám za tipy v magazínu, jak zabavit děti. Moje holčičky byly z her naprosto nadšené. Mnohé z nich jsem hrála, když jsem byla malá, a ráda jsem si je znovu připomněla.

**Ludmila Králová, Chomutov**

Napište nám, o čem byste si chtěli přečíst v magazínu Mňam nebo čím vás oslovil. Nejlepší příspěvek odměníme.



4-5

Co právě frčí  
v gastronomii?



6

Vánoce  
s Mňam TV

Recepty  
vaníci  
podzimem



7-13

Rozhovor  
s úspěšnou  
foodbloggerkou  
Koko



14-15



16-17

Co teď letí  
v těch nejlepších  
kavárnách?



18-31

Grilování



32-33

Kam nově  
zajít na jídlo



34-35

Taje  
čaje



38-39

Jak vyzrát  
na podzimní  
nachlazení

40-41



Barevný  
čokoládový svět  
– vítějte v  
Pannuzutě

# mňam!

Magazín připravují

ŠÉFREDAKTORKA:

Kateřina Fišerová

KOREKTOR:

Jaroslav Tesař

FOTOGRAFIE:

Lukáš Oujeský, istock

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Tomáš Krčmář

Magazín Mňam vydává

S&P Sales House s.r.o.

Podkovářská 2/674, 190 00, Praha 9

IČO: 035 28 383

CEO:

Pal Milkovics

GENERÁLNÍ ŘEDITELKA:

Nada Fidrmucová

INZERCE:

Jiří Synek

jiri@spbroadcasting.com

telefon: 774 175 706

Třetí vydání časopisu Mňam!  
Podzim 2017

Magazín je registrován  
na Ministerstvu kultury ČR,  
č. E 22915

Najdete nás na:

www.imnam.cz

Facebook: Mnam TV

Instagram: mnam.tv



Mnam TV



Mnam.TV



www.imnam.cz

# Co právě frčí v gastronomii?

## Tohle je in

Nejen to, co si oblékáme, jak bydlíme, ale také recepty a způsoby přípravy jídla podléhají módě. Také někdy na ulici nevěříte svým očím, co má dotyčná osoba na sobě? Stejně je to i s moderními názory na vaření. Co vy na to, do kterého trendu roku 2017 byste šli a co už je na vás moc?



### Pečené veganské brambůrky

Celkový trend ve stravování směřuje stále k něčemu zdravějšímu. Klasickým smaženým brambůrkám už tedy dávno odzvonilo. Ty veganské se připravují z nejmenno nakrájené zeleniny, obalují se v olivovém oleji a dochucují solí a pepřem.



### Chobotnice

Taková grilovaná chobotnice nebo kalamáry, to je pochoutka, kterou si nemusíte dávat jen v restauraci. Zkuste si ji někdy připravit sami doma a uvidíte, jak své hosty překvapíte!

### Kokosová slanina

Slyšíte správně! Pokud chcete být in, kolem regálu maso, uzeniny jenom projděte a zastavte se v sekci ovoce, zelenina. Ti, kdo jedí maso, často ani nepoznají, že jde o kokos. Nevěříte? Nejvyšší čas si kokosovou slaninu vyzkoušet ve vaší vlastní kuchyni!



### Zoodles

Zeleninové špagety, které se na gastronomickém výsluní hřály už minulý rok, jsou i letos v žebříčku oblíbenosti na předních místech. Připravíte je tak, že pomocí škrabky nebo spiralizéru vytvoříte například z cukety dlouhé nudle. Navrch se dává rajčatová omáčka, podobně jako na špagety.

### Naan pizza

Vy, kdo máte rádi tradiční pizzu, zbystřete, letos tu máme obměnu! Při přípravě pizzy zapomeňte na klasické těsto na pizzu. Místo něj vyzkoušejte tradiční chléb pocházející ze severní Indie – naan.



### Těstoviny i s omáčkou z jednoho hrnce

Také při přípravě těstovin si můžete ušetřit čas. Najděte si recept, ve kterém se těstoviny mohou vařit v mléce nebo vývaru. Pak stačí přidat zeleninu, dochutit a rychlý oběd je na stole.



### Všechno jídlo je fialové

Jistě vám už letos v nějakém receptu padl do oka fialový květák nebo brokolice a říkali jste si, jestli si někdo společně s vlasy omylem neobarvil i svůj pokrm. Není tomu tak. Fialová barva na potravinách letos doslova frčí!

# Sváteční program na vaší oblíbené televizní stanici



Ty nejlepší tipy a triky na přípravu vánočních dobrot uvidíte v premiérovém speciálu Kenwood sladké Vánoce.



Nenechte si ujít recepty provoněné skořicí a badyánem

Většina z nás se každý rok těší na neodolatelnou atmosféru, která provází Vánoce. Největšími fanoušky tohoto křesťanského svátku jsou bezesporu děti, které nezasáhne předvánoční shon. Nechme se nakazit jejich nadšením a zkusme se i my chvíli zastavit a nadýchnout se vůně, která se line celým předvánočním i vánočním obdobím. Třeba právě z obrazovky Mňam TV. Na ní vás totiž od poloviny listopadu čekají pořady o vaření s těmi největšími zahraničními kuchařskými hvězdami. Přejeme vám, ať si z nich odnesete mnoho inspirace pro přípravu svátečního stolu.

## JAMIEHO VÁNOCE:

### NEŽ SE ROZEZNĚJÍ ZVONKY

V této vánoční sérii představí král britské gastronomie Jamie Oliver kolekci těch nejlepších klasických slavnostních receptů. Ukáže, jak kreativně a zároveň jednoduše připravit fantastické vánoční pokrmy. Dozvíte se od něj také spoustu vychytávek, které vám při vaření ušetří čas. Určitě se vám někdy stalo, že jste si pozvali hosty a pak jste stále do kuchyně odbíhali kontrolovat jídlo na sporáku. Jamie vám poradí recepty na podobné příležitosti, abyste se příště mohli v klidu věnovat hostům. Spolu s Jamiem si připravíte například lahodného krocana v listovém těstíčku, horkou rumovou limonádu nebo ovocné prosecco.

kteří pro ně vařival jejich otec.

Dozvíme se nejen to, jak připravit pokrmy, nad kterými se vám budou sbíhat sliny, ale také to, jak využít zbytky z vánoční večere. Těšte se na delikatesy, jako je sušené maso (jerky), svažené víno podle Jamieho nebo mandarinkové želé.



## JAMIE VAŘÍ VÁNOCE

Jamie Oliver vás zve na návštěvu do svého domu! A kam se tedy máte dostavit? Před obrazovky Mňam TV! Ve vánočním speciálu Jamie vaří Vánoce vás nechá nahlédnout do svého soukromí. Uvidíte, jak britská celebrita žije v anglickém Essexu. S pomocí svého mentora Gennera Contalda pro vás připraví vánoční hostinu. Ale pozor, Jamie má na vaření vyhrazen opravdu nízký rozpočet. Jak se mu podaří vykouzlit slavnostní jídlo? Budete překvapeni!

## NEJLEPŠÍ VÁNOCE PODLE JAMIEHO A DĚTÍ

V tomto vánočním pořadu převezmou od Jamieho kuchařskou zástěru jeho dcery Poppy a Daisy. Společně představí svoje nejoblíbenější vánoční pokrmy,



# Recepty uonící podzimem

Zahřejí, zasytí, rozehrají podzimní dny pestrými barvami



Recept Adie Srbové



Každý si občas láme hlavu nad tím, co uvařit k obědu nebo k večeři. I když nás ze všech stran obklopuje nespočet receptů, nápad na konkrétní pokrm ne a ne přijít. Polévky jsou často neprávem opomíjeným jídlem, které mnohdy zasytí stejně jako hlavní chod. Přesně taková je zeleninová polévka z kuchyně talentované Adie Srbové. A my ji rozhodně doporučujeme.

# Podzimní zeleninová polévka



**NÁROČNOST: SNADNÉ**

**PŘÍPRAVA: 40 MIN**

**Suroviny**

- 1,5 l zeleninového vývaru – mrkev, petržel, celer, cibule
- ½ střední dýně Hokkaidó
- 3 rajčata
- ½ chilli papričky
- kousek zázvoru
- hrst vlašských ořechů
- olivový olej

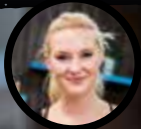
**1.** Nakrájejte dýni na kostičky, očistěte zázvor a rozkrájejte ho na drobné kousky, stejně tak chilli papričku.

**2.** V hrnci si rozpalte asi tři lžíce olivového oleje. Přidejte dýni a zprudka opékejte.

**3.** Nakrájejte rajčata a vhodte k dýni. Po třech minutách přidejte chilli, zázvor a zalijte vývarem. Vše vařte asi 20 minut do změknutí.

**4.** Celou polévku rozmixujte ponorným mixérem.

**5.** Na pánvi opražte vlašské ořechy. Polévku podávejte ozdobenou ořechy a zakápnutou olivovým olejem.



# Houbové soté

Věděli jste, že alespoň jednou za rok se do lesa na houby vypraví sedmdesát procent Čechů? Někteří se těší pouze ze sběru hub, jiní si na nich pochutnávají v nejrůznějších obměnách. Houbaření tak či tak patří mezi naše největší národní koníčky. Kuchařka Adie Srbová připravila speciálně pro houbařské nadšence a čtenáře Mňam! magazínu svůj podzimní houbový recept, na který nedá dopustit.

**1.** Na rozpálenou pánev nalijte dvě lžíce olivového oleje a vhodte nejmenzo nakrájenou šalotku. Nechte zpěnit a pak přidejte nahrubo nakrájené houby. Ty orestujte, zbytečně nemíchejte, aby nebyly příliš kašovitě.

**2.** Přidejte lžici vinného octa, sůl, pepř a znovu orestujte. Stáhněte plamen a přidejte máslo a bylinky. Ihned podávejte.

## Zajímavosti o houbách:

- Místa, kde rostou v Americe houby, jsou pro Čechy ráj. Američané je totiž nesbírají
- Rusové a Poláci sbírají houby většinou kvůli přivýdělku
- Na houby také rádi vyráží Němci, Ukrajinci, Bělorusové, Slovinci, Finové, Švédové, Japonci, Číňané
- Japonci průměrně spotřebuje 30 kilo hub za rok
- Průměrný Evropan sní za rok dvě a půl kila hub
- V Rakousku si houby chrání, na osobu je povoleno sbírat maximálně dvě kila hub denně

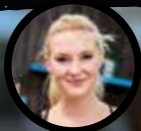
## Suroviny

- 2 hrsti nahrubo nakrájených lesních hub
- 1 najemno nakrájená šalotka
- 1 lžíce vinného octa
- 1 hrst nasekaných čerstvých bylin
- olivový olej
- oříšek másla
- sůl
- pepř



NÁROČNOST:  
VELMI SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 30 MIN



# Flambované jehněčí kotletky s hráškovým pyré a salátem z pečených kapií

Na podzim má každý labužník připravený alespoň jeden ze svých osvědčených receptů s jehněčím masem. Jehněčí, spolu se zvěřinou, totiž k podzimním plískanicím neodmyslitelně patří. Dodají energii, zasytí a nadchnou vaše chuťové buňky. O recept na podobnou pochoutku, kterou si pravidelně v podzimních měsících připravuje, se s vámi dělí kuchařka Mňam TV Adie Srbová.



## Tip:

### Jehněčí

- můžete jíst při dietě
- je výborným zdrojem bílkovin pro sportovce
- vhodné je i pro novorozeňata a malé děti



NÁROČNOST: SLOŽITĚJŠÍ

DOBA PŘÍPRAVY: 45 MIN

### Suroviny

- 1 kg jehněčích kotletek – hřebínků
- 2 hrsti čerstvých bylinek (rozmarýn, petržel, pažitka)
- 80 g másla
- 1 dl brandy
- 1 hrst pistácií
- 400 g mraženého hrášku
- 4 červené kapie
- 2 lžiče slunečnicových semínek
- 1 lžiče nakládaných kaparů
- šťáva z poloviny citronu
- olivový olej
- sůl
- pepř

### Hráškové pyré

1. Do osolené vroucí vody nasype hrášek a blanšírujte asi 5 minut.
2. Hned ho přecedte, a aby nepřišel o svou krásně zelenou barvu, vložte ho na chvíli do ledové vody.
3. Rozmixujte tyčovým mixérem. Ochutte solí, pepřem a citronovou šťávou.

### Pečené kapie

1. Kapie očistěte a rozpulte. Při velké teplotě je opékejte slupkou dolů až do černa.

2. Přendejte do misky a zakryjte potravinářskou fólií. Po chvíli černou slupku krásně sloupnete.

3. Nakrájejte na delší plátky nebo nudličky. Nasucho opražte slunečnicová semínka, přidejte ke kapiím spolu s kapary a vše promíchejte. Nakonec ochutte solí, pepřem a kapkou olivového oleje.

### Flambované jehněčí kotletky

1. Pracujte s hřebínkem v celku, tuk neořezávejte, maso osolte.

2. Rozpalte pánev, zakápněte olejem a zprudka hřebínek opékejte ze všech stran. Nakonec podlijte brandy a zapalte. Nechte vyprchat alkohol, stáhněte plamen a přidejte máslo. Vznikne tak omáčka z výpeku, brandy a másla.

3. Kotletky nechte odpočinout, aby neztratily šťávu. Vedle nasekejte pistácie, bylinky a vložte do misky. V této směsi pak hřebínek obalte a můžete krájet na jednotlivé kotletky.

4. Podávejte na hráškovém pyré se salátkem z kapií.

# Rozhovor s foodbloggerkou Koko

Úspěšná foodbloggerka, moderátorka, režisérka, střihačka – to je Veronika Kokešová alias Koko. Od roku 2013 přispívá do svého foodblogu, a to nejen recepty, fotografiemi, ale také videi, která si sama režíruje. Navíc se drží velmi zajímavého konceptu. Chodí do restaurací, kde ochutnává nejrůznější jídla, a pak se je snaží chutněji a levněji připravit sama. V rozhovoru se dozvíte nejen to, kolik úsilí stojí práce foodblogera.

**1. Z videí vás známe stále pozitivně naladěnou a plnou energie. Dejte nám recept, jak to děláte.**

Bude to asi kombinace několika faktorů. Vaření mě baví, takže při natáčení se vlastně věnuji svému největšímu koníčku. Navíc už třináctým rokem pracuji jako moderátor v rádiu, takže i když mi ten den z nějakého důvodu není do zpěvu, umím to celkem dobře před kamerou skrýt. A navíc během toho upijím svůj nejoblíbenější nápoj – coby holka z Plzně jej mám jasný – pivo. :-D

**2. Máte velmi působivou, nezaměnitelnou image, na fotkách k vaší knize vám to moc sluší. Máte svou vlastní stylistku?**

Nemám stylistku, nikdy mě to vlastně ani nenapadlo. Řídím se vlastním vkusem. Mám ráda barvy, což se dost odráží na mém šatníku a někdy i vlasech v podobě modrých nebo růžových pramenů. V osobním životě se vlastně ani moc nelíčím, jen když je zvláštní příležitost. Objektiv si ale zvýraznění žádá vždy, to je jasné.

**3. V dnešní době je těžké kvůli velké konkurenci prorazit jako úspěšný foodblogger. Poradte těm, kdo se chtějí stát foodbloggerem, jak by měli postupovat. Lze dnes ještě vůbec v tomto oboru prorazit?**

Přestože (nebo protože) se tomu věnuji už šest let, nejsem si jistá, zda dokážu kvalifikovaně odpovědět. Tenkrát nás byla hrstka a já k tomu měla obrovské štěstí. Nabídla jsem něco, co jiné foodblogy neměly – videa. Tím, že jsem začala pracovat pro internetovou televizi Stream.cz, se blog stal velmi rychle populárním. Konkurence je dnes obrovská a přijít s něčím unikátním už není tak jednoduché. Ale určitě ne nemožné. Myslím, že čtenáři teď velmi slyší na tematické blogy, ať už jde o vegetariánské, veganské, dietní, nebo třeba raw.

**4. Proč je podle vás v dnešní době „moderní“ být kuchařem, foodbloggerem? Zapnete televizi a je tam pořad o vaření. Vlastně téměř všechno se točí kolem jídla...**

Velkou část minulého století lidé neměli přístup k dostatku kvalitních ingrediencí a teď doháníme, co se dá. A to je dobře. Gastronomie je teď sexy nejen u nás, ale všude ve světě. Jídlo u společného stolu lidi vždycky sblížovalo a přirozeně se chceme všichni naučit nabízet nejen rodině a hostům, ale i sami sobě to nejlepší.



FOTO: Alena Hrbková

**5. Jak vypadá váš den a jakou roli v něm hraje jídlo? Myslím tím vymýšlení toho, co budete vařit, příprava příspěvků, aranžování na váš blog, potom samotné vaření. Dá se přibližně odhadnout, jak dlouho vám trvá připravit jedno video s receptem na blog? Včetně návštěvy restaurace, sestřihání videa, napsání doprovodného textu.**

S mým nástupem do rádia jsem blog musela chvíli upozadit, protože sžít se co nejdříve s novým kolegou Tomášem bylo prioritní pro to, abychom odváděli coby moderátorská dvojice dobrou práci. Mám každý den jiný. Dopoledne často pracuji doma – řeším maily, píšu sloupky o jídle, stříhám videa, hledám recepty. Odpoledne jsem v rádiu. A večer často padnu za vlast při sledování televize. :-D

**6. Jak probíhá natáčení receptu – točíte si většinu sama ze stativu, nebo vám někdo pomáhá?**

Kameramana potřebuji. Natáčíme na dvě kamery – jednu drží on, druhá stojí na stativu. Kameraman přichází ke mně domů na určitou hodinu. Já mám v tu dobu už nachystané ingredience, nádoby a podobně, abychom se nezdržovali. Nikdo jiný se natáčení neúčastní, režii si koriguji sama. Pak si dá kameraman nášup, já si přetáhnu všechna data do počítače a musím dát do kupy celou kuchyni. To je ta má méně oblíbená část.

**7. Každého úspěšného blogera sledují hateři, aby si na něm mohli zvednout své nízké sebevědomí. Jak se vyrovnáváte s těmi svými? Dokážete jejich poznámky hodit za hlavu?**

Já to popravdě nečtu už asi od pátého videa, kdy jsem pochopila, že jakákoli diskuse s nimi je zbytečná a spíše kontraproduktivní. Komu se nelíbí, co dělám nebo jak to dělám, přišť už se koukat nemusí. To hateři ale neumějí, a tak nezbyvá než jim poděkovat za počty zhlédnutí.

**8. Podle čeho si vybíráte restaurace, které navštívíte?**

Podle toho, co právě mají na jídelním lístku. Dramaturgie pořadu si žádá střídání slaného a sladkého, polévek, omáček, předkrmů a dezertů nebo i světových kuchyní. Přičtete k tomu to, že musím vyloučit asi 300 jídel, která už jsem natočila, a vyjde vám z toho dosti nelehký úkol. Takže jak vidím někde něco zajímavého, běžím tam.

**9. Kde hledáte inspiraci na nové recepty? Sledujete blogy ostatních foodbloggerů? Sledujete také zahraniční blogy?**

Co se týče pořadu, tam je koncept jasný – snažím se napodobit to, co jsem ochutnala v restauraci. V mé kuchařce je to jiné, tam jsou vyložené recepty z mé hlavy a přizpůsobené mým chuťovým pohárkům. V takových případech jsou mi inspirací



FOTO: Alena Hrbková

jednotlivé ingredience, které zrovna mám nebo je právě vidím na trhu či v obchodě. Ostatní blogy popravdě nečtu, spíše čtu kuchařky, knihy o jídle a koukám na zahraniční pořady o vaření na internetu.

**10. Jste příznivkyní moderních trendů ve stravování?**

Určitě ano, i když on se ten kruh vlastně začíná uzavírat, protože momentálním trendem je návrat k základům, přírodě, lokálním surovinám a způsobům zpracování a konzervace potravin, jaké už byly využívány stovky let před námi. Řídím se tím, že nic nemá jít do extrému. Například s raw stravou bych nepřežila, ani jako vegan, protože sýrů a vajec se nevzdám. Na druhou stranu omezují maso na minimum a podporují „šťastné“ chovy a udržitelnost.

**11. Kdo vás ve vaší práci nejvíc inspiruje (nějaký oblíbený kuchař nebo youtuber) a kdo vás nejvíc podporuje?**

V rámci videí, ač to bude znít asi neoriginálně, stále Jamie Oliver. Respektive jeho tým lidí, který dokáže vytvořit velmi pěkné věci, které jsou dotažené do konce. Ale je to taky trochu o rozpočtech, že. :-D A největší podporu mám jednoznačně ve své mamince a svém budoucím muži.

**12. Kromě svého foodblogu a tvorby videoreceptů také spolupracujete s novým českým minipivovarem a moderujete v rádiu. Jak to všechno stiháte?**

Špatně! :-D Neustále si říkám, že už budu muset trochu zvolnit a dát víc prostoru odpočinku a osobnímu životu, ale nakonec to většinou dopadne tak, že si přiberu ještě něco dalšího. Je ale pravda, že časem bude něco muset z kola ven... Přece jen bude svůj prostor potřebovat i rodina. A také bych chtěla pracovat na nové knize.

**13. Máte ve své práci foodbloggerky nějaký vysněný cíl? Například určitý počet fanoušků, potkat se s nějakým známým zahraničním kuchařem nebo něco podobného.**

Chci znovu přijít s něčím novým, co bude natolik inovativní. Ten plán už dostává i celkem jasné obrysy, ale vyžaduje hodně času a práce. Ale nic není nemožné. Během září na blogu i jeho facebooku proběhne několik zkoušek toho, zda se vydávám správným směrem. Stačí to sledovat.



V dnešní době si už zákazníci neobjednávají pouze notoricky známé espresso, cappuccino či latte. Z kávy chtějí mít mnohem větší zážitek než doposud, a tak pro ně obchodníci vymýšlejí stále nové a nové recepty. O ty nejlepší se s vámi podělí úspěšný barista Jaroslav Slámečka.

Co teď letí v těch nejlepších kavárnách? Namíchejte si kávu jako od profesionálů

## AFFOGATO

O této kombinaci zmrzliny a kávy se donekonečna vedou debaty. Jedná se o dezert, nebo nápoj? Název pochází z italského a znamená „utopený“. V kavárnách se můžete setkat s různými druhy zmrzliny. Někdo volí čistou smetanovou chuť, aby nepřebil charakter kávy. Na její přípravu se často používá vanilková zmrzlina, ale setkáte se například i s příchutí slané karamelu a dalšími.



### Postup:

- Nejdříve si do malého džbánu připravte dávku tradičního espressa, jde nám o intenzivní chuť, proto neprodlužujte kávu.
- Poté si do nízké sklenice nebo do misky na zmrzlinu umístěte do středu kopeček zvolené zmrzliny (espresso připravíme jako první, aby nám ve sklenici neodtávala zmrzlina).
- Kopeček zmrzliny zalijte espresem, servírujte s dezertní lžičkou.

### Tip:

- Affogato se v kavárnách objevuje i s mírným „okořeněním“. Setkal jsem se s použitím 2 cl amaretta.

## ICE COFFEE

Může se zdát, že na ledové kávě nejde nic moc vymyslet. Mezi kavárníky ale platí, že správně připravená „ledovka“ je největším osvěžením a lákadlem pro milovníky kávy. Ačkoliv baristé zpravidla kávu s mlékem neholdují, toto je často jejich „guilty pleasure“ (tajná neřest – pozn. redakce) a správně



připravenou ledovou kávu si užívají v hektolitrech.

### Postup:

- Do 3dl sklenice umístěte 5 kostek ledu, led vymíchejte lžící a odlijte vodu z vychlazené sklenice.
- Na led vlijte 2 dl studeného mléka (čím tučnější, tím sladší bude výsledný nápoj a není následně nutné doslazovat, osobně doporučuji čerstvé plnotučné mléko).
- Přes kostky ledu přelijte dávku espressa. Použijte 30 ml – krátké espresso, prodloužená káva by zničila poměr chutí. Nalítím přes kostky ledu vytvoříte kontrastní pruh.

### Tip:

- Pokud si rádi kávu osladíte, připravte si cukrový sirup: povařte v poměru 1 : 1 cukr a vodu a následně nechte vychladnout. Tento jednoduchý sladký sirup se skvěle rozmíchává v ledových kávách a nezůstává pak ve sklenici žádné nerozpuštěné zrno cukru.

## WHISKY & COFFEE KOLA

Poslední kávový nápoj nám odhalí trochu z tajů mixologie. Zkoušeli jste někdy vytvořit svou vlastní kolu? Sirup, který vám na jazyku vykouzlí podobnou chuť, lze uvařit s použitím základního koření, které lze pořídit běžně na pultech obchodů. V kavárnách se domácí kola začala objevovat nedávno a vzbuzuje zaslouženou pozornost. V kombinaci s alkoholem mě poprvé tato kombinace překvapila z rukou baristy Radka Vencla. Ten svůj drink pojmenoval „Lemmyho šortky“ jako poctu zpěvákovi Lemmyemu Kilmisterovi, který byl velkým vyznavačem kombinace koly a whisky.

### Postup:

- V hrnci zahřejte 1 litr vody, kůru z jednoho citronu, limetky a pomeranče, 3 rozlámané tyčinky skořice, 2 čajové lžičky semínek koriandru, čtvrt čajové lžičky nastrohaného muškátového oříšku a půl čajové lžičky sušené levandule. Míchejte dohromady, dokud se všechny ingredience nepropojí v celistvou hmotu.
- Vsypte do tekutiny 1 kg cukru, přiveďte k varu a míchejte, dokud se cukr nerozpuští. Vařte 1 minutu.
- Sundejte hrnec z plamene a do tekutiny vmíchejte šťávu z jednoho citronu, pomeranče a limety společně s dřívím z vanilkového lusku. Nechte vychladnout a scedte. Takto připravený sirup vydrží v uzavřené nádobě v ledničce cca dva týdny.
- Připravte si porci filtrované kávy (podle svého oblíbeného postupu, jako je například french press, překapávač apod.). Kávu vychladte.
- Do 4dl sklenice umístěte 4 kostky ledu, na ně nalijte 3 cl whisky, 1 dl kolového sirupu a doplňte 2 dl filtrované kávy. Promíchejte a ozdobte plátkem limetky.



### Tip:

- Pro dodání perlivosti můžete použít jen 1 dl filtrované kávy a doplnit nápoj 1 dl sodovky. Místo whisky se dá použít jiný alkohol, který se hodí k párování s kolou.

### Co znamená:

**Krátká káva** – originální recept na espresso o objemu 30 ml. Za použití cca 9 g kávy na porci.

**Prodloužená káva** – nazývána též lungo nebo americano – se má prodlužovat porcí teplé vody do požadovaného objemu šálku. Často se též setkáme s přístupem baristů, kdy nechávají natéct celý objem kávy dávkou vody přes páku v kávovaru, ovšem louhování většího objemu kávy než 30 ml na porci z páky způsobuje hořknutí výsledného nápoje.

## ESPRESSO TONIK

Hořkosladké kávové osvěžení se začíná na lístcích kaváren objevovat čím dál častěji. V USA například můžete chvíli mžourat na lístek, než si uvědomíte, že ho tamní baristé skryli pod označením „Sparky“. Legendy o prvním naservírovaném drinku v ČR se zatím podařilo vystopovat do roku 2012, kdy recept poprvé použil Adam Neubauer, poté co se s ním seznámil v Londýně.

### Postup:

- Do sklenice vložte 3 kostky ledu. Lžící led pečlivě vymíchejte a odlijte vodu z vychlazené sklenice.
- Po skle sklenice jemně nalijte 2 dl toniku (tonik má tendenci rychle ztrácet perlivost, proto doporučuji opatrné přelití po skle).
- Do malého džbánu připravte dávku krátkého espressa, to následně přelijte přes kostky ledu. Vytvoří se tak efektní pruh oddělených tekutin.

### Tip:

- Espresso tonik získá na větší jiskřivosti chuti, pokud ho zakápnete šťávou z limetky. Případně do něj plátek z limetky ozdobně ponořte při servírování.



Kávových drinků a ledových nápojů s kávou je nespočetně mnoho, vybral jsem proto zástupce jednotlivých kategorií od kávy s mlékem až po kávu v kombinaci s alkoholem. Recepty pro vás připravil Jaroslav Slámečka, barista a konzultant z české pražírny výběrové kávy Candy Cane.

Tipy ke grilování

# Grilovat se dá i na podzim

Připravte si steak jako z prvotřídní restaurace

Chystáte se grilovat a už se vydáváte na cestu do obchodu s dlouhým seznamem ingrediencí v ruce? Nejprve se inspirujte našimi radami a pak svůj nákup ještě přehodnoťte. U grilování totiž platí víc než u čokolí jiného, že méně je více. K dokonalému labužnickému zážitku z grilovaného masa vám stačí kvalitní steak, ke kterému není třeba ani žádná omáčka.

**Nedoporučujeme kupovat hotové steaky v supermarketech**, protože ty se prodávají nakrájené na tenké plátky. **Správný steak má být silnější**. Tenčí steaky se vám rychle propečou a vy je nebudete mít možnost propéci svrchu tak, aby byly hezky křupavé.

- **Před grilováním vydejte steak z lednice**, dochutěte ho solí, pepřem, pokapejte olivovým olejem a **nechte 30 minut odpočívat** při pokojové teplotě.

- Připevněte na vařečku několik snítek rozmarýnu, namočte do olivového oleje a **potírejte steak během grilování**.

- Steak ogrilujte do požadovaného stupně propečení.

- Nechte steak chvíli odpočinout na teplém místě. Na závěr ho jemně potřete rozpuštěným máslem a podávejte. Profesionální kuchaři nepotřebují k dochucení steaku mnoho koření. Stačí jim **rozmarýn nebo česnek**. Stroužkem česneku kuchaři steak potírají během grilování.

**Inspirace, jak propečení vypadá:**

<http://www.bifteky.cz/stupne-propeceni/>

Pokud si chcete steak objednat v restauraci, vyznáte se v terminologii propečení steaku? Tady je pro vás malý návod.

**BLUE** steak se opeče 30 vteřin z každé strany. Jde tedy pouze o „symbolické ogrilování“.

**RARE** milovníci téměř syrového masa si mohou také objednat steak opečený pouze zvenku. Uvnitř je stále krvavý.

**MEDIUM RARE** volba pro ty, kteří upřednostňují steak z poloviny upečený, z poloviny krvavý.

**MEDIUM** střed masa zůstane růžový, steak je stále šťavnatý.

**MEDIUM WELL** vnitřek steaku je stále růžový, steak ale ztrácí na šťavnatosti.

**WELL DONE** steak je kompletně propečený.



# Nalad'te se na podzim



Nejlepší inspiraci do vaší kuchyně najdete na Mňam TV. Ověřené recepty, rady zkušených kuchařů, dostupné ingredience. S námi si vždy skvěle pochutnáte.

## Pozemní vysílání:

(Praha a okolí, Příbram, Chomutov, Teplice a Most)

UPC

O2

Poda

Nej TV

Selfnet

Planet A

SMART Comp

Sat-an-CableNet

RETE Internet

Centronet

KT Kadaň

zapnitv.cz

Edera

DWP

Teta

Kabel1

Grape SC

Katro Servis

Kabel Ostrov

sledovanitv.cz

a další

# Grilování není věda

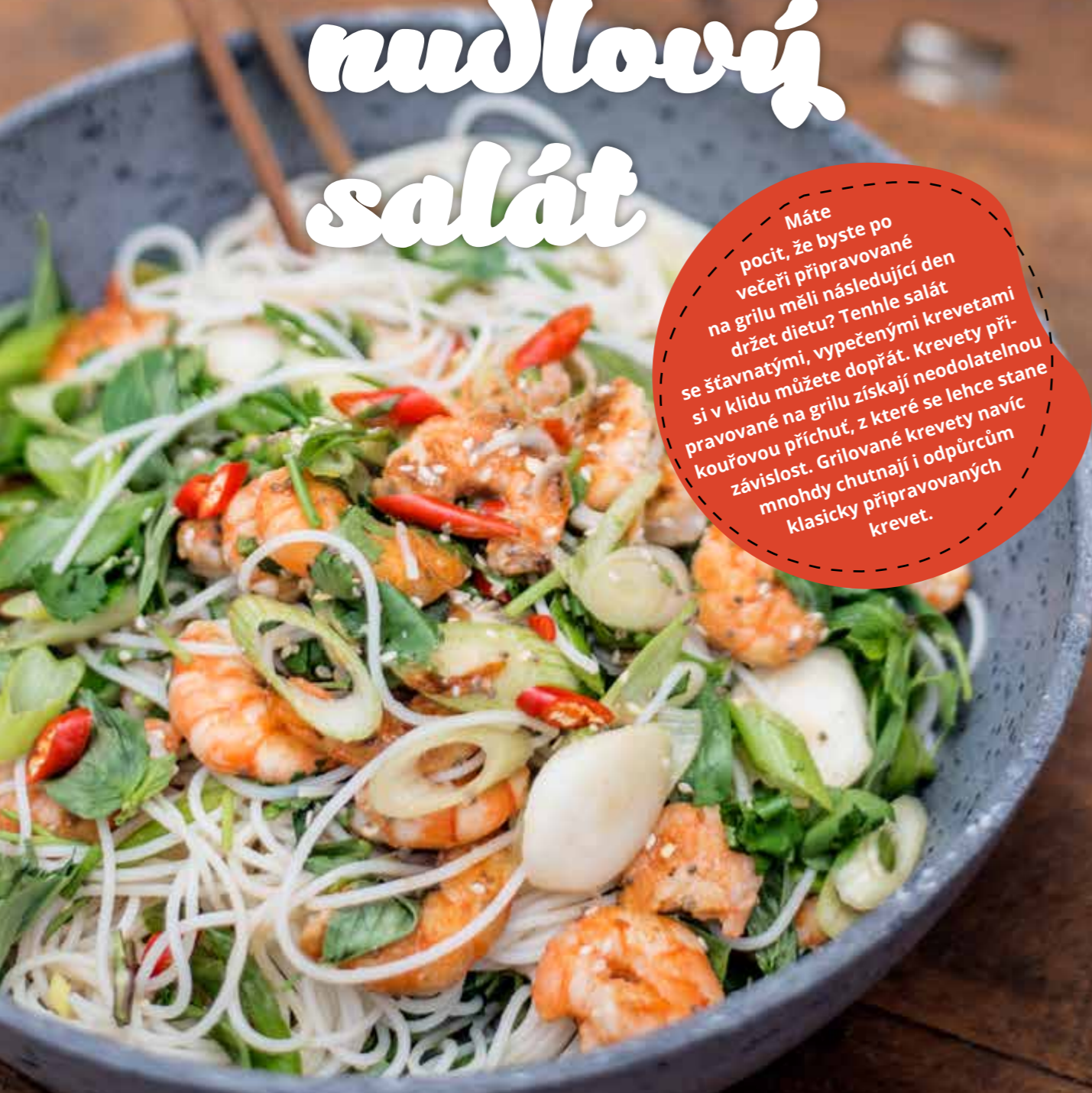
Dopřejte si  
před zimní sezónou  
voňavý pokrm





# Asijský nudlový salát

Máte pocit, že byste po večeri připravované na grilu měli následující den držet dietu? Tenhle salát se šťavnatými, vypečenými krevetami si v klidu můžete dopřát. Krevety připravované na grilu získají neodolatelnou kouřovou příchuť, z které se lehce stane závislost. Grilované krevety navíc mnohdy chutnají i odpůrcům klasicky připravovaných krevet.



NÁROČNOST: SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 20 MIN

PRO 4 OSOBY

### Suroviny

- 500 g loupáných nevařených krevet
- 1 balení rýžových nudlí
- rybí omáčka
- několik chilli papriček
- svazek jarní cibulky
- svazek koriandru
- svazek thajské bazalky
- několik limetek
- mix černobílých sezamových semínek
- rostlinný nebo sezamový olej

1. Rýžové nudle namočte asi na 10 minut do horké vody. Rozpalte gril a na oleji na něm zprudka orestujte krevety.
2. Nudle přecedte a podle potřeby je překrojte.
3. Cibulku nakrájejte na kolečka a společně s nudlemi přidejte ke krevetám. Krátce prohřejte, dochuťte rybí omáčkou a sejměte z grilu.

**Tip:** Salát můžete podávat klidně za studena, takže nikdo nepozná, že jste ho připravili před hodinou. Pro zjemnění chuti ho zalijte kokosovým mlékem.

4. Nakonec přimíchejte natrhané bylinky, sezamová semínka, dochuťte limetou a nasekanými chilli papričkami.



Tato exotická pochoutka, která se výborně hodí pro letní grilování, je velmi oblíbená v jižní Asii. A my se její popularitě nedivíme. Jedná se o kuřecí maso na špejli marinované v arašídové omáčce. Kuchař Mňam TV, Martin Poláčko, pro vás připravil upravenou verzi tohoto exotického pokrmu. Maso se nepřipravuje ve formě špízů, ale orestuje se na grilu společně s omáčkou.

# Kuře à la satay

ม้าม!



NÁROČNOST: SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 90 MIN

PRO 4 OSOBY

**Suroviny**

- 1 celé kuře
- 1 plechovka kokosového mléka
- velká hrst nerostovaných buráků
- několik stonků citronové trávy
- rostlinný olej
- kousek zázvoru
- limeta
- čerstvé asijské chilli podle chuti
- cukr na dochucení

1. Kuře pořádně omyjte a naporcujte.
2. Na oleji na grilu orestujte kousky kuřete z obou stran a potom přidejte nejmenší nasekanou citronovou travu, zázvor a buráky. Podlijte mlékem a pomalu duste.
3. Poté, co maso změkne, dochutěte omáčku cukrem, limetou a na závěr buď osolte, nebo přidejte rybí omáčku, která je sama o sobě dost slaná.
4. Dozdobte nasekanou chilli papričkou a rychle kuře snězte, než přijdou na návštěvu sousedé...



Top recept  
na večírek

# Krekry s lososem

Vůně  
uzeného lososa  
se snítkou kopru a jarní cibulkou... Vložte tu dobrotu do úst, ozve se jemné křup - takhle chutná ten správný krekr. Na jazyku se vám rozvine chuť lesního medu s dijonskou hořčicí. Z tácu mizí jedna jednohubka za druhou a někdo si chce vzít další, ale kde nic tu nic, podnos zeje prázdnotou... Vtom přichází hostitel s novou várkou této neodolatelné dobroty, kterou připravíte dřív, než řeknete „jednohubka, po které se můžou všichni utlouct“.



NÁROČNOST: SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 90 MIN

### Suroviny

- 1 balení vašich oblíbených slaných krekřů
- 3 velké brambory
- 1 malá jarní cibulka
- 200 g plátkového uzeného lososa
- 1 lžice másla
- čerstvý kopr
- med
- máslo
- dijonská hořčice
- citron
- sůl
- pepř

### Tip:

Do receptu můžete použít štouchané brambory, které vám zbyly od oběda. Tím se vám příprava této neodolatelné chuťovky ztelně urychlí.

**1.** Brambory oloupejte a dejte vařit. Po uvaření je scedte, pořádně naštouchejte, přidejte máslo a nasekanou cibulku dle chuti a promíchejte. Dochutěte solí a pepřem.

**2.** Smíchejte dvě lžice medu a jednu lžici hořčice tak, aby vznikla celistvá emulze.

**3.** Na krekry namažte ochucené štouchané brambory, navrch položte plátky lososa, kopru a lehce zakápněte medem smíchaným s dijonskou hořčicí. Pokapejte citronem.



Neodolatelná kombinace sladkokyselé omáčky, slaného masa a sladkých batátů nadchne vaše chuťové buňky. Tuto variantu grilované krkovičky vyladil kuchař Martin Poláček speciálně pro drsné chlapy, ale my zaručujeme, že bude chutnat i křehkým dívkám.

# Krkovice v tamarindové a chipotle marinádě



**1.** V misce smíchejte čtyři lžičky tamarindové pasty a 1–2 papričky chipotle nasekané najemno. Maso pořádně potřete marinádou a nechte odpočívat.

**2.** Oloupejte batáty a nakrájejte je na kostky. Zbavte slupky cibuli a nakrájejte ji na měsíčky.

**3.** Nahřejte větší pánev s olejem a pomalu restujte batáty i s cibulí. Až batáty začnou měknout, dejte na gril steaky. Grilujte je asi 6 minut.

**4.** Maso a batáty dochuťte solí a k batátům přidejte nasekanou petrželku.

Tip!



NÁROČNOST: SLOŽITĚJŠÍ

DOBA PŘÍPRAVY: 45 MIN

### Suroviny

- 4 steaky z krkovičky (mohou být i s kostí)
- tamarindová pasta
- chipotle v nálevu adobo
- 1–2 batáty
- 3 červené cibule
- rostlinný olej
- svazek petrželové natě
- sůl
- pepř

PRO DVA  
POŘÁDNĚ HLADOVÉ  
CHLAPY

### Tip:

Do marinády můžete klidně přilít i nálev z chipotle. Nezapomeňte, že marinovat maso můžete i přes noc. O to křehčí a chutnější bude.



# Italské bagety

skvělé  
ke grilovanému  
masu

Nejlépe si vychutnáte večeři připravenou ze surovin, které si doma vypěstujete, nebo víte, odkud pocházejí. Taková domácí bageta obložená zeleninou ze zahrádky nebo z farmářského trhu s čerstvou šunkou od místního řezníka, to je pravá pochoutka. Oblohu na bagetu si musíte obstarat sami, samotnou bagetu si upečte podle oblíbeného receptu kuchařky Mňam TV Adie Srbové, která ho pro vás zpracovala opravdu podrobně.



**NÁROČNOST: SLOŽITĚJŠÍ**

**DOBA PŘÍPRAVY: 19 HOD  
(VČETNĚ ČASU NA ODLEŽENÍ A KYNUTÍ)**

**Suroviny**

380 g hladké pšeničné mouky  
300 ml studené vody  
5 g droždí v prášku  
7 g soli

**Pomůcky**

rozprašovač vody  
pečicí papír  
200 ml horké vody



**1.** Ideální je rozvrhnout si práci do dvou dnů. První den vsypte mouku do mísy a postupně přilévejte 280 ml studené vody. Pořádně prohněťte. Ze začátku bude těsto hodně lepivé, ale postupně změní konzistenci a bude se lepit jen ke dnu mísy. Případně přidejte trochu mouky.

**2.** Až se těsto propracuje, dejte ho odpočinout do mísy a lehce potřete olejem, aby svrchu neoschlo. Přikryjte potravinářskou fólií a nechte dvanáct hodin odpočinout v lednici.

**3.** Druhý den těsto vyndejte a hnětačem promíchejte s 20 ml vody, droždím a solí. Hněťte asi 5 minut, dokud těsto nebude hezky konzistentní. Pak nechte kynout v pokojové teplotě 4–6 hodin.

**4.** Těsto je nyní hodně citlivé na manipulaci, buďte proto při práci s ním opatrní. Předehřejte troubu na 250 °C. Na dno trouby dejte prázdný plech, do kterého se bude nalévat voda. Do spodní třetiny trouby dejte druhý plech, na kterém bagety budete péct. Kuchyňskou linku bohatě poprašte moukou a těsto opatrně přesuňte pomocí stěrky na desku. Je řídkší, takže se nelekejte. Těsto přepulte a znovu poprašte moukou. Rozdělte ho na čtyři díly. Pečicí papír posypte hrubou moukou. Pak ho položte na prkénko, abyste z něj připravené bagety mohli lehce přesunout na rozpálený plech v troubě.

**5.** Teď to nejdůležitější – příprava trouby před samotným pečením. Ujistěte se, že máte vše nachystáno – předehřátou

troubu, prázdný plech na dně trouby, vyhřátý plech ve spodní třetině, 200 ml vařící vody, rozprašovač s vodou. Nyní otevřete troubu a co nejrychleji sesuňte bagety i s pečicím papírem na rozpálený plech. Hned poté vylijte horkou vodu na spodní plech a zavřete troubu. Počkejte 30 vteřin. Otevřete, postříkejte stěny trouby vodou z rozprašovače, zavřete. Pozor, nepostříkejte sklo trouby, mohlo by prasknout. Toto opakujte ještě dvakrát. Následně pečte cca 15 minut. Orientujte se dle zabarvení kůrky. Bagety po upečení přendejte na chladicí mřížku.



Přinášíme vám výběr těch nejlepších nově otevřených restaurací, které stojí za to navštívit. Nové chutě, stylové prostředí, nečekané gastronomické zážitky. Rozšiřte své gastronomické obzory o prověřená místa, která stojí za to. A my vám už jen popřejeme: Nechte si chutnat!

# Kam nově zajít na jídlo

Autor článku: Hanka Kožušníková

**DONUT SHOP**  
Donutová mánie dorazila. Donuterie s děravými koblížky rostou jako houby po dešti. Rozhlédněte se kolem, jestli se nějaká neobjevila také u vás! Na pražských Vinohradech otevřel nedávno stylový Donut Shop, který nabízí kromě čerstvých donutů také neodolatelné koblížky, skořicové šneky a výběrovou kávu. Kromě klasických příchutí donutů můžete vyzkoušet i méně obvyklé, jako je levandulový nebo s javorovým sirupem a kousky křupavé slaniny.



[www.donutshopprague.cz](http://www.donutshopprague.cz)



**BISTRO NAŠE KUCHYNĚ**  
Připadá vám, že je toho na Vinohradech již přespříliš? Dobrých míst, kde si dát rychlý a kvalitní oběd, ale není nikdy dost. Ve Vinohradské ulici otevřelo v létě bistro Naše Kuchyně, do kterého si můžete v sychravém počasí zajít na jednu z polévek. Doporučujeme například řepovou s křenem, bramboračku s houbami nebo žampionový krém. Každý den se můžete těšit na novou nabídku. V Naší Kuchyni se posilněte také například obloženými chleby s kachními prsy a ořechovým dresinkem nebo avokádovými chleby se sušenými rajčaty.



[www.nasekuchyne.eu](http://www.nasekuchyne.eu)



**CUKRÁRNA MYŠÁK**  
Že legendární cukrárna Myšák ve Vodičkově ulici přebrala síť Ambiente, se ví již dlouho. Po rekonstrukci jsme se konečně dočkali a na začátku září otevřel Myšák v novém, ale stále prvorepublikovém kabátě. Kromě kvalitních zákusků a výběrové kávy od zkušených baristů můžete zajít i na poctivé šunkové chlebičky nebo bohatou snídani.

[www.mysak.ambi.cz](http://www.mysak.ambi.cz)

**PAPRIKA - MEDITERRANEAN BISTRO & BAR**  
Pokud milujete nebo teprve chcete ochutnat izraelskou kuchyni, musíte zavítat do Papriky! Jejich hummus, falafel nebo šakšuka jsou vyhlášené a podle mnohých foodies nejlepší, jaké u nás můžete dostat. Bistro v Rumunské ulici je vcelku malé, proto ho doporučujeme navštívit mimo obědovou špičku nebo případně počítat s tím, že se v bistro s jídlem neposadíte a zabalí vám ho s sebou. Chutnat vám určitě bude i tak.



[www.facebook.com/bistrobar.paprika](https://www.facebook.com/bistrobar.paprika)



**MILADY KAFFEE**  
V Brně si rozhodně nenechte ujít kávovou novinku Milady kaffee na třídě Kapitána Jaroše. Přes den vám připraví kávu z vyhlášené dánské pražírny The Coffee Collective, večer můžete zajít s přáteli na drink.

[www.facebook.com/miladykaffee](https://www.facebook.com/miladykaffee)



# Taje pečeného čaje

Lidé objevili čaj náhodou.

Čínský císař Shen Nung si podle legendy převařoval vodu na ohni. Zafoukal vítr a do kotlíku se sneslo několik lístků z keře. Když si jich císař všiml a chtěl je vytáhnout, z kotlíku se linula taková vůně, že neodolal a vodu ochutnal. A tak spatřil světlo světa jeden z nejznámějších nápojů na zemi.

Kupované ovocné čaje z obchodu chutnají často velmi podobně. V pečeném čaji můžete příchutě vyladit podle svého vkusu.

Pečený čaj se připravuje z ovoce (čerstvého nebo mraženého), případně ovocné šťávy, sladidla a dalších surovin. Jeho kouzlo tkví v ovocném překvapení na dně. Zároveň máte jistotu, že pijete lahodnou tekutinu bez konzervantů a barviv.

Po ochutnání pečeného čaje máte pocit, jako když znovu sedíte u babičky v kuchyni, na stěně tikají dřevěné kukačky, v kamnech praská oheň a z plotny se line vůně pryskyřice, kterou tam dědeček nechal rozvonět.

Pečený čaj můžete koupit v uzavřených sklenicích v kavárnách nebo čajovnách, ale je tak snadný na přípravu, že si ho určitě udělejte doma sami. Budete tak mít v zásobě dárky pro své blízké a lahodný nápoj na chladné dny.

Čaj po „upečení“ nalijte do vyvařených uzavíratelných sklenic menšího objemu. Na každou dávku čaje totiž potřebujete 2–3 lžičce ovocné směsi, kterou zalijete vroucí vodou. Již otevřenou sklenici byste měli spotřebovat co nejdříve. Jinak vám pečený čaj v uzavřených sklenicích vydrží asi půl roku.

## Vyzkoušené kombinace ovoce na přípravu pečeného čaje

Jablka a hrušky + zázvor

Jablka a červený rybíz + skořice

Jablka a brusinky + skořice

Jahody a maliny + skořice

Černý rybíz a višně + kardamom

Švestky + badyán

Borůvky + kardamom

**Koření vhodná do pečeného čaje:**

Hřebíček, badyán, skořice, zázvor, anýz, kardamom

**Alkohol, který ozvláštňuje pečený čaj:**

Rum, griotka, slivovice, červené i bílé víno, calvados atd.



# ZOOT.

MÓDA, DOPLŇKY I VYPEČENÍ  
POMOCNÍCI DO KUCHYNĚ!



ZOOT.  
Original

299 Kč

ŠEDÁ ZÁSTĚRA ZOOT  
ORIGINAL K SEŽRÁNÍ



649 Kč

DESIGNOVÝ CESTOVNÍ  
SKLENĚNÝ HRNEK  
KEEPCUP BREW



CGB

OTVÍRÁK NA LAHVE  
VE STŘÍBRNÉ BARVĚ  
S HLAVOU JELENA

349 Kč



gift republic

299 Kč

MODRÝ PLECHOVÝ HRNEK  
S MOTIVEM PTÁKA



CGB

849 Kč

DŘEVĚNÉ PRKÉNKO  
SE SADOU TŘÍ NOŽŮ  
NA SÝR



CGB

499 Kč

STOJAN NA LAHVE  
VE STŘÍBRNÉ BARVĚ



keep cup

269 Kč

DESIGNOVÝ CESTOVNÍ  
HRNEK KEEPCUP CHERRY



CGB

569 Kč

TŘÍDÍLNÝ SET NA SÝR  
VE TVARU MYŠÍ

# Jak vyzerát na podzimní nachlazení

Méně známé potraviny, které nahradí  
drahé vitamíny a podpoří imunitu

Za to, že jsme  
náchylnější k podzimním  
rýmám a chřipkám, může často  
nedostatek spánku, pohybu  
a nesprávný výběr potravin. Odbý-  
váme se rychle připraveným, nezdra-  
vým jídlem. A pak to odnášíme  
v podobě snížené imunity. Co s tím?  
Nikdy není pozdě začít dělat něco  
pro své zdraví. Vyzkoušejte naše  
tipy na posílení imunity a záro-  
veň třeba objevíte nové  
ingredience do vaší  
kuchyně.

## HOUBY ŠITAKE

Pšeničné klíčky byly dlouhou dobu pokládány za jeden z nejbohatších zdrojů antioxidantu L-ergothioninu. Šitake jej obsahují čtyřicetkrát víc. Vydejte se pro ně do prodejny s potravinovými doplňky nebo si houby kupte čerstvé a připravte si je například s nudlemi na čínský způsob.



## Ke čemu potřebujeme antioxidanty:

Při časté konzumaci například rychlého občerstvení nebo sladkostí v těle vznikají volné radikály, které mohou poškozovat buňky a přispět ke vzniku chorob. Antioxidanty volné radikály ničí.

## CHILLI PAPRIČKY

Jste milovníky pálivého jídla? Tak právě pro vás jsou chilli papričky přírodním lékem zvyšujícím imunitu, který budete užívat dobrovolně a rádi. Chilli obsahuje vitamíny A, B, C, minerální látky, betakaroten a látku kapsaicin, která má mnoho příznivých účinků na náš organismus a působí jako přírodní antibiotikum. Doporučují se konzumovat zvláště při rýmě a nachlazení.



## KOKOS

Díky obsahu kyseliny laurové, která působí jako přírodní antivirový prostředek, se kokos řadí mezi doporučované potraviny. Kromě virů ničí také houby a bakterie. Jediný další přírodní zdroj s velkým obsahem kyseliny laurové je mateřské mléko. Kojenci možná proto trpí infekcemi o mnoho méně ve srovnání s dětmi, které jsou krmeny uměle.



## KUSTOVNICE ČÍNSKÁ (GOJI)

Pochází z Asie a mnozí ji považují za elixír mládí, pyšní se totiž blahodárnými účinky, které léčí mnohé nemoci. Čínská medicína jí přisuzuje schopnost prodloužit život a zpomalit proces stárnutí. Je to velmi silný antioxidant, do podzimního jídelníčku tuto superpotravinu 21. století určitě zařaďte.



## RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ

Plody rakytníku obsahují velké množství vitamínu C. Jedná se o silný antioxidant a produkt, který pomáhá organismu lépe reagovat například na tělesnou únavu.



## PARA OŘECHY

Ořechy jsou potravinou, kterou výživoví poradci doporučují konzumovat pravidelně. Podle vědeckých studií mají konkrétně para ořechy pozitivní vliv na potlačení metabolických poruch. Jsou navíc superpotravinou co do obsahu hořčičku, ten je důležitý pro zdravý imunitní systém. Pro velký obsah tuků se doporučují jíst maximálně čtyři para ořechy denně.



## KOMBUCHA

Jestliže jste ještě neslyšeli o kombuše – což je nápoj z fermentovaného čaje – nastal čas vyzkoušet ji právě teď. Obsahuje probiotické bakterie, které mají příznivý účinek na střevní mikroflóru a zároveň zvyšují odolnost proti nemocem.



## ECHINACEA

S prvními příznaky rýmy si poříďte echinaciové kapky. Tento přírodní prostředek slouží jako prevence proti nachlazení, pomáhá také zmírnit jeho průběh. Účinně působí proti infekcím, bakteriím a některým virům.



# Barevný čokoládový svět – vítejte v Pannyruty

**Katko, deset let jste pracovala na manažerské pozici v kanceláři. Jak jste se z manažerky dostala ke dráze umělecké cukrářky? Máte vystudovaný obor, nebo vás k tomu přivedla náhoda?**

Nikdy jsem nesnila o tom, stát se cukrářkou, k cukrařině jsem se dostala oklikou. Práce v kanceláři mě nenaplňovala a tohle byl můj koníček. Jednou jsem svému příteli dělala čokoládový dort k narozeninám a zbyla mi spousta čokoládového korpusu a čokolády. Tak jsem z toho udělala malé kuličky, které jsem přidala k dortu. Na oslavu přišla spousta lidí a přátelé nezajímali tolik ten dort samotný, jako ty kuličky a všichni potom chtěli vědět, z čeho jsem je dělala. Následně jsem na těch kuličkách začala dále pracovat. Také jsem si vypilovala produktovou fotku. Vypracovávala jsem se vlastně celou mateřskou.

**Jak přicházíte na nové příchutě kuliček, kde se inspirujete?**

Já ani v podstatě nevím, ono to ke mně přijde vždycky náhodou. Někdy se mi o tom i zdá. Často se vzbudím s tím, že bych chtěla zkusit dvě konkrétní příchutě. Kupodivu to většinou sedne a funguje to. Zní to možná trochu zvláštně, ale já je hned testuju na lidech, a tak poznám, jestli to byla dobrá volba. Myslím si, že jestli mám nějaký talent, tak je to „talentovaný jazyk“. (smích) Mám cit na kombinaci nejrůznějších příchutí. Kromě kuliček dělám také na zakázku dorty. Do každého vkládám kus svého srdce, každý je něčím odlišný a jedinečný díky neobvyklým kombinacím chutí, které mě pro jednotlivé dorty napadají.



Vcházím do útulné cukrárny s názvem Pannyruty v Praze 10, kde můžete nejen koupit čokoládové kuličky nejrůznějších příchutí, ale kde je i přímo vyrábějí. Schody po stranách lemují podzimní vřesy a rozkvetlé chryzantémy. Vítá mě energická, usměvavá majitelka obchodu, Kateřina Antošová. Z vitríny si o pozornost říká nejméně dvanáct druhů cukrovinek. Jakou si vybrat? To bude problém, jedna totiž vypadá lépe než druhá a všechny stojí za hřích.



**Mnozí lidé jsou, co se týká chutí, poměrně konzervativní. Jak je to s vašimi zákazníky? Která příchutě je u nich nejoblíbenější?**

Úplně od začátku je stálící pistácie a pak slaný karamel. Konzervativnější zákazníci mají rádi jednodušší příchutě nebo oříšky a pak ke mně chodí i ti, kteří mají rádi zajímavé příchutě. Do téhle skupiny patřím i já. Mám ráda různé pepře, rozmarýn s citronem, jahodu se zeleným pepřem atd. V tomhle jsou zákazníci striktně rozdělení. Mám snad jen jednoho zákazníka, který má rád úplně všechno a užívá si všechno, co dostane na talířek.

**Na svých webových stránkách se prezentujete širokou nabídkou různých druhů kuliček. Kolik variant příchutí si u vás může zákazník objednat?**

V současné době nabízím asi padesát pět různých příchutí, ve vitríně v prodejně jich mívám tak kolem dvanácti. Každý týden se to snažím obměňovat, protože všichni mají rádi něco jiného. Na podzim připravuji navíc kořeněnější a pocitově zahřívající variace.

**Máte velmi příjemně zařízenou cukrárnu. Je zasazená v zajímavém prostoru, do kterého se sestupuje po několika schůdkách. Židle a lavice máte vystlané měkkými polštáři, takže se u vás zákazníci cítí pohodlně. Chodí si k vám lidé častěji jen tak posedět, nebo si spíše objednávají výrobky s sebou?**

Nejprve jsem tu chtěla mít pouze výrobu, v lednu jsem totiž o svoji původní přišla.

Tenhle prostor jsem si zamilovala na první pohled. Byla možnost tu zároveň vytvořit prodejnu, tak jsem toho využila. Primárně fungujeme zakázkově – klienti si něco objednejí a přijdou si to sem vyzvednout. Poslední dobou si už lidé více zvykli chodit si sem posedět. Začíná to tu hezky ožívat. A ti, kdo nás jednou navštívili, se sem zase rádi vrací.

**Nevidím tu žádné pomocníky. Kolik lidí vám pomáhá s výrobou a s prodejem?**

(smích) Já všechno připravuji a prodávám sama. A právě minulý týden mi došlo, že jsem se asi zbláznila. Samozřejmě občas dojde k situacím, že mám zakázky, které se musí odevzdat v určitou hodinu, a v ten moment mi začne chodit nejvíc lidí. Já si připravím čokoládu, obsloužím lidi, mezitím mi ta čokoláda vytuhne, začnu znova, přijdou další. Tak si říkám, že takhle to nejde.



**Je opravdu obdivuhodné, že celé podnikání obstaráváte sama. Kolik denně zvládnete vyrobit kuliček?**

V klidu jich vyrobím kolem dvou set. Mám už i svoje rekordy. V případě, že to jinak nejde, zvládnu i čtyři sta za den. Když jednou opravdu hořela zakázka, se zatnutými zuby jsem jich udělala šest set. To byl ale extrém. Začala jsem ráno a skončila druhý den v pět hodin ráno. Pak jsem šla od osmi prodávat... (smích) Ale když jich dělám dvě stě, tak si to užívám a baví mě to.

**Kdo vás ve vašem podnikání podporuje nejvíc?**

V tomhle mi hodně pomohl můj přítel, který také podniká a celou dobu se svému byznysu věnuje na vlastní pěst. On mi radil, jak to celé dát dohromady. Já do toho dávám hlavně srdce, o čemž dodnes nevím, jestli je to dobře, nebo špatně.

**Pannyruty je velmi neobvyklý název, člověk přesně neví, co si pod ním představit. Zní tajemně, mírně retro a zároveň budí zvědavost. Povězte nám něco o jeho původu.**

Můj přítel a syn mají příjmení Rut a název vznikl náhodou v porodnici. Když se syn narodil, byla tam velmi rázná sestřička, která přes celou chodbu volávala: „Paní Rut, jdeme kojit.“ Já jí říkala, že se nejmenuji Rut, a ona na to: „To je jedno!“ Byla neoblomná, celých pět dní jsem byla Rut. Svému podnikání jsem chtěla dát zvučný název. Tak jsem si vzpomněla na tuhle sestřičku. Protože ty kuličky jsou všechny holky, mají všechny ženská jména, tak jsme vymysleli, že to budou všechno panny – panensky krásné – a Rut jsme jenom poženštili.

Zákazníci si kuličky primárně vybírají podle jejich názvů. Žádaná je například Karamelová milienka, která přitahuje hlavně muže, stejně jako Slečna Neřestná nebo Madam Mámivá. Paradoxem je, že Karamelová milienka se stala nejoblíbenější příchutí také u žen.

Zákazníky potěší, že si paní Kateřina pamatuje příchutě, které mají rádi, a příště jim je znovu nabídne.

Obrys loga firmy je překopírovaný z porcelánu po babičce Kateřinina přítele.



Televize nejen o vaření



LAHODNÉ VÁNOCE NA MŇAM TV  
již od 25. listopadu