

DUBEN 2018

# Mňam!

..... ČASOPIS NEJEN O VAŘENÍ

*Revoluce  
v pečení*

str. 44

*Jarní  
recepty*

str. 15

*Jamie  
Oliver  
na Mňam TV*

str. 10



MKCRX00BB3E86



# COOKING CHEF

## Kuchyňský robot S FUNKCÍ VAŘENÍ

**1** SVĚTOVÁ  
JEDNIČKA  
MEZI  
KUCHYŇSKÝMI  
ROBOTY



**NOVÝ  
MODEL**

KCC9060S  
KCC9040S



**KENWOOD**

Více na [www.kenwoodworld.cz](http://www.kenwoodworld.cz)

# Úvodní slovo



Vážení čtenáři,

Jaro je časem probouzení, časem začít dělat něco, co jste třeba už dlouho odkládali, prostorem na nové nápady a myšlenky, příležitostí zkusit vidět věci novým způsobem. To se lehce řekne, ale jak na to? Hodně lidí se začátkem jara pouští do detoxu, aby si pročistili svůj organismus. Tak proč si nedopřát také myšlenkový detox? Naplánujte si třeba výšlap na vysoký kopec, odtamtud se podívejte do údolí a uvidíte, jak se všechny problémy najednou budou zdát malé a nedůležité. Nebo začněte chodit pravidelně cvičit. O víkendech se projedte na kole do přírody. V magazínu Mňam si přečtete mimo jiné články o trendech v gastronomii a oprašte babiččiny recepty. Nebo si podle našeho návodu připravte svůj vlastní kvásek. Jaro do nás vlévá nový život a my doufáme, že magazín Mňam vám přinese spoustu inspirace, jak s tou novou energií naložit. Se všemi změnami začínejte pomalu, ale zase tak, aby byly vůbec vidět.

Krásné jaro vám přeje

*Kateřina Fišerová*

**Kateřina Fišerová**

**Šéfredaktorka**

## Dopisy čtenářů

Vánoční číslo časopisu Mňam! jsem si užila nejen po jeho vizuální stránce, doslova z něj na mě dýchala vůně Vánoc. Tu mám spojenou s dětstvím a každým rokem se na ni těším. U mě doma to voní vánočně vždy od začátku prosince do konce ledna.

Aneta Z., Nýrsko

U nás vaří jen manželka, já bych připálil i čaj. Rád ale procházím magazíny s recepty a hledám pro ni inspiraci. V minulém magazínu Mňam! na mě vesele pomrkával recept na kuřecí popcorn, manželka ale nakonec podle vás udělala celerový salát. Že prý po Vánocích se musí držet dieta. Zpočátku jsem k němu byl skeptický, celer je celer, teď ho ale pro mě musí připravovat každý týden. Pane Beránku, hezky jste ten recept vymyslel!

František S., Slušovice

Napište nám na facebook, co vás v Mňam! magazínu potěšilo nebo co byste si v něm chtěli přečíst příště.

Jednoho z vás odměníme.



Mnam TV



Mnam.TV



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



|                                                                                            |                                                    |                                                                                               |                                  |                                                                                                |                                                           |                                                                                               |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <br>8-9     | NOVINKY NA MŇAM TV                                 | <br>24-25   | GASTRO NOVINKY ROKU 2018         | <br>46-47   | JAK JE TO VE SKUTEČNOSTI<br>S PRŮMYSLOVĚ VYRÁBĚNOU MOUKOU | <br>56-57  | SNÍDAŇOVÝ BAGEL/RECEPT                |
| <br>10-11   | JAMIE OLIVER NA MŇAM TV                            | <br>28-29   | JARNÍ ROSTLINKY V KUCHYNI/RECEPT | <br>48-49   | JAK NA DOMÁCÍ ZDRAVÝ CHLĚB                                | <br>58-59  | BAGEL S LOSOSEM A AVOKÁDEM/RECEPT     |
| <br>12-13   | ROZHOVOR S VYDAVATELI PUBLIKACÍ<br>JAMIEHO OLIVERA | <br>31      | RECEPTY FOODBLOGERKY             | <br>50      | RELAX V LOVECKÉM STYLU                                    | <br>60-61  | BAGEL S TRHANÝM VEPŘOVÝM MASEM/RECEPT |
| <br>15     | JARNÍ MŇAM! RECEPTY                                | <br>32-33  | KVĚTÁKOVÁ PIZZA/RECEPT           | <br>53     | ZAMILUJTE SI BAGELY                                       | <br>62-63 | JAK POZNAT KVALITNÍ POTRAVINY         |
| <br>16-17 | TVAROHOVÁ POMAZÁNKA/RECEPT                         | <br>34-35 | ŠPENÁTOVÉ VAFLE/RECEPT           | <br>54-55 | VLÁČNÝ DOMÁCÍ BAGEL/RECEPT                                |                                                                                               | REKLAMY                               |
| <br>18-19 | QUICHE S KOZÍM SÝREM A BYLINKAMI/RECEPT            | <br>36-37 | MINI MRKVOVÝ DORT/RECEPT         |                                                                                                |                                                           |                                                                                               |                                       |
| <br>20-21 | BURGER S KOZÍM SÝREM<br>A MEDVĚDÍM ČESNEKEM/RECEPT | <br>40    | KAM NOVĚ ZAJÍT NA JÍDLO          |                                                                                                |                                                           |                                                                                               |                                       |
| <br>22-23 | JAHODOVÝ KOLÁČ SE ZMRZLINOU/RECEPT                 | <br>44-45 | REVOLUCE V PĚČENÍ                |                                                                                                |                                                           |                                                                                               |                                       |

# 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

Páté vydání časopisu Mňam!

Jaro 2018

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

## Najdete nás na:

www.imnam.cz

Facebook: Mnam TV

Instagram: mnam.tv



# ♥ Nejlepší čtení pro ženy



Literární senzace plná komických trapasů i dojetí.



Knižka, kterou by chtěl ve schránce najít každý.

Autorka bestselleru  
*Mat s vlní liny. Žena s vlní skřivce*

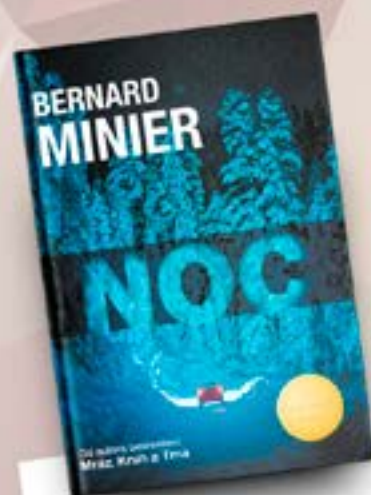


Když máte talent kombinovat chutě a komplikovat si život.

Psychologický thriller  
autorky bestselleru  
*Za zatvornými dveřmi*



Komu můžete důvěřovat, když ani sobě ne?



Čtvrté pokračování bestsellerové série s kriminalistou Martinem Servazem



Návykový psychothriller odhaluje napjatý vztah mezi matkou, synem a jeho přítelkyní.

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



## Garden Food Festival®

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

### 2018

5.–6. 5.  
**Ostrava**  
areál Dolní Vítkovice

2.–3. 6.  
**Olomouc**  
Smetanovy sady

30. 6.–1. 7.  
**Rožnov p.R.**  
Městský park

1.–2. 9.  
**Zlín**  
Filmové ateliéry



Novinky na Mňam TV

# Zahraniční gastronomické hvězdy na Mňam TV

**Velká várka nových pořadů**  
Ke třetímu výročí založení televize jsme pro vás připravili opravdu bohatou nabídku nových zahraničních pořadů. Nabízíme vám navíc i několik kulinářských sérií, které v České republice běžící premiérově. Věříme, že jejich sledováním získáte spoustu inspirace do vaší kuchyně a že se při nich také pobavíte.

## MOLEKULÁRNÍ KUCHYNĚ HESTONA BLUMENTHALA

Ne každý vyznává tradiční kuchařské techniky. Moderní doba si navíc žádá unikátní styl vaření. A právě anglický kuchař a majitel třemi michelinskými hvězdami oceněné restaurace s názvem The Fat Duck, Heston Blumenthal, vám chce rozšířit obzory a ukázat zcela jiný způsob vaření.



Molekulární gastronomie je způsob přípravy jídel, který využívá běžných surovin společně s chemickými postupy.

## KYLIE KWONG: MOJE ČÍNA

Devětačtyřicetiletá australská kuchařka čínského původu zasvětí diváky do tradiční i moderní čínské kuchyně. Z Číny se do Austrálie přestěhovali její prarodiče. Kylie díky své matce a babičce, které vyznávaly čínské tradice, pronikla do tajů čínské gastronomie. Díky tomuto velkému koníčku může cenné informace o vaření předat i vám, divákům. V Austrálii je známá díky publikaci kuchařských knih, jako moderátorka pořadů o vaření a majitelka vyhlášených restaurací.



## HOLKY V KUCHYNI

Starší sestra americké zpěvačky a herečky Hilary Duff je známá také jako herečka, food bloggerka a jako moderátorka vlastních show o vaření. Nejprve o svých nejoblíbenějších pokrmech začala psát blog, který si čtenáři brzy oblíbili, poté následovaly vlastní pořady o vaření. Vy si teď na Mňam TV můžete společně s Haylie připravit ty nejlepší americké pokrmy.



## ANNABEL LANGBEIN: U MĚ NA ZAHRÁDCE

Všichni příznivci zdravé stravy, připravené nejlépe z vlastních zdrojů, jistě ocení novozélandskou kuchařku Annabel Langbein. Ta totiž má na přípravu pokrmů velmi specifický názor. Neuznává vaření z kupovaných surovin obsahujících konzervanty a jiné umělé přísady.



## PROSTĚ NIGELLA

Vidíte je v televizi, krásné, úspěšné a bohaté. Mnohdy byste neřekli, čím si tyto celebrity musely v životě projít. Podobně to má i osmapadesátiletá Nigella Lawson, britská novinářka, autorka víc než desítky kuchařek, za které získala mnohá ocenění. Největšího úspěchu dosáhla díky svým kulinářským televizním show.



## LORRAINE PASCALE

Každá epizoda nových show o vaření na Mňam TV s názvem Lorraine Pascale vás naučí vařit začíná videem od amatérského kuchaře, který žádá Lorraine o pomoc při zvládnutí určité kuchařské dovednosti. Ta pak přichází do jejich kuchyně, aby je naučila tomu, co ovládá každý profesionální kuchař.



## PEČEME S MARTHOU STEWART

Martha Stewart je v Americe populární nejen pro své úžasné kulinářské schopnosti, ale hlavně způsob, kterým dokáže amatérské kuchaře a pekaře naučit tajům kuchařského umění. Je autorkou mnoha kuchařek, které si čtenáři právem oblíbili.



## DOBROTY SOPHIE DAHLOVÉ

Rádi vaříte intuitivně? Pak je na čase seznámit se s pohlednou Britkou Sophií Dahlovou. Hádali byste, že jí je 40 let? Nejen díky vyvážené stravě vypadá takhle dobře. Objevte její tajemství a dostaňte se do formy. Pořady na Mňam TV vám k tomu pomohou.



## BILLOVO JÍDLO

Bill Granger je známý pro svoji oblibu rozmanité a jednoduché kuchyně, kterou propaguje ve svých show i kuchařských knihách. Často se mu přezdívá australský Jamie Oliver. Teď se jeho pořady můžete inspirovat i vy na televizní stanici Mňam TV.



Kompletní program televize Mňam najdete na: [www.imnam.cz](http://www.imnam.cz)







# Mňam TV vaří podle Jamieho Olivera

*Často si to neuvědomujeme, ale máme se stále lépe. Stačí se podívat na rozšiřující se nabídku zboží v obchodech a restauracích. Na trh se dostávají nové a nové produkty, reklamy nás lákají na to nejlepší a nejzdravější zboží. Jak se v tom ale vyznat? Od toho tu jsou specialisté z gastronomického oboru, kteří za nás vše zkoumají a prověřují. Jedním z nich je světově proslulý Jamie Oliver, britský šéfkuchař a majitel sítě restaurací. Záleží mu na tom,*

*co a jak jíme, a všemi prostředky se snaží omezit zvyšující se počet obézních lidí. Vystupuje proti klamným reklamám, které nutí ke koupi zdraví škodlivých potravin, a připravuje recepty, po kterých se budete cítit i vypadat dobře. I vaší oblíbené televizi Mňam záleží na tom, aby vám přinášela výběr těch nejlepších pořadů o jídle, proto pro své diváky přidává stále nové premiéry pořadů Jamieho Olivera.*

## JAMIEHO VELKÝ FESTIVAL

SO 13:30, NE 7:30

Zveme vás na úžasný třídní festival Jamieho Olivera v Londýně. Jen si to představte: to nejlepší jídlo pod taktovkou nejen této světové celebrity, ale dalších zvůčných jmen v oblasti gastronomie. Vítr ve vašich vlasech. Přátelská atmosféra. Slunečné léto. Rodiny se spokojenými dětmi. Setkání přátel. Gastronomické zážitky pod širým nebem. Skvělá živá hudba. Užijte si i vy Jamieho velký festival u vašich televizních obrazovek.



## JAMIE PO ITALSKU

SO 14:00, NE 8:00

Začíná nové dobrodružství. Už tomu bude rok, co Jamie bojuje za zdravější jídelníček. Teď otáčí klíčkem ve svém oblíbeném karavanu a vydává se do Itálie, aby znovu načerpal inspiraci v zemi, která pomohla vytříbit jeho cit pro vaření. Přijíždí tam vyčerpaný, má pocit, že potřebuje začít od začátku, od základů a znovu najít vášeň, která člověka motivuje k vaření. Chce se setkat s farmáři, mluvit s místními lidmi, vařit italská jídla se svými vlastními úpravami. Procestujte s Jamiem Itálii i vy na obrazovkách Mňam TV.



## JAMIEHO REVOLUCE VE STRAVOVÁNÍ – 1. A 2. SÉRIE

SO 7:30, NE 13:30

Všichni se shodneme, že každé dítě by mělo dostávat čerstvé a výživově hodnotné potraviny. Realita je ale jiná. Neuvěřitelných 41 milionů dětí mladších pěti let má nadváhu nebo jsou přímo obézní. Toto číslo je opravdu alarmující. Jamie Oliver chce, abychom se my všichni zapojili do revoluce ve stravování a přispěli tak zdraví našich dětí. Jamie oslovuje školy, školky, domácnosti, dokonce i vládu, aby podporovala zdravé potraviny a způsob vaření. Inspirujte se a jezte zdravěji i vy.



### Jamie Oliver

- Narodil se 27. května 1975
- Praxi získal v restauraci svých rodičů ještě před nástupem do základní školy
- Absolvoval hotelovou školu
- Učil se u těch nejlepších kuchařů, například u Antonia Carluccia nebo Gennara Contalda, který s ním spolupracoval i na kuchařských show a kuchařkách

- Práce v River Café, vyhlášené londýnské restauraci, mu otevřela cestu do televize. Při natáčení pro televizi zaskočil za kolegu před kamerou a od té doby se mu hrnuly nabídky na jeho vlastní show
- Pořady o vaření začal Jamie natáčet v roce 1998
- V roce 2005 od anglické královny dostal Řád britského impéria
- Celosvětově se prodaly miliony jeho kuchařek
- Koupit si můžete i nádobí jeho vlastní značky

Aktuální program vysílaných pořadů najdete na: [www.imnam.cz/program](http://www.imnam.cz/program)





# Exkluzivně vydávají publikace Jamieho Olivera v Česku

Svojí osmnáctiměsíční dceři  
vaří michelinské recepty

*Manželé Sládkovi již téměř osm let vedou nakladatelství, které v České republice získalo exkluzivitu na vydávání knižních titulů Jamieho Olivera. Nejen o tom, jak se k této zajímavé práci dostali a jak jejich malé dceři chutnají recepty inspirované Jamieem, vám poví paní Lenka Sládková Ondrová.*

**PAMATUJETE SI, KDY JSTE SE POPRVÉ DOZVĚDĚLA O JAMIEEM OLIVEROVI? ZAUJAL VÁS SVÝM PŘÍSTUPEM KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ, NEBO RECEPTY?**

Bylo to v době asi před cca 15 lety, kdy se v televizi začaly objevovat jeho kuchařské show. V té době to ani nebylo tak o zdravé výživě, která by mě tak zaujala. Ono ani jeho show a vystupování tak

zpočátku nebyly pojaty. Spíše se mi líbila jeho bezprostřednost, zřetelnost a energie, která z něho zářila na všechny strany.

**CO VÁS NA JAMIEEM OLIVEROVI BAVÍ TEĎ, KDYŽ UŽ MÁTE V RUCE ŘÁDKU KNIH, KTERÉ V ČEŠTINĚ VYDALO VAŠE NAKLADATELSTVÍ, A JAMIEHO TÍM I VÍCE ZNÁTE?**

Stále to bude ta jeho bezprostřednost, to, že si za svým názorem stojí a stále znova a znova se jej snaží prosadit.

**DÁ SE ŘÍCT, JAKÁ VLASTNOST ZAJISTILA JAMIEMU TAKOVOU OBLIBU U LIDÍ?**

Těžko říct. Myslím si, že to, co u jedněch je důvodem pro jeho oblibu, u druhých může být důvodem pro jeho ignoraci.

Ale obecně to asi bude ta dobrá nálada, co z něj vyzařuje, elán, se kterým se do všeho hrne, a v neposlední řadě i to, že se nebojí jít s vlastní kůží na trh a prosazovat své názory ohledně zdravějšího stravování.

**JAK JSTE SE DOSTALI K EXKLUZIVNÍMU PŘEKLADU TITULŮ JAMIEHO OLIVERA?**

Nejsme první nakladatelství, které Jamieho tituly do češtiny překládalo. V minulosti jsme si s oblibou překlady kupovali, ale když přestaly vycházet, zajímali jsme se o to proč. Zjistili jsme, že tehdejší nakladatelství s vydáváním přestalo, a tak jsme se chytli šance a začali jsme Jamieho a jeho tým kontaktovat s žádostmi o spolupráci. Nebylo jednoduché se dostat ke správným lidem ve správný okamžik, ale to se nám nakonec povedlo

při osobním setkání s Jamieem na jeho autogramiádě v UK. Pak dostaly věci rychlý spád, jednání byla úspěšná a v roce 2011 jsme s tatínkem a manželem zakládali naše nakladatelství a o pár měsíců později vydávali první knihu 30 minut v kuchyni, která se stala bestsellerem.

**KOLIK LET UŽ SE TOMU VĚNUJETE A KOLIK JSTE ZA TU DOBU PŘELOŽILI TITULŮ?**

Kničky vydáváme od roku 2011 a za tu dobu jsme stihli vydat sedm Jamieho titulů. Převážně vždy s ročním zpožděním oproti vydání originálu v UK s výjimkou loňska, kdy jsme poprvé vydali knížku pouhých pár týdnů po jejím vydání v originále v UK.

**SETKALI JSTE SE OSOBNĚ S JAMIEEM OLIVEREM? JAK NA VÁS PŮSOBIL TVÁŘÍ V TVÁŘ?**

S Jamieem jsme se setkali ještě před navázaním obchodní spolupráce na výše zmíněné autogramiádě. Už tenkrát na nás působil velmi uvolněným dojmem a velmi přátelsky a otevřeně. Tento dojem máme stále po několika obchodních jednáních a prezentacích, na kterých nám představoval nové knihy a motivy a pozadí jejich vzniku.

**VAŘÍTE PODLE JEHO KNIH? JAKÉ JSOU VAŠE OBLÍBENÉ RECEPTY PODLE JAMIEHO?**

Podle Jamieho receptů jsme toho navařili spousty. Máme to plus minus rozdělené, manžel jede hlavní jídla, já dezerty a o polívky se dělíme. Nejoblíbenějším receptem je recept na brownies, a to nejen za nás, ale za všechny naše přátele, kterým vždy svítí oči, když pro ně tuto lahůdku připravíme.

**NA INSTAGRAMU SLEDUJI, JAK VÁŠ MANŽEL PŘIPRAVUJE VÁŠÍ MALÉ DCEŘI POKRMY JAKO Z RESTAURACE OCENĚNÉ MICHELINSKOU HVĚZDOU. INSPIRUJE SE RECEPTY JAMIEHO? NAVÍC JSOU TO POKRMY ZE SAMÝCH ZDRAVÝCH SUROVIN. ZAJÍMÁ MĚ, JESTLI DCERA VŠECHNO SNÍ A JAK DLOUHO TRVÁ PŘIPRAVIT TAKOVÝ TALÍŘ?**

Manžel si vyvařování pro malou užívá. Inspiraci čerpá nejen od Jamieho, ale i od šéfkuchařů oceněných michelinskou hvězdou. V tomto směru nemá opravdu žádné limity. Dcera nesní vždy všechno,

ale obecně je zvyklá na velkou rozmanitost a jsem ráda, že věci ochutná, než je třeba odmítne. Doba přípravy se liší od jídla k jídlu, ale v průměru to bude cca 45 minut.

**KOLIK LET JE VÁŠÍ DCEŘI?**

Dceři je něco málo přes rok a půl, ale troufám si říct, že ochutnala téměř stejné množství chutí jako já za dosavadní život.

**PŘIPRAVUJE VÁŠ MANŽEL PODOBNĚ HONOSNĚ NAZDOBENÉ POKRMY CELÉ RODINĚ?**

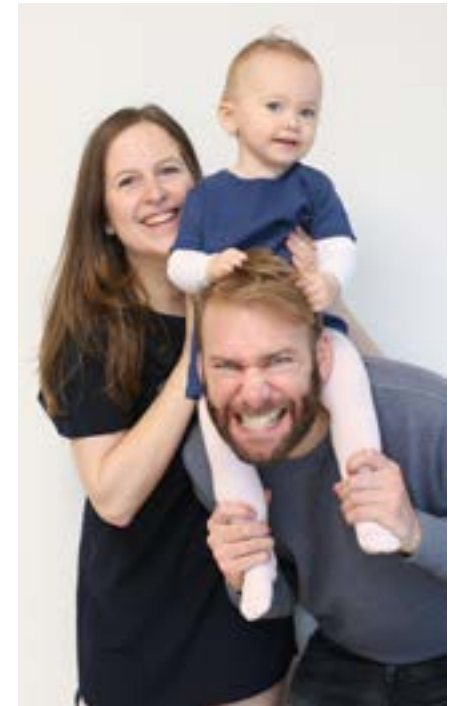
Tak není to denně, ale připraví. Nicméně chodíme rádi objevovat nové věci a chuti, takže návštěva bister a restaurací je také na téměř denním pořádku.

**MÁTE RADU, JAK NAUČIT ZDRAVĚ JÍST TAKHLE MALÉ DĚTI, KTERÉ JSOU VĚTŠINOU VELMI VYBÍRAVÉ? PŘÍPADNĚ JAK MALÉ DĚTI PŘEUCÍT Z NEZDRAVÝCH POTRAVIN NA ZDRAVÉ?**

Malé děti jsou sice vybíravé, ale když jim nedáte nezdravou alternativu, tak o ní nevědí. Proto dokud máme jídlo pod kontrolou (a nechodí zatím do školky), „nezdravé“ nebo slazené alternativy téměř nezná. Přeucit dítě z nezdravých potravin na zdravé bude už těžší oříšek, s kterým zatím nemáme zkušenosti. Předpokládám, že bude potřeba dbát na zajímavé složení jídla, aby zaujalo chutí, a hravě ho servírovat na talíři, aby samo o sobě bylo k nakousnutí.

**VYDÁVÁTE JEŠTĚ KNIHY JINÝCH AUTORŮ KROMĚ JAMIEHO OLIVERA? NA JAKÉ NOVINKY SE MŮŽEME TĚŠIT?**

Kromě Jamieho titulů jsme vydali zatím tři tituly z edice jeho FoodTube kanálu, které jsou prvotinami jeho dlouholetých spolupracovníků. Koncem letošního roku opět chystáme vydat Jamieho novinku, která se zaměřuje na oblíbenou italskou kuchyni a v originále bude vycházet v UK v srpnu letošního roku.





Zapište si do diáře již dnes!

4 | 10 | 2018

Kongres: 10.00-15.00

Galavečer: 18.30-23.00

PVA EXPO PRAHA, Praha 9 - Letňany

**Hlavní téma kongresu: LIDSKÝ FAKTOR**

Jak zvítězit ve válce o talenty?

Jak zaujmout Generaci Z?

Jak vrátit prestiž kuchařům a číšníkům?

Nahradí cizinci chybějící personál v českých restauracích?

## *Odlehčené zdravé recepty*

TIPY MŇAM TV NA JARNÍ HOSTINU

Nádobí použité  
v těchto receptech  
zapůjčila firma

**BUTLERS**

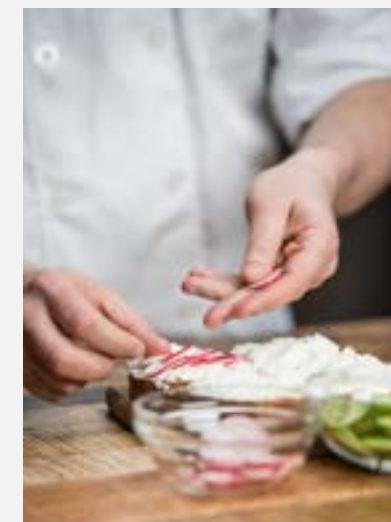


# Tvarohová pomazánka

Lehká, zdravá, připravená za pár minut.  
Tato svačinka nebo večeře je pro nás tím správným synonymem jara. Nejlépe chutná posypaná řeřichou nebo ozdobená kolečky okurky nakrájenými natenko. Samozřejmě někde v přírodě pod rozkvétajícím stromem.



1. Smíchejte tvaroh se smetanou, přidejte sůl a pepř a zamíchejte.
2. Vložte do cedníku s plátkem nebo utěrkou a nechte přes noc vykapat.
3. Pomazánku namažte na žitný chléb a ozdobte klíčky, řeřichou nebo nakrájenou okurkou.



NÁROČNOST: VELMI SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 10 MIN  
+ NOC NA VYKAPÁNÍ

## Suroviny

- 250 g měkkého tučného tvarohu
- 1 smetana na šlehání
- klíčky červené řepy na ozdobu
- okurka
- pažitka
- řeřicha
- sůl
- pepř



# Quiche s kozím sýrem a bylinkami



NÁROČNOST: SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 120 MIN

## Suroviny na těsto

- 300 g hladké mouky
- 150 g másla
- 8 lžic vody
- sůl

## Náplň koláče

- 1 balení baby špenátu
- 2 hrsti cherry rajčátek
- 100 g kozího sýra
- 4 vejce
- smetana ke šlehání
- svazek jarní cibulky
- svazek pažitky
- sůl
- pepř

## Výroba těsta

**1.** Předem si nechte povolit máslo a poté všechny ingredience smíchejte dohromady. Vypracujte v hladké těsto.

**2.** Nechte alespoň půl hodiny odpočinout. Poté vyválejte na velikost formy.

**3.** Propíchejte vidličkou a zatižte pečicím papírem s fazolemi nebo jinou luštěninou, aby se těsto nenafouklo.

**4.** Dejte péct na 170 °C na 25–30 minut.

## Výroba náplně

**1.** Zeleninu a bylinky pokrájejte a vyskládejte do připravené formy s upečeným korpušem, přidejte kozí sýr.

**2.** Smíchejte vejce se smetanou, solí a pepřem a nalijte na zeleninovou směs.

**3.** Dejte péci při 160 °C na 20 minut a poté pečte 10 minut na 180 °C.

**4.** Můžete dozdobit zeleninou a bylinkami.

Jestli jste ještě nezkusili upéct tento tradiční francouzský slaný koláč, pusťte se do něj právě teď. Jaro si říká o odlehčené recepty a tohle je jeden z nich. Náplní na quiche existují spousty, my si připravíme variantu se špenátem a kozím sýrem, ale můžete vyzkoušet i jiné suroviny. Třeba jako na vaši oblíbenou pizzu.



# Burger s kozím sýrem a medvědí česnekem

Upečeme si klasické housky na burger. A protože je jaro, použijeme do nich i jarní suroviny. Jehněčí maso, medvědí česnek, kozí sýr. Recept na burgerové bulky si schovejte, v létě si je upečte znovu a ugrilujte si k nim pro změnu hovězí maso.



## Výroba těsta

**1.** Nejprve si připravte kvásek. Tři lžice mírně zahřátého mléka smíchejte s droždím, cukrem a trochou mouky. Zakryjte utěrkou a dejte na teplé místo na cca 10 minut.

**2.** Do hladké mouky zamíchejte sůl, přidejte vejce, kvásek a máslo. Vypracujte hladké těsto.

**3.** Nechte kynout cca 30 minut. Poté tvarujte stejně velké bulky. Ty nechte opět vykynout 10–15 minut.

**4.** Bulky potřete rozkvedlaným vejcem, posypte semínky (lněná, sezamová). Pečte 15 minut na 180 stupňů.

## Výroba náplně

**1.** Čtyři sta mililitrů oleje zahřejte na 60–70 °C, přidejte pokrájený medvědí česnek (cca 150 g) a mixujte dvě minuty. Poté směs přelijte do misky s cedníkem a plátkem. Misku pak ihned zchladte v další misce s ledem. Nechte zvolna překapat a zchladit. Pak jemně vymačkejte, ale ne silně, aby česnek nepustil vodu.

**2.** Připravte si majonézu z medvědího česneku. K šesti žloutkům přidejte sůl, pepř a šťávu z půlky citronu. Mixujte a pomalu přilévejte olej z medvědího česneku až do požadované konzistence.

**3.** Jehněčí maso ochuťte solí a pepřem, vypracujte a vytvarujte do kolečka s důlkem uprostřed.

**4.** Doporučujeme opéct na medium, aby maso zůstalo šťavnaté.

**5.** Na středně rozehřáté pánvi pomalu na másle opečte kozí sýr z obou stran. Poté na pánvi lehce orestujte medvědí česnek se solí a pepřem. Nakonec opečte bulku z obou stran.

**6.** Obě strany bulky lehce potřete majonézou s medvědí česnekem, položte na ni opečené jehněčí, do jeho středu vložte kozí sýr, na závěr posypte orestovaným česnekem a přiklopte vrchní částí bulky.



NÁROČNOST: SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 105 MIN

## Suroviny na bulky

- 420 g hladké mouky
- 1 vejce
- 1,5 lžice cukru
- 1 lžička soli
- 200 ml plnotučného mléka
- 12 g droždí
- 30 g másla
- lněná nebo sezamová semínka

## Náplň burgeru

- 200 g mletého jehněčího
- 100 g kozího sýru
- 400 ml oleje
- 1 lžice másla
- 1 citron
- 2 hrsti medvědího česneku
- 6 žloutků
- sůl
- pepř



# Jahodový koláč se zmrzlinou

Koláč z litého těsta si jistě zamilujete. Na jeho ozdobu můžete použít i další ovoce, například meruňky, jablka nebo švestky. Vyzkoušejte, jaká je vaše nejoblíbenější kombinace!



**1.** Nejprve si vyšlehejte změkklé máslo s cukrem. Poté přidejte vejce a postupně přilévejte podmáslí. Nakonec přidejte všechny sytké ingredience.

**2.** Těsto vlijte do pekáčku vyloženého pečicím papírem, navrch naaranžujte jahody řezem dolů.

**3.** Dejte péct při 170 °C na 45–60 minut. Vyzkoušejte vidličkou, jestli je střed propečený.

**4.** Koláč podávejte se zmrzlinou.



**NÁROČNOST: SNADNÉ**

**DOBA PŘÍPRAVY: 90 MIN**

## Suroviny

- 250 g másla
- 250 g cukru krystalu
- 2 vejce
- 240 ml podmáslí
- 740 g hladké mouky
- 3 lžičky kypřicího prášku
- 1 lžička sody
- 500 g jahod
- zmrzlina k podávání





Novinky roku 2018

# Gastro novinky roku 2018

*Bizarní náplně a návrat k přírodě*

Stejně jako se mění móda v oblékání a designu, nezůstávají stálé ani trendy v gastronomii. Od moderní doby si žádáme, aby bylo všechno neotřelé, překvapivé, propracované, záviděníhodné (viz fotky jídla na Facebooku a Instagramu). Přečtěte si, co tento rok frčí a s čím uděláte parádu (nejen) na sociálních sítích.

naham!

## Víme, co jíme

**Jídlo už dávno není jenom pouhá slepá konzumace toho, co nám zrovna v tu chvíli nabídnou obchodníci. Stále více se zajímáme o to, aby potravinové výrobky splňovaly etické požadavky a aby jejich výroba byla v souladu s přírodou. Stejně tak se více staráme o to, jaký dopad budou mít potraviny na naše zdraví. Této oblasti se také věnuje mnoho dokumentů a publikací. V nich můžete najít spoustu inspirace, jak citlivě přistupovat k jídlu.**

## FERMENTOVANÉ POTRAVINY

Do popředí zájmu se stále více dostávají potraviny získávané fermentací. Velmi dobře působí na naše zažívání, nabíjí vás energií a jsou plné významných probiotik. Do svého jídelníčku zařaďte kimči, nakládané zelí, miso, kefir atd.



## BABIČČINY POSTUPY

Všechno se zjednodušuje, v rámci zachování nejnižší možné ceny potravin se používají také „zjednodušené“ přísady. Celosvětový trend je ale jiný. Chceme jíst zdravě, nebojíme se připlatit si za kvalitní přísady. Proto se vracíme k postupům našich babiček, které dělaly všechno poctivě. Zářným příkladem je mistr pekař Tomáš Solák, s nímž si přečtete rozhovor v našem magazínu.



## SALÁTY POKE

Tento pokrm zdobí sociální sítě už několik let a stále je trendy. Jedná se o salátovou mísu doplněnou syrovou rybou. Něco ve stylu sushi, ale upravené jiným způsobem. Velkou oblibu získal na Havaji, odkud se

rozšířil po celém světě. Při jeho přípravě si v našich podmínkách dejte záležet na výběru opravdu čerstvých syrových ryb. Doplněte nejrůznějšími druhy salátu a rýží.



## NEOBVYKLÉ KOMBINACE

Již nám nestačí stále dokola jíst známé dezerty. Chceme, aby jídlo bylo stále originálnější, dekadentnější, inspirativnější. Proto kombinujeme a experimentujeme. Příkladem je třeba trdelník naplněný zmrzlinou se šlehačkou navrch. Nebo cronuty – hybridy mezi donuty a croissanty. Oblíbené je také třeba waffogato – vafle se zmrzlinou namočené v espresu. V neposlední řadě jsou to koblížky plněné neobvyklou náplní.



## ROSTLINNÁ STRAVA V POPŘEDÍ

Již minulý rok přál vegetariánské a veganské stravě, vzniklo mnoho nových podniků, které se na tyto pokrmy orientují, a i v jiných restauracích naleznete větší škálu bezmasých jídel. Stále více lidí si vybírá směr ve stravování nazvaný flexitariánství. To znamená konzumace rostlinné stravy s tím, že občasná porce masa nevadí.



## LAHŮDKY HRAJÍCÍ PŘÍRODNÍMI BARVAMI

Velkým trendem se stávají zdravé přírodní potraviny, ale s tím rozdílem, že jsou zabarveny jinými zdravými prospěšnými potravinami. Lidé stále více přicházejí na chuť latte obarvenému červenou řepou, různobarevným cheesecakům obarveným marmeládou atd.



## KVĚTINY DODAJÍ JÍDLU ŠMRNC

Mnoho lidí si je pořízuje pouze do vázy nebo je zná ze zahradnictví či louky. Květiny ale slouží daleko více účelům než jen dekorativním. V našich kuchyních už se hezky zabydlela například levandule. Přidáváme ji ke kuřeti, pečenému hermelínu, do čaje či do zmrzliny. Tisíc lidí – tisíc chutí. V receptech můžete dále využít například sedmikrásky, fialky, květy ovocných stromů nebo akátové květy.



## CO JE HOME MADE, TO SE POČÍTÁ

Ať už se jedná o domácí vyrobenou hořčici, kečup, marmeládu, šunku, či zmrzlinu, tento trend je stále na vzestupu. Sice nám to zabere víc času, než kdybychom šli do obchodu a rovnou to koupili, ale za ten pocit, že se nám doma povedlo něco delikátního a zdravého, to stojí.





# PŘINESTE SI KAVÁRNU DOMŮ

**SBÍREJTE BODY ZA NÁKUP A ZÍSKEJTE  
VÝBAVU PRO SVOJI DOMÁCÍ KAVÁRNU**

200 Kč nákupu = 1 bod

15 bodů = výbava zdarma nebo se slevou až 60 %

Akce platí v prodejnách Albert od 11. 4. 2018 do 5. 6. 2018, nebo do vyčerpání zásob  
v jednotlivých prodejnách. Podrobnosti na [www.kavarna.albert.cz](http://www.kavarna.albert.cz) nebo na informacích prodejen.

## RECEPT PRO VAŠI DOMÁCÍ KAVÁRNU

Není nad to chvilku zastavit čas a vychutnat si odpolední rituál u šálku kávy nebo čaje. Upečte si k tomu domácí křupavé sušenky s oříšky a prostě si to užívejte.

### Máslové sušenky s oříšky

K šálku voňavého čaje již tradičně patří máslové sušenky a ty domácí dodají tu správnou atmosféru odpolednímu rituálu.

 15 kusů

 25 minut přípravy

 velmi snadné

125 g másla pokojové teploty  
100 g moučkového cukru  
špetka soli  
1 lžička vanilkového extraktu  
150 g hladké mouky  
50 g lískových ořechů

- Máslo s cukrem nejprve prsty propojte v kompaktní hmotu a poté vyšlehejte do pěny. Přidejte sůl, vanilku a mouku a dobře promíchejte, dokud se vše nespojí. Nakonec vsypte ořechy.
- Z těsta tvarujte kuličky a skládejte je na plech s pečicím papírem, asi 5 cm od sebe. Lehce je rozmáčkните dnem od skleničky. Pečte 13 minut dozlatova. V polovině pečení plech přetočte, aby byly všechny sušenky rovnoměrně upečené. Po vyjmutí z trouby ihned přemístěte na mřížku a nechte vychladnout.

### tip

*Máslové sušenky si můžete připravit s nejrůznějšími příchutěmi. Vyzkoušejte kombinaci sušeného ovoce a kousků čokolády nebo do těsta přimíchejte semínka, která máte rádi.*

VAŠE DĚTI  
JE BUDOU  
MILOVAT

  
albert  
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE



# Jarní rostlinky a jak je používat v kuchyni

**Celá příroda se probouzí a my s ní. Až vyrazíte na první jarní procházku, vdechujte a užijte si tu svěží vůni a přitom mějte oči otevřené. Kolem vás totiž roste spousta bylinek, kterými můžete ozvláštnit vaši domácí gastronomii. My vás dnes seznámíme s těmi nejznámějšími. Pokud si nějakou bylinkou na louce nebudete stoprocentně jisti, raději ji netrhajte a použijte ji v kuchyni až v momentě, kdy o ní budete opravdu přesvědčeni.**

## ŠŤOVÍK

Najdete ho hojně na loukách. Kdo vlastní zahrádku, nastal teď pro něj ten pravý čas zasít semínka šťovíku (sejí se na přelomu března a dubna). Až se na rostlině objeví pět listů, můžete začít s jejich sklizní, a to každé čtyři týdny až do června. Šťovík se svým složením podobá špenátu, obsahuje minerální látky, provitamin A a vitamin C. Používá se v syrovém stavu do salátů. Díky své příjemné kyselé chuti jeho žvýkání osvěžuje. Působí hojivě na afty či bolavé dásně.



## MEDVĚDÍ ČESNEK

Chystáte se ho už letos také konečně vyzkoušet? Pokud si nejste jisti, že byste medvědí česnek v přírodě poznali, hledejte ho na farmářských trzích. Když si chcete za ním udělat výlet, zadejte na internet lokalitu, ve které se nacházíte, a najdete tam mnoho osvědčených míst, kam se za ním vydat. Pokud se tedy chystáte na lov česneku sami, ale netušíte, jak ho poznat, rada je jednoduchá. Když jeho listy rozemnete, voní česnekově. Trochu se podobají konvalinkám – pozor, ty jsou jedovaté. A jeho účinky? Jsou podobné jako ty u česneku – je to silný antioxidant a antibiotikum. Tato bylinka chutná nejlépe čerstvá, nakrájejte ji a posypte si jí čerstvý kváskový

chléb se solí nebo ji přidejte do salátu. Nemá typicky silnou česnekovou chuť, takže po její konzumaci nebudete cítit.



## SEDMIKRÁSKY

Pro někoho otravný plevel, pro jiného něžná jarní rostlinka plná síly. Dokáže totiž odolávat horším podmínkám a kvete od jara až do podzimu. Sbírejte ji na venkově, kam lidé nechodí venčit psy. Jedlé jsou jak její stonky, tak květy. Použít je můžete do salátů, na chlebičky nebo jako ozdobu dortů. Je také známá pro své léčivé účinky. Napomáhá odkašlávání, působí proti křečím i menstruačním bolestem.



## VIOLKA VONNÁ

Fialky máme rádi pro jejich omamnou vůni i vznešený tvar kvítků. Napadlo vás ale, že se tyto květy dají jíst? Chutnají sladce, a pokud vám tedy není líto takovou krásu ztratit, skvěle se hodí na ozdobu dortů, v kombinaci s pudinkem nebo jako nezvyklá ozdoba salátů. Viola vonná se dá snadno zaměnit za jí podobné druhy, například violku psí. Nemusíte se ale bát. Všechny violky jsou jedlé. Nejlépe ale chutná právě viola vonná.



## JITROCEL KOPINATÝ

Najdete ho téměř na každé louce. Jistě ho znáte jako léčivou bylinku. Jitrocelový čaj se pije na zmírnění kašle nebo pročištění organismu. Pokud se zraníte v přírodě, rozmačkejte listy jitrocele a přiložte je na ránu, vydezinfikují ji. Málo lidí asi ví, že se dají konzumovat i jitrocelové listy. Vybírejte listy pouze mladé a svěží. Výborně se hodí do zeleninových salátů v kombinaci s rajčaty, ředkvičkami nebo paprikami.



## PAMPELIŠKY

Podobně jako u sedmikrásky pampelišku lidé buď milují, nebo nenávidí. Nové listy, které vyrůstají nejbliž u stonku, můžete použít místo ledového salátu do zeleninových salátů, čistí játra a ledviny, proto jsou vhodné pro jarní detox. Pro větší efekt nakonec posypte fialkami či sedmikráskami. Z pampeliškových květů se vyrábí med nebo limonáda.





# Soutězte

o jedinečnou knihu

v hodnotě 1390 Kč

## Soutěžní otázka:

Součástí knihy je DVD s divadelním představením.  
O které se jedná?

Nápovědu naleznete  
na webu nakladatelství,  
které knihu věnovalo do soutěže:  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

Odpovědi posílejte do 18. 5. na e-mail:  
[soutez@mnam.tv](mailto:soutez@mnam.tv)  
Vítěze uveřejníme na:  
[www.imnam.cz](http://www.imnam.cz).



Do soutěže knihu věnovalo nakladatelství  
[www.albatromedia.cz](http://www.albatromedia.cz)

## Recepty bloggerů

Majda je sympatická a hlavně talentovaná  
jedenadvacetiletá food blogerka. S jejími recepty  
jste se mohli setkat na Instagramu, Facebooku  
nebo na jejím webu [hungrypanda.cz](http://hungrypanda.cz). Miluje  
cestování a díky němu objevila i lásku k vaření.  
Pro Mňam magazín Majda připravila recepty,  
na které nedá dopustit a díky kterým vypadá  
tak dobře. Posuďte sami, měří 171 cm a váží  
neskutečných 52 kilo!







# Květáková pizza

Přiznám se, že květákovou pizzu jsem si poprvé udělala jen proto, že mi doma přebýval květák. A ačkoliv jsem tenkrát nad tímto receptem přemýšlela už delší dobu, moc jsem mu nedávala – přece jen klasickou pizzu miluji a nechtěla jsem ji zaměňovat za „falešnou“ pizzu. To jsem si říkala až do dne, kdy jsem květákovou pizzu ochutnala.

Je totiž skvělá – květák cítíte jen nepatrně, a jelikož je v těstu spousta sýra, květáková pizza chutná podobně jako klasická sýrová pizza.

A tu já můžu! Doufám, že vám bude chutnat také.



**1.** Začněte těstem na pizzu. Nastrouhaný květák dejte do mísy a vložte na 7 minut do mikrovlnné trouby. Poté ho nechte trochu vychladnout. Mezitím začněte s přípravou omáčky. Rozpalte si olivový olej na pánvi a vhodte k němu cibuli a česnek. Smažte cca 5 minut na mírném plameni (dokud nezesklovatí), následně přidejte rajčata a oregano. Promíchejte a nechte chvíli vařit (asi dalších 5 minut).

**2.** Nyní se vraťte zpět k těstu. K vychladlému květáku přidejte vajíčka a balkánský sýr. Velmi dobře promíchejte. Na plech vyložte pečicí papír, vylijte do něj půlku těsta, které vytva-

rujte do kruhu. Dejte do předehřáté trouby na 180 °C a pečte 10–15 minut. Než se upeče těsto na pizzu, dokončete omáčku. Rajčata, cibuli a česnek rozmixujte ručním mixérem. A je to!

**3.** Po asi 10–15 minutách vyndejte pizzu z trouby. Namažte ji rajčatovou omáčkou (cca 1 cm od kraje) a obložte čímkoliv, co máte rádi. Já jsem si na pizzu dala houby (které jsem si předem osmahla na pánvi), rozdrobený balkánský sýr, šunku a dala jsem to do trouby na dalších 10 minut (dokud se mi neroztekla sýr). Po vyndání z trouby jsem pizzu posypala bazalkou a pochutnávala si. Mňam, to byla dobrota!

ທ້າວ!



**NÁROČNOST: NÁROČNĚJŠÍ**

**DOBA PŘÍPRAVY: 35 MIN  
(NA 2 PIZZY)**

## Suroviny na těsto

- 2,5 hrnku rozmixovaného nebo najemno nastrohaného květáku
- 1 hrnek rozdrobeného balkánského sýra
- 2 vajíčka

## Na tomatovou omáčku

- 1 stroužek česneku, oloupaný, nakrájený na plátky
- 1 menší cibule, oloupaná, nakrájená na kostičky
- 200 g krájených rajčat z konzervy
- 1 lžička oregana
- olivový olej
- sůl

## Moje oblíbená obloha

- 300 g šunky
- 300 g žampionů
- 200 g balkánského sýra
- čerstvá bazalka





# Špenátové vafle

Snídaně, svačina a oběd – tím vším mohou být tyto vafle. Můžete si je snadno zabalit a vzít do školy či do práce. Nebo nejste-li fanda sladkých snídaní, jsou pro vás ideální. Já jsem VELKOU milovnicí sladkých snídaní, proto si špenátové vafle připravuji spíš k obědu. Ale je to jen na vás.



**NÁROČNOST: SNADNÉ**

**DOBA PŘÍPRAVY: 20 MIN**  
(PRO 2 OSOBY / CCA 6 KS)

## Suroviny na těsto

- 1,5 hrnku celozrnné špaldové mouky
- 1 hrnek mléka
- 1/4 hrnku rozpuštěného másla
- 2 vajíčka
- 2 lžičky kypřicího prášku
- 4 velké hrsti čerstvého špenátu
- 2 středně velké cibule
- 3 stroužky česneku
- 1/3 hrnku nastrohaného parmezánu
- olivový olej
- sůl
- pepř
- tuk na vymazání vaflovače

## Na obložení vaflí

- tvaroh/sýr na pomazání
- 12 plátků kvalitní šunky
- 100 g oblíbeného sýra
- hrst cherry rajčátek nakrájených na tenké plátky
- ledový salát (1 list na každou vafli)
- čerstvá bazalka

**1.** Česnek s cibulí nakrájejte na kostičky, vhodte na rozpálenou pánev a smažte dozlatova. Poté přidejte čerstvý špenát a nechte ho na pánvi zavadnout. Sundejte z plotny a nechte chvíli stranou.

**2.** Nyní se vrhněte na přípravu vaflového těsta. Postup je velmi jednoduchý – ve větší míse důkladně promíchejte celozrnnou špaldovou mouku, mléko, máslo, vajíčka, kypřicí prášek, sůl, pepř

a parmezán. Do vzniklého těsta přidejte opečenou cibulku se špenátem. Vafle pečte v tukem vymazaném a rozehrátém vaflovači dozlatova.

**3.** Upečené vafle stačí namazat sýrem/tvarohem, naskládat na ně plátky šunky, ledový salát, nakrájená cherry rajčátka, sýr a bazalku. Aby se nám vafle lépe jedly, překrojte je napůl. A máme hotovo. Vafle můžete buď sníst rovnou, nebo si je zabalit do práce či do školy.





# Mini mrkvový dort



Často mívám chuť na dort, ale při představě, kolik to dá práce a že celý dort budeme muset sníst s přítelem ve dvou, se ho raději vzdám úplně. Respektive vzdávala jsem se ho až do té doby, než jsem vymyslela tento mini mrkvový dort. Pro každého udělám jednu porci, je to rychlé a žádná práce s úklidem a nádobím. Já si ho připravuji na snídani, ale vhodný je i jako dezert ke kávě, na svačinu nebo pro návštěvu, nestiháte-li upéct klasický velký dort.



**1.** Nejdříve v hrnečku rozpustíte máslo a potřete jím všechny strany hrnečku. Přidejte zbylé ingredience na těsto a dobře je promíchejte. Hrnek dejte na 3 minuty do mikrovlnné trouby.

**2.** Nechte ho chvíli vychladnout a potom dort vyklepněte ven. Rozkrojte ho na tři stejně velká kolečka.

**3.** Do tvarohu vmíchejte med. Ručním šlehačem lehce vyšlehejte. Následně tvarohem potřete všechny tři části dortu. Potřené je vyskládejte na sebe a celý mini dort namažte tvarohem ze všech stran. Posypte nadrcenými vlašskými ořechy a máte hotovo.

ທ້າວ!



**NÁROČNOST: VELMI SNADNÉ**

**DOBA PŘÍPRAVY: 10 MIN**

## Suroviny na těsto

- 4 lžičky najemno nastrohané mrkve (= cca 1/2 mrkve)
- 3 lžíce ovesné/celozrnné mouky
- 4 lžíce mléka
- 1 vajíčko
- 30 g rozpuštěného másla
- 1 lžička kypřicího prášku
- 1 lžička skořice
- 1,5 lžíce rozdrčených vlašských ořechů
- 1–2 lžíce medu/cukru
- 1 lžíce rozinek

## Na náplň

- 4 lžíce tvarohu
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce drčených vlašských ořechů na posypání



# KUKUŘIČNÉ KUŘÁTKO

## SE ŠPENÁTOVÝMI BRAMBORAMI

PODLE ALICE Z BLOGU MÁMOU STYLOVĚ



Většina svátků se točí kolem dobrého jídla a rodinných sešlostí. Pokud chcete více času věnovat svým známým než vaření a uklízení, doporučujeme vyzkoušet recepty z jednoho pekáče. Jeden takový pro DELMART připravila dvojnásobná maminka Alice z blogu mamou-stylove.cz. Stačí pár kvalitních ingrediencí a během chvíle vykouzlíte rychlý jarní oběd, který potěší celou rodinu. Tahle kouzla nás baví.

## DELMART

### Nákupní košík:

- \* BRAMBORY GRENAILLE
- \* JARNÍ KUKUŘIČNÉ KUŘÁTKO
- \* ČERSTVÝ ŠPENÁT EUROVERDE (LZE NAHRADIT MEDVĚDÍM ČESNEKEM)
- \* HIMÁLÁJSKÁ SŮL RŮŽOVÁ
- \* TUČNÁ SMETANA, MIN. 30%
- \* MÁSLA KÄRNTNERMILCH, OBSAH TUKU MIN. 82 %
- \* JARNÍ CIBULKA
- \* ČERSTVÝ TYMIÁN EUROVERDE
- \* PEPŘ BÍLÝ MLETÝ DELMART
- \* MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK MLETÝ DELMART



### Postup:

- > Brambory nakrájíme na čtvrtiny a vložíme do pekáče, osolíme a opepříme.
- > Kuře omyjeme a rovnou položíme na brambory. Pro čtyřčlennou rodinu doporučujeme alespoň 2 jarní kuřata. Ta ještě bohatě osolíme a opepříme.
- > Nakonec přidáme bylinky: čerstvý tymián pozvedne celé jídlo na zcela jinou úroveň.
- > Abychom z kuřátek dostali více šťávy, přidáme máslo a navrch celou větvičku tymiánu.
- > Pekáč pak vložíme do trouby předehřáté na 185 stupňů a pečeme přibližně 40 minut, dle velikosti kuřat.
- > V průběhu kuřátka znovu potřeme máslem, ať se vytvoří zlatá kůrka.
- > Po upečení dáme kuřata stranou a rozmačkáme brambory, které pak zalijeme smetanou. Dále přidáme pořádnou porci špenátu a zlehka promícháme. Nakonec posypeme špetkou muškátového oříšku a na dalších 10 minut strčíme do trouby.
- > Kuřátko rozkrojíme jen takhle na půlku a nařežeme si zelenou část jarních cibulek. Teď už jen společně se špenátovými bramborami naservírujeme na talíř.

Stále si netroufáte na kynutý mazanec nebo jen nestíháte? Na trhu existuje celá řada kupovaných mazanců. Že k nim nemáte důvěru? **Kynutý mazanec s rozinkami z DELMART** je připravený ručně procesem delšího zrání těsta. Určitě vás potěší, že se vyznačuje vysokým podílem másla. Na vrchu je sypaný plátky mandlí. Žádné konzervanty a zvýrazňovače chuti ve složení nehledejte. Slibujeme, že nepoznáte rozdíl od domácího.





Rádi objevujeme nové chutě a ty nám právě nabízíte nově otevřené podniky. Udělejte si čas a třeba příští víkend si naplánujte gastronomický výlet. Hanka Kožušníková vám poradí, které restaurace/kavárny/bistra stojí za to vyzkoušet.

# Kam nově zajít na jídlo

## ATELIER COCKTAIL BAR & BISTRO

Nová hvězda na brněnské gastro scéně je otevřena teprve tři měsíce a již si stihla získat srdce nejednoho gastro kritika. Důvodů není málo. Jednoduchý trendy interiér strhává pozornost na to důležité – skvělé jídlo a neméně vyladěné koktejly. V otevřené kuchyni můžete obdivovat sebranost kuchařského týmu, který vydává jedno vyladěné jídlo za druhým. Ačkoliv se zde používají lokální suroviny, nenechávají se tím svazovat a vytvoří i českou verzi japonského ramen. Ať už na drink, nebo degustační menu, tady si zaručeně pochutnáte!

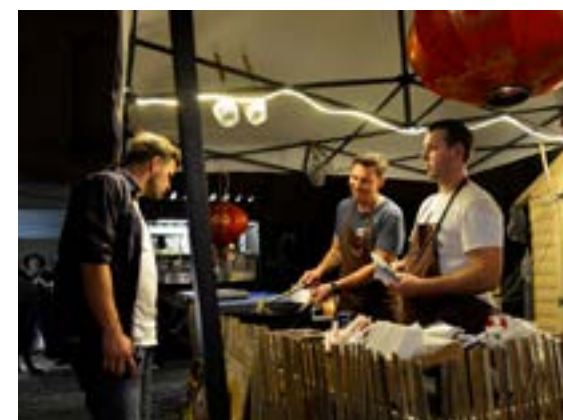


## TVOJE MÁMA

Pražské Vršovice se rozrůstají o další trendy podnik s výběrovou kávou a domácími koláči. Na vyhlášené vdolky s mandlovým krémem a nadýchané koblížky sem lidé dojíždějí i přes celou Prahu. Udělejte si také cestu a relaxujte ve světlém prostoru s výhledem na kostel sv. Václava.

## TO JE BISTRO

Místo, kde se dá rychle a dobře najíst – To je Bistro! Hradečáci se ho dočkali, a nově si tak mohou dopřávat poctivé snídaně i obědy podle aktuální denní nabídky. Každý den mohou vybírat z jedné polévky a dvou jídel podle ingrediencí, které jsou aktuálně v té nejlepší formě. Jedno z jídel je navíc vždy vegetariánské nebo veganské a to se v podání místních kuchařů rozhodně nerovná nudné! Na spáleném pórku s čočkovým dahllem nebo na Mac & Cheese s květákem si určitě pochutnáte i masožrouti.



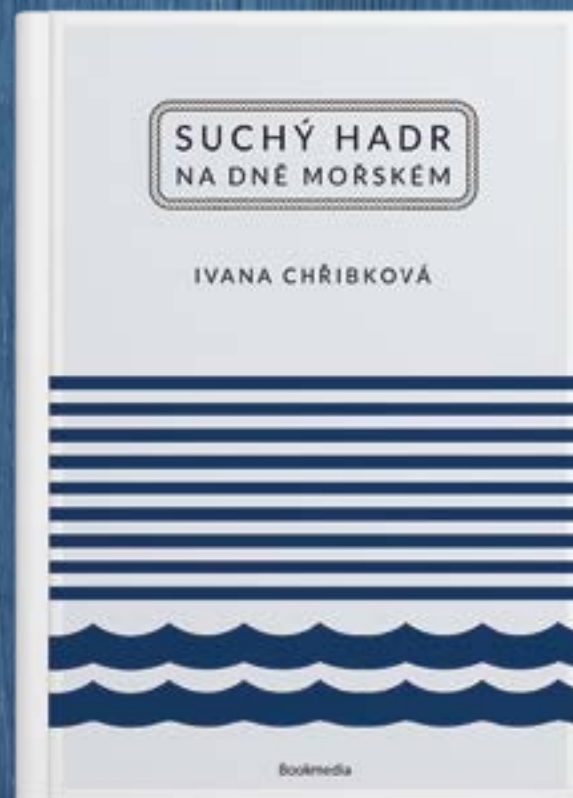
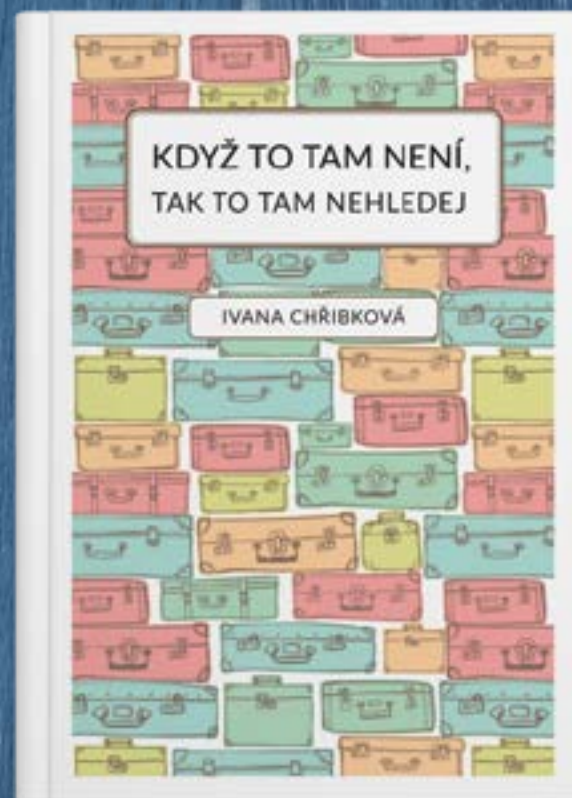
## TAMARINDTREE KOTEVNÍ

Ládu a jeho asijské speciality znáte z obrazovek Mňam TV. Se svým projektem TamarindTree Láďa zakotvil v Kotevní ulici na pražském Smíchově. Přestože místo slouží především jako přípravná pro jiné akce, jednou týdně (většinou to bývá čtvrtek) „Tamarindi“ otevrou své hladové okno a nabízí pokaždé jiné speciality. Jednou je to ramen, podruhé voňavé curry se zeleninou, kterou Láďa zrovna nakoupí na trhu. Pokaždé to ale stojí za to! Sledujte je na FB a žádná exotická specialita vám neunikne!



„MÁMA MI ŘEKLA, ŽE JSEM  
SILNÁ HOLKA, A ŽE KDYBY  
MI BYLO SMUTNO, AŽ SI  
ROZBALÍM TEN BŮČEK.“

OCHUTNEJTE HOŘKOSLADKÉ PŘÍBĚHY IVANY CHŘIBKOVÉ



ZAKOUPÍTE NA [WWW.BOOKMEDIA.CZ](http://WWW.BOOKMEDIA.CZ)

 **BOOKMEDIA**

**BUTLERS®**  
MADE FOR YOUR HOME



*Začněte den cereáliemi  
ve vaší oblíbené misce*



*Mátový čaj po dobrém obědě  
nejlépe chutná v mátovém hrnku*



*Miska s květinami si přímo říká  
o asijskou polévku*



## Profi nádobí Sen gastronomických nadšenců

Pokud rádi a často vaříte, stejně jako my, jistě vaše srdce plesá nad stále větší a dostupnější nabídkou kuchyňských pomocníků a vybavení kuchyně. Chceme, aby pokrmy, které připravíme, byly potěšením také pro oko. Proto si opravdu vyhraje s aranžováním a servírováním jednotlivých pokrmů v různých miskách a talířích. A vždycky nás potěší, když slyšíme: „To je škoda jíst, to vypadá tak krásně...“



*K bramborám  
„na loupáčku“ servírujte máslo  
v designové dóze*



*Pro milovníky exotických kultur*



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





# Revoluce v pečení

*Devětadvacetiletý Tomáš  
Solák chce změnit zažité  
představy o mouce*

*K podnikání musíte mít odvahu. Když ale chcete prorazit s něčím, co je unikátní v celé Evropě, to už si žádá pořádnou kuráž. Sympatický Tomáš Solák, který v Praze před necelými třemi lety založil pekárnu Praktiku, má kuráže za dva, do odvážného projektu se totiž pustil úplně sám. Peče křupavý, voňavý kváskový chleba z mouky plné živin, kterou běžně nekoupíte. Navíc plánuje převrátit celý moučný průmysl naruby. „Hladká, polohrubá, hrubá mouka – to označení nedává vůbec žádný smysl,“ směje se. Těšte se na to, co nás čeká: nekompromisní Tomáš se chystá nabourat naše desítky let zažité představy o mouce. A my mu držíme palce.*

*Tomáši, vystudoval jste ekonomii. Tomuto oboru se ale nevěnujete, provozujete nejvyhledávanější pekárnu v Praze. Jak jste objevil lásku k pečení chleba?*  
K pečení mám vztah od dětství, později jsem

nějakou dobu strávil v Londýně, kde mě zaujalo slovo kvásek. Do té doby jsem nevěděl, o co jde. Začal jsem se o to zajímat a zjistil jsem, že to, co dělám relativně často, tedy pečení, je věc, kterou dokážu dělat každý den. Takže jsem se rozhodl, že se tím začnu živit. Život v kanceláři jsem si vyzkoušel a zjistil jsem, že to dělat nemůžu, to není nic pro mě.

**Povězte nám, jak konkrétně v Londýně vstoupil kvásek do vašeho života.**  
Pracoval jsem jako dobrovolník v pekárně s lidmi s postižením, tam jsem měl za úkol je částečně školit ohledně pečení a tam jsem se o to začal zajímat. V anglosaských zemích je opravdu velká spousta dobré literatury na toto téma.

**Pečete chleba z mála surovin, zato z těch nej kvalitnějších. Filtrujete vodu, používáte mouku, která není běžně k dostání...**  
To je pravda, na kvalitě surovin si velmi zakládáme. Chleba, který pečeme,

se připravoval před rokem 1940, neexistovalo droždí, takže se používala jen voda, mouka, sůl. Tak to děláme i my. Snažíme se, aby všechny suroviny byly čerstvé, aby i mouka byla čerstvá. Čerstvost mouky málokdo chápe. U ní právě dochází k oxidaci a ke ztrátě chuti. Oleje, které v té mouce jsou z klíčků, se relativně rychle odpaří. Mouka potom ztrácí chuť. Snažíme se tedy získat co nejlepší mouku, máme filtrovanou vodu a bio sůl. Mají to tam sice napsané, že je bio, ale nevíme jak (smích). Je to jednoduché, jakýkoli nejlepší produkt najdeme, ten se snažíme používat. Snažíme se být pekárna, která komunikuje přímo s farmami, bereme lokální máslo, v našich dezertech nebo sladkostech používáme nejlepší vajíčka, jaká se dají u nás sehnat. Tím, že je to tady u nás docela v začátcích, tak nám zabere docela dost času to všechno najít a zajistit.

**Proč je podle vás při pečení chleba důležitá filtrovaná voda?**  
Když si vyžádáte z vodárny složení vody, zjistíte, že voda obsahuje třeba 150 různých

látek, dostávají se do ní hormony, rez z trubek. Filtrovanou vodu sám používám. Když měním jednou za půl roku filtr, tak je celý rezavý, nasáklý, je to fakt nepříjemné. Je to úplná šílenost pít vodu z vodovodu.

**Pečete převážně kváskový chleba. Jaký je hlavní rozdíl mezi chlebem z kvasnic a z kvásku?**  
Kvásek se do chleba nedává jen kvůli chuti, ale také kvůli zdraví. Neutralizuje kyselinu phytickou (kyselina phytická se nachází v semenech rostlin, narušuje vstřebávání železa, zinku a vápníku, kvůli ní může mít tělo nedostatek minerálů, pozn. redakce), která je tam proto, aby ochránila zrno před dalším trávením člověkem. Takže chleba z kvasnic nemá tak hlubokou chuť a není ani lehce kyselý. My se z droždí snažíme připravovat pečivo pomalu, trvá to čtyři až pět hodin. Kváskový chleba kyne zhruba 17 hodin. Z 90 % ale používáme kvásek. Vždycky den dopředu zaděláme, dáme to do lednice a ráno se to upeče.

**Chleba, který prodáváte, má krásně vypečenou kůrčičku. Říkal jste, že některým vašim zákazníkům trvalo si na to zvyknout. Někteří dokonce tvrdili, jestli není mírně připálený.**  
Když máte chleba díky kvásku dobře vykynutý, tak se v něm zvýší množství rozložených cukrů. Takže to znamená, že při pečení vám chleba vyjde daleko tmavší. Taková kůrka chrání chleba před vyschnutím, přidává mu specifickou chuť. Je to podobné, jako když děláte základ na polévku, u ní také třeba jen lehce připálíte cibulku, aby se do polévky uvolnila ta specifická chuť karamelu. Takže to je to samé jako při vaření. My se také specializujeme na chleba s velkou hydratací, což znamená, že tam dáme velké množství vody. Kvůli tomu je chleba docela náročný na práci, ale zato vydrží čtyři až pět dní.

**Sladké pečivo připravujete podobným způsobem jako chleba. V čem konkrétně podobnost spočívá?**  
Všechny naše sladkosti jsou celozrnné, jsou tam jen ty jemné otruby, ne ty hrubé, takže zároveň to i chutná dobře a dodá vám to živiny. V určitých sladkostech používáme určitá zrna. Takže třeba dělávali jsme stoprocentní žitnou sušenku nebo špaldové sladkosti nebo nabízíme třeba skořicovou briošku, která je celá kvásková, což nikdo nedělá.

**Všechno ve vaší pekárně je promyšleno do detailu. Prozradte nám, jakou mouku používáte.**  
Jedná se o mouku mletou na kameni. Bereme ji od jednoho dodavatele, zatím. Máme v plánu do budoucna si mlít mouku vlastní a také ji prodávat. Naším cílem je změnit chápání toho, jak má mouka vypadat, hlavně trochu poopravit to značení, protože to je naprostý výsměch. Polohrubá, hladká, hrubá – to nedává vůbec žádný smysl. Je to vlastně uděláno jenom tak, aby to bylo jednoduché pro mlýny.

**Mnozí čtenáři možná o mouce mleté na kameni ještě neslyšeli. Jaké existují druhy?**  
Existují triliony druhů zrn. My se snažíme používat staré odrůdy. Třeba taková červená pšenice, to je krásné zrno s takovou rudou barvou. Tahle zrna mají různé chutě. Z toho kamenného mlýna můžete dostat spoustu produktů, ke kterým se člověk jinak nedostane, a nejspíš ty produkty, které jdou na stranu, si snědí zvířátka. Dokážeme s nimi dělat různé věci, třeba v nich upravovat textury. Zrna jsou neobjevená věc, na kterou se úplně zapomnělo. Zatímco do kávy se investuje spousta peněz a je to věc, kterou ještě nikdo před 150 lety neznal, kdežto chleba je tady 9 000 let.

**Název pekárny – Praktika – krásně koresponduje s myšlenkou vašeho podnikání. Jednoduchý, skromný, na nic si nehraje. Jak toto jméno vzniklo?**  
Od slova praxe. Většinu toho, co jsem se naučil, bylo díky praxi. Tak od toho je název Praktika.

**Na závěr nám prozradte, jaké výrobky u vás mohou zákazníci koupit. Obměňujete často vaši nabídku, nebo se držíte oblíbených produktů?**  
Máme stálice ve výrobcích – skořicové šneky kváskové, které jsou neskutečně populární ze sladkých věcí. Děláme koblihy, asi vanilková je tam delší dobu. Z chlebů pečeme špaldu s pšenicí, žito s pšenicí a přidáváme tam nová zrna. Řídíme se také podle sezon. Teď je třeba sezona citrusů v Itálii, tak si děláme svoji vlastní mandarinkovou marmeládu. To, co je nejčerstvější, nejlepší a nejlevnější v tu chvíli, vždycky rádi použijeme. S výběrem zrn se řídíme podle toho, co pro nás zemědělci ten daný rok vypěstují.

Snažíme se s nimi spolupracovat v pěstování dalších zrn, aby se zvyšovala biodiverzita a abychom nebyli spokojeni jenom my, ale i sama příroda.

Více o pekárně Praktika se dozvíte na:  
[www.pekarnapraktika.cz](http://www.pekarnapraktika.cz)



*Chleba, který prodáváme,  
je v Evropě stále velkou raritou.*



*Otevírají se tu nové pekárny,  
ale chleba, který děláme my,  
je fundamentálně odlišný.*





# Jak je to ve skutečnosti s průmyslově vyráběnou moukou



Tohle nám  
o mouce prozradil  
Tomáš Solák

V průmyslové výrobě mouky to vypadá takto: v obrovské čtyřpatrové budově je válcový mlýn. V něm je zabudovaná technologie, která zrna rozdělí na tři části – otruby, moučný prach a klíček. Klíček se vyhodí. Můžete si ho pak koupit ve zdravé výživě, což je úplně k ničemu, protože už je chudý na všechny důležité oleje. Pak se vezmou otruby, ty se odloží na stranu. Hlavním účelem je získat co nejvíc moučného prachu. Proto se mouka prosívá od prvního do čtvrtého patra po dlouhou dobu. Tím se ale mouka zničí. Hlavním nepřítelem každé mouky je totiž vzduch. Takže když se stále dokola prosívá, stane se z ní mrtvá látka, která někde na polici v supermarketu vydrží dva tři roky. A chutná všude úplně stejně, ať už si tuhle mouku koupíte ve Francii, v USA, nebo tady.

Pak se tedy buď prodává bílá mouka, nebo tam třeba zbude nějaká semolina a z toho se dělá polohrubá mouka. Při výrobě celozrnné mouky se vezmou hrubé otruby, které nijak zvlášť dobře nechutnají, ani pro člověka nejsou moc dobré, a ty se smíchají s bílým prachem. Tohle je ten celý proces, který se začal rozvíjet od 50–60 let díky velkovýrobě a jednoduché práci pekařů. Takže pekaři za tu dobu ztratili schopnosti pracovat s opravdovou živou moukou.







Jak na to

# Jak na domácí zdravý chléb?

*Naučte se používat kvásek místo kvasnic*

Ať už pečete chleba v domácí pekárně, nebo pouze v troubě, nejdůležitější je naučit se pracovat s kváskem. Je to živá hmota, která se musí správně a pravidelně dokrmovat, jinak vám z ní těsto nevykyne tak, jak má. Na kvásek existuje spousta receptů, my jsme si oblíbili tento. Mezitím, co vám bude kvásek přibývat na objemu, si vyhledejte recept na kváskový chleba na internetu. Je jich opravdu nepřeberné množství.

- Výhody kvásku oproti kvasnicím:**
- Kvásek vzniká fermentací žitné mouky a vody. Při tomto procesu vznikají látky, díky kterým chléb vydrží delší dobu čerstvý než chléb kvasnicový. Pokud ho správně skladujete, vydrží až dva týdny, aniž by začal plesnivět
  - Látky, které vzniknou fermentací, mají antibiotické účinky a posilují naši imunitu
  - Chléb z kvásku je pro nás lépe stravitelný než kvasnicový
  - Dnešní droždí se liší od původního pivovarského droždí tím, že je vyráběno pomocí chemických látek
  - Kvasnicový chléb ze supermarketů postrádá veškeré živiny a ucpává střeva



## Suroviny

- celozrnná žitná mouka
- voda pokojové teploty

## Postup

Nebojte se toho, že postup přípravy kvásku je poněkud zdoluhavější. Berte to tak, že v dnešní uspěchané době, kdy každý chce mít všechno hned, je výroba kvásku dobrým tréninkem vaší trpělivosti. Nakonec budete odměněni výbornou chutí, vůní, přínosem pro vaše zdraví a v neposlední řadě větší trvanlivostí chleba.



## Den 1

Připravte si dvoulitrovou mísu. V ní rozmíchejte 100 g mouky se 120 ml vody. Přikryjte utěrkou a nechte odstát do druhého dne.

## Den 2

Přimíchejte 50 g mouky, zalijte 120 ml vody pokojové teploty, přikryjte a nechte znovu odpočinout do druhého dne.

## Den 3

Přidejte 50 g mouky a 55 ml vody a přikryté nechte znovu pracovat.

## Den 4

Kvásek nakrmte dalšími 50 g mouky, zalijte 60 ml vody a zakryté nechte odležet do druhého dne. V tuto chvíli můžete kvásek použít do těsta. Zbytek dejte do lednice. Tam ho stačí přikrmovat jednou týdně.

## Jak správně skladovat kváskový chléb:

- Chleba nechte po upečení zcela vychladnout na mřížce
- Vychladlý chleba zabalte do utěrky a vložte ho do chlebníku
- Nemusíte se ho bát uchovávat v igelitovém sáčku. Kváskový chléb nemá tak velké tendence k plesnivění
- Chléb si můžete zmrazit. Nakrájejte ho na plátky, které proložte pečicím papírem, aby se vám pak jednotlivé krajíce lépe oddělovaly. Rozmrazujte ho nejlépe tak, že ho v noci vyndejte z mrazáku a nechte přes noc pomalu dosáhnout pokojové teploty. Případně rozpečte v troubě. Rozmražený chléb ještě ten den zkonzumujte





# Relax v loveckém stylu to je Zámeček Kaliště v Posázaví

**Zámeček Kaliště ve Středočeském kraji vyniká neobvyklou architekturou. Nabízí příjemné ubytování jak pro rodiny s dětmi, tak pro obchodní cestující, kteří míří do Prahy, ale preferují ubytování mimo hlavní město. O této nevšední romantické stavbě jsme si povídali s jejím majitelem, panem Josefem Srbou. A je to opravdu velmi zajímavý rozhovor. Dozvíte se například, komu byla trnem v oku malebná věžička jeho zámečku.**

**Pane Srbo, jak dlouho provozujete Zámeček Kaliště?**

Letos to bude již šestý rok, neustále ho vylepšujeme a vytváříme nové věci, tak aby se u nás hostům líbilo a aby se k nám rádi vraceli.

**Odkud se vzal název „Kaliště“, je to od slova „kalit“?**

Název byl doporučen a vytvořen při tvorbě nových webových stránek naším dobrým známým a kamarádem. Ano, je to od slova

kalit, což se zde velice dobře daří. Patříme mezi tři obce spadající pod obec s obecním úřadem s názvem Kaliště. Bohužel tento je absolutně bez zájmu s námi spolupracovat, podpořit a společně vytvořit společenské akce pro občany v našem rozsáhlém objektu.

**Zámeček se mu neříká jen tak nadarmo, exteriér i interiér opravdu vypadá jako zámek. Kdo ho nechal postavit a proč jste se rozhodli právě pro zámeček?**

Zámeček jsem nechal postavit já s rodinou pro posílení turistického ruchu, sdružování občanů, což se neděje. Jsme v krásném posázavském kraji a Ladově bydlišti, nedalekých Hrusicích. Zámeček jsem architektonicky vytvořil já a neustále ho dotvářím. Při stavebních vyjádřeních dotčených orgánů jsem též vyslechl ortel, že se jim nelíbí věžička, protože tady přece nebude druhé Konopiště. Ale vidíte, věžička stojí, celá stavba mě stála nemálo sil. Zámeček je možno označit jako životní dílo moje a mé rodiny. Chtěl jsem, aby zde vznikla tato zajímavá stavba a její styl se lišil od staveb krabicového tvaru.

**Zámeček je laděn do loveckého stylu. Jste sám lovec?**

Pro tento styl jsem se rozhodl už proto, že je tu v okolí mnoho památek, hradů a zámků a býval zde i velký lovecký revír zámeckého panstva. Na Zámečku Kaliště máme mnoho loveckých trofejí. Sám lovec nejsem, i když jsem na lovy chodíval. V našem menu najdou naši hosté samozřejmě také zvěřinu. Zvěřinové akce pořádáme hlavně v době lovů.

**Kdo jsou vaši nejčastější klienti? Jezdí k vám více byznysmeni, nebo rodiny s dětmi?**

Jezdí k nám jak hosté ze zahraničí, tak mnoho tuzemských, kteří nás objevují, a někteří se rádi vrací, což nás velice potěší a zahřeje u srdíčka. Pořádají se zde svatby, firemní akce, kde je možno se uvolnit. Právě styl vybavení dodává tu pravou atmosféru odreagování a pak to slovo kalit. Samozřejmě že sem zajedou také byznysmeni, aby se odreagovali – na dobré jídlo a pití i do naší zámecké vinárny či grilovací věže. Jsme rádi, že si hosté váží našeho úsilí.

**Nabízíte pro své hosty nějakou relaxační zónu?**

Ta je důležitou částí našeho hotelu. Hosté u nás najdou venkovní bazén se slanou mořskou vodou, lovecký srub a v něm sauny – infra a finskou, mohou se objednat na masáže. Je možné domluvit jízdu na koních nebo jízdu s humrem s instruktorem. Nově zde bude otevřena půjčovna šlapadel, pramiček a prken na vodu v našem přístavu, kde hosté mohou relaxovat na řece Sázavě. Též půjčujeme koloběžky a kola. Máme zde velký zábavní park pro děti, samozřejmě za dohledu rodičů, což vyžadujeme. Zbudovali jsme zde výstavku starých zemědělských strojů jako památku na místní rolníky. Je zde co prohlížet, obdivovat a užít si odpočinku v této uspěchané době. Rádi hosty přivítáme a mnoho jim doporučíme nebo nabídneme.



**Co by vaši hosté měli určitě navštívit ve vašem okolí?**

Hostům mohu doporučit zámek Konopiště, Jemniště, hrad Šternberk, muzeum malíře Lady v Hrusicích, Vojenské muzeum u Týnce nad Sázavou, Sázavský klášter a pěší procházky nebo výlety na kolech či koloběžkách k zřícenině hradu Hlávka nebo k zřícenině hradu Dubá a mnoho dalšího.

**Můžete se s námi podělit o nějakou zábavnou historku s hosty?**

No zábavných příběhů s hosty zde zažijeme mnoho. V rámci projížďení a poznávání středních Čech k nám zamířila i paní Zemanová,

manželka pana prezidenta, s manželkou pana hejtmána. Ukázal jsem jí pozlacenou knihu Oxfordské encyklopedie, kde je pan prezident Zeman i já. Podívala se do této knihy a pravila: „Tak, už jste tam všichni,“ čemuž jsme se hezky zasmáli.





Vítá Vás

**Zámeček Kalistě**  
PODDUBÍ V POSÁZAVÍ

„Místo pro relaxační pobyty, svatební hostiny  
a veškeré společenské a firemní akce“

**Otevřeno**  
Pondělí - Čtvrtek **11:00-23:00** hodin  
Pátek - Neděle **11:00-24:00** hodin

recepce +420 733 356 850  
director +420 603 543 629  
provozni@zamecek-kaliste.cz  
www.zamecek-kaliste.cz  
Poddubí 55, 251 65 Kalistě  
GPS: 49°52'24.492"N 14°45'54.300"E





# BAGELY

I když jsou bagely velmi oblíbené v Severní Americe,  
pocházejí odjinud. Péci se začaly v židovských komunitách v Polsku.  
Dopřejte si je i vy, vyzkoušejte náš oblíbený recept  
a s ním i různé chuťové variace.





# Vyzkoušený recept na vláčný, navrchu křupavý bagel

„Housky s dírou uprostřed“ neboli bagely můžete dostat v několika vybraných obchodech či pekárnách. Pomalu se u nás rozrůstají restaurace specializované pouze na bagely a jsou stále populárnější. Pokud je nemáte poblíž svého bydliště, není nic jednoduššího než si tuto dobrotu připravit doma. Navíc vám při pečení provoní celý byt.



**1.** Zalijte sušené droždí třemi lžícemi vlažné vody, posypte cukrem a nechte zakryté odstát 5 minut.

**2.** Poté přisypte mouku, sůl a dolévejte postupně zbylou vodu. Zpracujte ručně nebo v robotu. Těsto se nesmí lepit.

**3.** Těsto přikryjte a nechte zakryté hodinu kynout.

**4.** Předehřejte troubu na 180 °C.

**5.** Dejte na plotnu vařit větší množství vody.

**6.** Rozdělte těsto na 8 stejně velkých dílů. Z nich vytvořte kuličky a do nich prstem vytlačte díru.

**7.** Bagely vložte do vody a vařte je z každé strany 2 minuty.

**8.** Poté bagely dejte na plech vyložený pečicím papírem, posypte mákem nebo sezamem a pečte cca 40 minut, dokud nezezlátnou.



**NÁROČNOST: SNADNÉ**

**DOBA PŘÍPRAVY: 100 MIN**

## Suroviny

- 2 lžičky sušeného droždí
- 2 lžičky cukru krystalu
- 0,3 l vody
- 500 g hladké mouky
- mák nebo sezamová semínka
- 1 lžička soli



# Snídaňový bagel

## na newyorský způsob

Tento recept oprášíme vždy, když máme po ránu čas (což bývá většinou pouze o víkendech) a chceme si užít pomalé vstávání se vším všudy. Beze všeho shonu si připravíme ingredience, pomalu je nakrájíme, zahříváme, s láskou naaranžujeme a pak se vždycky celá rodina sejde u stolu a vychutnáme si tuto lákavou snídani. Udělejte si čas a po ránu takto rozmazlujte sami sebe i své blízké.



NÁROČNOST: SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 115 MIN

### Suroviny

- 4 bagely
- 200 g slaniny
- 4 vejce
- 8 plátků čedaru
- máslo
- sůl
- pepř

**1.** Připravte si bagely podle základního receptu.

**2.** Po vychladnutí je rozkrojte napůl, rozkrojené strany pomazte máslem.

**3.** Rozehřejte pánev a bagely na ní z obou stran opečte.

**4.** Na pánvi do křupava osmažte slaninu.

**5.** V té samé pánvi rozehřejte máslo a vyklepněte do ní vajíčka,

pro tento případ se vám bude nejlépe hodit pánev, která je rozdělená na čtyři oddělené části. Až bude bílek skoro hotový, rozprostřete na něj vařečkou ještě syrový žloutek. Na závěr osolte a opeřete.

**6.** Na jednotlivá vejce položte slaninu a plátky sýra a nechte ho roztéci.

**7.** Vejce dejte na spodní část bagelů a přiklopte tou druhou.





Ochutnejte pečivo, které pravidelně konzumují obyvatelé Spojených států, Kanady či Austrálie, a uvidíte, že si ho brzy zamilujete i vy. Kulatá houska s otvorem uprostřed chutná úplně jinak než ostatní pečivo, a to díky tomu, že se chvíli vaří ve vodě a až potom se peče. Uvnitř hezky vláčná a na povrchu křupavá. V tomto receptu ji doplníme lososem a avokádem.

# Bagel s lososem a avokádem



NÁROČNOST: SNADNÉ

DOBA PŘÍPRAVY: 115 MIN

## Suroviny

- 2 bagely
- 1 avokádo
- 1 rajče
- 1 červená cibule
- 200 g uzeného lososa
- 2 lžice kaparů
- hrst rukoly
- sýr typu Philadelphia

**1.** Připravte bagely podle základního receptu a nechte vychladnout.

**2.** Nakrájejte rajče na tenká kolečka.

**3.** Avokádo nakrájejte na plátky, stejně tak červenou cibuli.

**4.** Bagel potřete sýrem, na něj navrstvěte rukolu, lososa, rajče, cibuli, avokádo a přiklopte druhou částí bagelu potřenou sýrem.

**5.** Podávejte se salátem ze sezonní zeleniny.



# Bagel s trhaným vepřovým masem



Vepřové trhané maso má něco do sebe, speciálně tuto úpravu masa nás totiž baví „jíst očima“. Ve spojení s čerstvě upečeným bagelem a ostatními ingrediencemi, které vám s ním doporučujeme kombinovat, tvoří opravdu jedinečnou pochoutku. Dopřejte si tuto luxusní večeři nebo oběd, jako přílohu podávejte salát nebo americké brambory.

**1.** Připravte si bagely podle návodu na předchozí straně.

**2.** Maso potřete marinádou – smíchejte papriku, med, hořčici, sůl, pepř, olivový olej a dejte přes noc marinovat v zakryté míse do lednice.

**3.** Vložte do pekáče, podlijte vodou a pečte do změknutí při 140 °C, trvá to asi 2 hodiny.

**4.** Vidličkou nebo rukou maso „natrhejte“.

**5.** Připravte dvě „volská oka“.

**6.** Bagel dejte do toasteru, spodní část jemně pomažte hořčicí, na ni dejte listy salátu, kolečko rajčete, trhané maso, volské oko a přiklopte horní částí bagelu.

**NÁROČNOST: SNADNÉ**

**DOBA PŘÍPRAVY: 140 MIN**

## Suroviny

- 250 g vepřové krkovice
- 2 bagely
- 1 velké rajče
- 1/4 ledového salátu
- 1 červená cibule
- 2 vejce
- mletá paprika
- med
- hořčice
- olivový olej
- sůl
- pepř



# Kvalita potravin je velmi důležitá, neničte si zdraví levnými náhražkami

Rozhovor s ředitelem Skaličanu

Mňam TV se snaží o co největší rozhled diváků v oblasti výběru kvalitních potravin. Vyzpovídali jsme pro vás pana Václava Hese, ředitele Skaličanu, podniku, který se zabývá zpracováním masa a masných výrobků v České Skalici. Ten má tradici již od roku 1974. Poradil nám, na co si máme dát pozor při výběru produktů z masa.

**Na úvod nám povězte, jaké výrobky firma Skaličan nabízí.**

Firma Skaličan se zabývá výrobou uzenářských výrobků ve všech škálách. Vyrábíme produkty, které jsou velmi kvalitní, ať už jsou to výběrové šunky, fermentované salámy,

nebo kusové uzeniny jednoškálových druhů masa. Ty jsou s minimálním nástřikem láku a mají co největší obsah masa. Naše fermentované výrobky se vyrábí pořád klasickou cestou, to znamená, že nepoužíváme



prakticky žádnou chemii na fermentaci, místo toho využíváme mikroorganismy. Drtivou většinu našich výrobků vyrábíme z českého masa, protože jsme v holdingu, který vlastní chovy prasat.

**Jak mám jako zákazník poznat, že si kupuji opravdovou kvalitu a že se nejedná pouze o předražený výrobek?**

Pravidelně se účastníme soutěží, jako je Regionální potravina, kde prakticky každý rok dostáváme ocenění, ať už za fermentované výrobky, nebo párky, šunky. Stejně tak sbíráme úspěchy i v soutěži Česká chuťovka. Na našich výrobcích je pak logo ocenění. To, že jsme v těchto soutěžích schopni obstát,

je důkaz toho, že jsou naše výrobky kvalitní. Vždy je potřeba kontrolovat, co je napsáno na složení, výrobci dodržují složení, které je uvedeno na výrobku. Vždy jde o poměr masa anebo množství použitého masa na výrobu. A potom o množství éček.

**Jak se odrazí výroba kvalitních výrobků na jejich trvanlivosti? Mají vámi vyráběné produkty kratší dobu spotřeby?**

My deklarujeme trvanlivost o něco kratší, než na co jsem zvyklý z jiných trhů, a je to právě v důsledku toho, že se tam nepoužívají tak funkční konzervanty jako v jiných podnicích. Ale za přínos pro naše zdraví tohle malé omezení přece stojí.

**Říkal jste, že jste v holdingu, který vlastní chov prasat. Dokážete ovlivnit to, jak se tam se zvířaty zachází?**

Tyhle chovy jsou dost hlídané, musíme splňovat přísné požadavky welfare, tak aby nedocházelo k týrání zvířat. Spadá to pod veterinární správu. Musíme dodržovat například omezené počty zvířat v kotcích, dále způsob nahánění, omračování. Tohle všechno je pod dozorem.

**Prozradte nám, které vaše výrobky jsou mezi zákazníky nejoblíbenější.**

Každý zákazník si vybere svůj okruh výrobků dle své chuti. Velmi dobré jsou Učňovské párky, výběrové šunky a určitě nemůžeme zapomenout na dekor klobásy. Jsou to klobásy fermentované a na povrchu je koření v několika variantách. Tyto považuji za jedny z nejlepších na trhu.

**Sám jste vyučený řezník. Jak jste se dostal až na pozici ředitele Skaličanu? Jak vypadala vaše cesta za úspěchem?**

Je za tím určitě kus tvrdé práce. Druhý důvod je ten, že jsem měl velké štěstí na lidi kolem sebe, ať už to byla rodina, nebo mí nadřízení. Pod jejich taktovkou člověk získává zkušenosti a pak je může takhle zužitkovat. Určitě je to ale o tom, že vás musí podpořit rodina. Bez toho to není možné. Navíc práce s masem mě vždycky bavila, takže když jsem se měl rozhodovat, co budu dělat, měl jsem v tom dávno jasno. Navíc řezníci byli vždy uznávaní ve společnosti, a to od doby českých králů. Je škoda, že se dnes nikdo nechce věnovat našemu oboru.

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







**Skaličan**

Kvalita a tradice z České Skalice



Vybíráte pro vaření hlavně kvalitní potraviny?

# A co voda?

Mějte její kvalitu pod kontrolou.  
Zbavte ji chloru, zápachu a nečistot.  
Vámi připravené pokrmy budou  
chutnější a zdravější.



Spolehlivá řešení filtrace kohoutkové vody najdete na:

**[www.kohoutkovaplus.cz](http://www.kohoutkovaplus.cz)**

Významný zpracovatel masa a uzenářských výrobků

Na českém trhu již 43 let

Jsme držiteli ocenění – **Regionální potravina, Česká Chuťovka, Top Delikatesa**

S našimi výrobky se můžete seznámit:

- na našich podnikových prodejnách **Skaličan a. s.**
- v síti prodejen **Rabbit Trhový Štěpánov a. s.**
- v síti prodejen **JATKY Český Brod a. s.**

**[www.skalican.cz](http://www.skalican.cz)**





*obchod*



*salón*



*pekárna*



**DOGTOWN**

LETENSKÉ NÁMĚSTÍ 1  
PRAHA 7  
WWW.DOGTOWN.CZ

# ŽÁDNÁ INVESTICE NULOVÉ RIZIKO **PAY PER WASH**

winterhalter®



**PAY PER  
WASH**  
A NEXT LEVEL SOLUTION

Winterhalter přivádí profesionální mytí na vyšší úroveň: s první myčkou, za kterou platíte pouze tehdy, když myčka skutečně běží. To znamená nejvyšší kvalitu mytí pro všechny - nezávisle na rozpočtu a s maximální flexibilitou. Zjistěte si výhody tohoto moderního platebního modelu na

[www.pay-per-wash.biz/cz\\_cs/](http://www.pay-per-wash.biz/cz_cs/)



# NEJLEPŠÍ BRITSKÉ RECEPTY



Inspirace známými kuchaři z Mňam TV  
Již v květnu na [www.imnam.cz](http://www.imnam.cz)