RECEPTY / RADY / REPORTÁŽE / ZAJÍMAVOSTI / AKTUÁLNĚ

JIP GASTROMAGAZÍN

MAGAZÍN

SPECIÁL 1/2016
zdarma

1. VELETRH SKUPINY JIP
PRO GASTRONOMII, JÍDELNY, ČERPACÍ STANICE A PRODEJNY POTRAVIN

MAREK RADITSCH

Kvalitní suroviny jsou základ

Tomáš Bilík

Martin Svatek

Marek Raditsch

Martin Kudlík

Achim Šipl

Ivan Vodochodský

Jan Horký

Jan Punčochář

Filip Sajler

Dalibor Navrátil

Milí čtenáři,

v dnešní době je možné sehnat téměř každou plodinu, kterou potřebujete na vaření, pečení, smažení, grilování či zavařování. Pokud patříte k těm, co si produkty rádi vypěstují, babí léto, které spadá průměrně do období od 21. září do 2. října, je ideálním časem ke sklizni jablek, hrušek, švestek, ale i bylinek a různé zeleniny.

V našem magazínu vám přinášíme tipy, rady, vychytávky, ale i recepty, jak si uchovat bylinky co nejdéle po celý rok, či jaké dobroty si můžete upéct, uvařit i zavařit z jablek a švestek.
Pokud jste milovníky ryb či vášnivými rybáři, neváhejte se inspirovat mapou ryb, kde se která ryba přesně vyskytuje. O rybách či plodech moře vám zajímavý rozhovor přináší Markéta Hermanová, specialistka na nákup ryb ve společnosti JIP.
Nenechte si ujít rozhovor s executive chef skupiny Kampa Group, Markem Raditschem, který vám poodhalí, co rád vaří, pro koho nejčastěji vaří a jaká byla jeho cesta k pozici šéfkuchaře. Ti, co neokusili nic z jeho excelentní kuchyně, si mohou uvařit langustu dle jeho receptu.
O svých začátcích, coby kuchař, vypráví i Jan Horký, expert Chef Club a člen kuchařského olympijského týmu, který začátkem příštího roku posílí Prahu o luxusní francouzsko-českou restauraci.
Bez dobrého jídla, ale i pití by nebyl ten správný požitek tím dokonalým, proto nechybí ani pár receptů, jak si udělat věhlasné drinky i doma, a to v každém ročním období.

V neposlední řadě vám rádi představíme zcela novou pobočku v Českých Budějovicích, která 6. října otevře velkokapacitní pobočku Cash & Carry pro podnikatele a širokou veřejnost.
Další tipy, rady, novinky, ale i nové a perspektivní zakázky, budete mít možnost získat na našem zcela novém veletrhu. 1. VELETRH SPOLEČNOSTI JIP pro gastronomii, jídelny, čerpací stanice a prodejny potravin, se uskuteční ve dnech 29. a 30. září 2016 vždy od 10 hod. – 18 hod. v PVA EXPO PRAHA v rámci veletrhu FOR GASTRO & HOTEL.
Jde o exkluzivní kontraktační akci připravenou speciálně pro zákazníky SKUPINY JIP z řad síťových zákazníků, retailu a gastronomie (bary, restaurace, jídelny). Pro tuto skvělou a jedinečnou akci jsme získaly i ty nejlepší šéfkuchaře. Kulinářské umění předvede mimo Marka Raditsche a Jana Horkého i gastronomiční umělci Martin Svatek, Martin Kudlík, Jan Punčochář, Filip Sajler, Dalibor Navrátil či Achim Šipl. Společně s moderátorem veletrhu Ivanem Vodochodským se na vás těšíme.

JIP východočeská

Gastro MAGAZÍN Čtvrtletní periodikum zaměřené na kvalitní gastronomii, nové trendy, zboží a vyhlášené podniky v ČR.

REDAKCE
JIP GastroMagazín připravil tým JIP východočeská ve spolupráci s GastroStudiem JIP
Publisher: Michal Lelek **šéfredaktor:** Jana Fikotová
artdirector: Petra Králová **redaktor:** Karolína Frýdová

Vydavatel:
JIP Východočeská, a.s., Hradišťská 407, 533 52 Staré Hradiště

Dále vydáváme: www.jip-potraviny.cz/katalogy
Kontakt: marketing@jip-napoje.cz

www.jip-potraviny.cz, www.jip-gastrostudio.cz
Najdete nás na Facebooku www.facebook.com/jip.potraviny

Členové silné velkoobchodní skupiny JIP:

6

17

32

44

OBSAH
GastroMAGAZÍN

6 **Marek Raditsch**
funkcí úspěch nekončí

14 **Mořské ryby, korýši a měkkýši**
mapa světa

17 **Ryby a plody moře**
proč je jíst?

19 **Rybí speciality**
6x jinak

23 **Markéta Hermanová**
naše rybí specialistka

24 **Jan Horký**
gastronomický olympionik

28 **Drinky**
osvěžení nejen v létě

32 **Bylinky**
vařte s nimi celý rok

40 **1. veletrh skupiny JIP**
29. a 30. 9. 2016

42 **JIP České Budějovice**
nová jihočeská pobočka

44 **Jablka**
rady, tipy a recepty

50 **Zdroj vitamínů a minerálů**
domací švestková povidla

OCHUTNÁVAT, TO MĚ BAVILO ZE VŠEHO NEJVÍC

MAREK RADITSCH (41), EXECUTIVE CHEF SKUPINY KAMPA GROUP A HEGERTOVA CIHELNA MÁ POD SEBOU DESÍTKY KUCHAŘŮ A PRO DVĚ RESTAURACE SESTAVUJE JEDINEČNÉ MENU. VAŘIL V DÁNSKU, NORSKU I AMERICE A DO PODVĚDOMÍ ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI SE DOSTAL I ROLÍ POROTCE V GASTRO SOUTĚŽI MASTERCHEF.

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ** FOTO: **Petra KRÁLOVÁ**

Jak jste se dostal k vaření? Byl to váš sen, nebo šlo o náhodu?
Myslím, že to byla šťastná souhra náhod. Mě vždycky bavilo prostředí restaurací a hotelů. Rodiče mě brali na večeře i obědy ochutnávat něco jiného a zároveň jsem byl jediný syn a vnuk, tak mě nikdo z kuchyně nevyhazoval. Nechávali mě tam se motat, ochutnávat a osahávat. Tak nějak se mi to zalíbilo a začal jsem s tím přibývajícím věkem už něco škrábat, krájet, pomáhat míchat… hlavně ochutnávat, to mě bavilo ze všeho nejvíc. Potom, když byla ve třinácti letech ta volba, kam člověk chce jít, já měl namířeno do oblasti gastronomie. Cítil jsem se jako ryba ve vodě a nakonec mě souhra náhod svedla na to vaření. Po střední škole jsem začal koketovat s myšlenkou jít na vysokou, na chemii, protože ta mě bavila. Měl jsem jí na škole pořád – taková ta potravinářská výroba, zpracování… Ale nakonec jsem se rozhodl, že si dám rok prázdniny, abych nešel ze školy do školy. Tak jsem to na rok odsunul a mezitím si našel práci a zjistil, že je to to pravé, co mě baví. Už se mi z toho oboru nechtělo.

Dostat se až tam, kde jste dnes, určitě nebylo jednoduché. Jak dlouho to trvalo, než jste se stal šéfkuchařem?
Člověk, když chce a má v sobě vlohy a i nějaký talent, tak to jde, ale jde hlavně o ten posun. I ve škole, když jsme měli praxe a pak ve vyšších ročnících nahrazovali ty dospělé kuchaře, měl jsem posun a oni si mě brali k sobě. Už to nebylo o škrábání, loupání, krájení a vydávání. Když jsem měl svou první pořádnou práci, po měsíci ze mě udělali šéfa směny a půl roku na to šéfkuchaře restaurace. Takže myslím, že to je hodně „hoď do vody a nauč se plavat“. Samozřejmě nějakou podporu jsem od majitelů měl, hned zkraje v devatenácti letech jsem mohl jet pracovat do Dánska do špičkových restaurací. Pak také do Norska, Švédska, do Spojených států… Pořád jsem sbíral zkušenosti, učil se. Možná v té době to bylo trochu jednodušší, že tady zrovna probíhala změna, kdy se chtělo všechno proměnit za to původní, ať už to bylo lepší nebo horší. Já bych řekl, že jsme byli taková generační výměna. Pakliže jsme tu příležitost dostali, tak jsme se jí chopili a já to tak vidím i teď, že ta naše generace teď vládne a panuje v gastronomii v Čechách a na Slovensku. Ale zase mi tam chybí trochu ta generace, co by měla přijít za nás. Tam už zase vidím určitý propad a není to úplně v pořádku.

"Sehnat lepší produkty, to je pro mě hnací motor."

Myslíte, že to je tím, že to mají noví kuchaři těžší se prosadit?
Mají to daleko jednodušší, protože mohou vyjet pracovat do zahraničí. Mohou si vybrat jakoukoli zemi, což za naší doby nebylo. My se horko těžko domlouvali a dostávali do práce i na dva tři měsíce nebo na půl roku, bez nějakých povolení. I komunikace, nebyly mobilní telefony, internet…. Teď si mohou opravdu všude objednat jakékoliv knížky, sbírat inspiraci, pracovat po celém světě. A nemyslím, že to bylo tím, že by byl odliv Čechů do zahraničí, přece jen český národ je trochu odlišný než třeba Slováci. Ti za prací cestují. Čechům se moc nechce. Přijde mi, že lidé nechtějí pracovat v tom oboru nebo se naopak soustředí na jednu část, třeba fine dining, a mají představu, že budou dělat jen něco, co je módní i v malé restauraci pro 50 lidí. Ale takhle to nefunguje. Dbá na design než na poctivé vaření postavené na kvalitních základech. Stát se dobrým šéfkuchařem trvá 15 až 20 let a tím to nekončí, protože vývoj jde pořád dál – technika, zpracování, kombinace surovin a tak dále.

Jste ve své práci ovlivněný místy, kde jste pracoval anebo jste měl jasnou představu, kterým směrem byste se chtěl ve vaření dát?
Já byl rád, kam jsem se dostal a musím říct, že mě ovlivnily suroviny, ze kterých se hlavně ve Skandinávii vaří. Primárně to jsou plody moře a ryby, z toho se stala taková má srdeční záležitost. Hlavně to byl přístup zaměstnanců k těm lidem a zároveň i zaměstnavatelů. Ve Skandinávii jsou lidé strašně přátelští a milí. Jsou trochu studení „čumáci“, ale pustí si

vás mezi sebe a komunikují. To byly věci, které mě inspirovaly. Zároveň jsem se snažil si z toho vzít co nejvíc, přenést to sem a ukázat lidem, že to jde dělat i trochu jinak. Důležité je lidi motivovat, pak tam je viděti zodpovědnost, kdy jim opravdu záleží na tom, co na ten talíř dají, že jsou pyšní na to, v jaké restauraci pracují a ne, že to budou střídat jen kvůli pětistovce nebo kde budou mít míň práce. V Čechách je velmi oblíbená jedna věta, na kterou jsem alergický. Ta zní: „Já chci mít svůj klid“.

Kampa je jedno z nejkrásnějších míst historické Prahy. Je ještě jiné místo, kde byste chtěl vařit?
To je samozřejmě subjektivní. Mně tohle prostředí vyhovuje, já se na Malé Straně narodil, vyrůstal jsem tu. Chodil jsem sem do školky, do jeslí a běhal po Petříně. Pak mě to nějakou oklikou přes práci vrátilo zase zpátky. Mám to tu hrozně rád, je tu klid, ráno není slyšet tramvaj ani auto, nic, tady jen šumí řeka. Když pak přijdu ráno a sednu si, ať je to v jakémkoli ročním období, a něco si píšu a přemýšlím, hrozně mě to nabíjí a inspiruje. Takže myslím, že to prostředí je úžasné, i tím, že restaurace je poměrně velká. Není to taková ta jednotvárná práce, každý den je jiný. Buďto jsou akce, cateringy nebo uzavřená společnost. To se mi na tom líbí, protože si nedokáži představit, že bych byl v restauraci a vařil pro pětadvacet lidí každý den stejné menu, pořád dokolečka. To by mě nebavilo. Takhle i díky tomu, že Cihelna je zase jiná, je práce pestrá a to se mi líbí.

Jací jsou vaši klienti? Jsou to spíš cizinci anebo si už i Češi zvykají na kvalitní gastronomii?
Hosté cestují posledních x let a vědí, že to tak je. Už se odprostili od toho, že v restauraci stojí jídlo něco jiného než v obchodě, protože jedí v nějakém prostředí, sedí u nějakých stolů, někdo je obsluhuje, mohou použít toalety, tam je těch segmentů opravdu strašně moc. A samozřejmě teď už je to i o tom, že chtějí vědět, jaké to hovězí maso je, co to je za plemeno. Stejné je to i u ústřice, jaká je velikost, z jakého místa pochází… To je i pro mě hnací motor, sehnat pro lidi lepší a lepší produkty. Zároveň to baví i kuchaře, protože vařit z něčeho jiného. To stejné číšníci, které baví, že dokáží hostům nabídnout něco nového, co ještě neznají. Není to jen o jídle, ale třeba i o vínech. Je to takový kolotoč a dá se z něho těžko vyskočit, když vás to baví.

Odebíráte od tuzemských nebo i spousty zahraničních dodavatelů?
Kampa Park není vyloženě restaurace, kde by se vařilo čistě z domácích surovin. Samozřejmě pokud najdeme dobrou kvalitu, ať to jsou mléčné produkty nebo zelenina, používáme místní provenienci. Ryby, plody moře a všechno tomu podobné je ze zahraničí, z moře. To samé je

maso, bohužel tady najít kvalitní maso je stále problém, i když někdo tvrdí, že ne. A pokud něco najdeme, tak už zase potřebujeme mít nějakou kvantitu, aby nám výrobce mohl garantovat, že to dokáže mít v nějakém množství po určitou dobu. Takže je to taková kombinace různých faktorů. Ale samozřejmě pokud najdeme a nacházíme české produkty, určitě je používáme.

Co sám vaříte, sám také rád jíte? Nebo jsou i jídla, která ne úplně rád vaříte, ale rád si na ně někam dojdete.
Když mám na něco chuť, tak to není podle toho, jestli to rád vařím nebo ne. Mně nic nevadí vařit, nemám žádnou nenávist. Je to spíš o tom vaření pro hosty, aby se nám vrátili. Takže když si to jídlo uvařím, tak to ochutnám nejen já, ale dám to i klukům a říkáme: „Jo, tohle je dobrý, ještě můžeme něco vyměnit". Když to je prostě na talíři a řekl bych, že bych se za tím jídlem vrátil, tak pro mě má smysl dát ho na jídelní lístek. Nejen z důvodu, že se mi to líbí nebo že mi to přijde dobré, protože pak by i bylo vidět, že se to jídlo neprodává. A takový risk udělat nechci a ani to nechci udělat hostům, aby vůbec museli přemýšlet nad tím, jak jim můžeme dát takové jídlo, které se jim nelíbí. Takže když jsem spokojen, uděláme nějaký test, že ho dáme třeba do denní nabídky, jedeme to přes týden i víkend… a když máme dobrou zpětnou reakci od číšníků, a vůbec od hostů, která pokračuje, tak říkáme: „Ano, to je ten správný směr".

Jaké je jídlo, které máte hodně oblíbené, často je v meníčku nebo ho rád hostům vaříte?
Pár takových stálic mám. Zrovna včera jsem nad tím přemýšlel, proč to jídlo budu dávat pryč, když si myslím, že stejně nikdo lepší jídlo, než je tohle, neudělá. Nebo nebudu měnit kombinaci surovin jen z důvodu, že bych chtěl. Takže jako oblíbené jídlo mě napadají třeba mušle svatého Jakuba, které budu vařit shodou okolností i na výstavě. To je jídlo, za kterým se lidé vrací. My samozřejmě tu formu trochu modifikujeme, malinko upravíme něco v prezentaci… ale takové to gró zůstává stejné, protože na to máme úžasnou reakci, a když se vám něco prodává třeba osm let, v pravidelném počtu a denně, tak není důvod to měnit.

Vaříte rád i soukromě, třeba pro známé a přátele, nebo se od toho radši odprostíte?
Doma mě vařit baví, to není až tak často, podaří se mi to tak dvakrát do týdne. Sem tam je i příjemné dojít si někam do restaurace a nechat se obsloužit někým jiným a trochu si to užít než to mít v práci a zároveň doma. Většinou když jsem pozvaný na nějakou akci ke známým nebo přátelům, tak to u toho končí. Nedávno jsem byl na jedné narozeninové oslavě a oni jestli tam budu něco péct… A když jsem viděl, jak tam patlali cosi s něčím, čemu říkali burger, tak jsem říkal: „Opravdu dneska ne, nezlobte se na mě, protože tady pod to se vám nepodepíšu".

Jsou místa, kam byste ani nevlezl? Jako třeba fastfoody...
Fastfood ani streetfood mi nevadí. Ale vždycky, když je něco v tomhle stylu, tak se kouknu, jak to tam vypadá a trochu se snažím nahlédnout do kuchyně.

A pustí vás tam vůbec?
Tak to já se neptám. Vždycky vidíte lidi, jak to jí, jak to vypadá a jestli je tam čisto. To je stejné, jako když máte stánek v Asii a u jednoho je sto lidí permanentně a u druhého jich je pět. Je jasné, kam půjdu, to si tu frontu radši vystojím. Samozřejmě nějaké fastfoody, nějaké řetězce, kde je ne úplně čerstvé a trochu umělé jídlo, tam nechodím. Sice jsem to párkrát v životě měl, jako každý, ale chci a snažím se už pár let jíst zdravě a z kvalitních surovin. Je to i o tom, že člověk si na to navykne. I když si tady vezmu kus zeleniny, brambor a ryby, co zbyla, tak jsou to pořád prémiové suroviny, zpracované dobře, s láskou a péčí. Nechci do sebe cpát něco špatného.

Takže je těžké vám něco uvařit?
To si myslí, ale mně stačí obyčejná věc. Pokud je kvalitní maso, nevadí mi ani párek v rohlíku. Třeba ve Skandinávii podle mě dělají nejlepší hotdogy na světě. To byla nemoc, jsem vždy přijel do Čech a měl o osm kilo víc, protože jsme zvládli za večer dva až tři. Když člověk dobře jí, tak se to na těle odrazí. Je však důležité vědět, jestli se do jídla budou cpát umělé věci, zahušťovadla, stabilizátory a tak dál, potom jeden měsíční detox tomu moc nepomůže. Dobré věci nejsou zase až tak finančně náročné, lidé si musí najít čas si kvalitní jídlo i uvařit než si třeba polotovar za stejné peníze, nebo i za víc, někde koupit.

"Lidé si musí najít čas si kvalitní jídlo i uvařit."

Je třeba jídlo, které vůbec nejíte?
Koprovku, rajskou, knedlíky a ani kapra nejím. Samozřejmě to ochutnám, když někde jsem, ale nemám vůbec potřebu si to dávat.

Jak si myslíte, že na tom je gastronomie v Čechách? Jestli už se to konečně zvedá nebo je to tady a lidé to ještě neobjevili?
Myslím si, že v celých Čechách je strašně moc podniků a segmentů, jako je fine dining, pivní restaurace, fastfoody, teď móda bister. Není to nafukovací a přijde mi, že kvalita pořád není dostatečně dobrá. Že je to na dobré cestě se říká už deset let. Teď je to od revoluce pomalu 27 let, samozřejmě je to lepší, než to bylo, to by bylo smutné, kdyby tam žádný vývoj nebyl, ale pořád je tu poměr množství – cena a to je hrozný průšvih. To, že to lidé pořád porovnávají – hromada na talíři za pár korun, to je pro ně důležité. Nejí se tu ryby, plody moře ani nic takového, to je od roku 89 nárůst tři kila na osobu, to je úplné minimum. Když je to nějakých šest kilo za rok a vepřového se sní šedesát… Stát místo toho, aby pořád řešil nějaké věci, tak by měl doplnit trochu tu podporu, která tu dřív byla a teď chybí. Aby se ti lidé trochu od školek, základních škol, přes menzy a velké stravovací komplexy pro zaměstnance trochu motivovali a trochu se učili, jak jíst. Alergie, intolerance… Tady to nebylo, mezi mými vrstevníky byl možná tak jeden alergický, a to na prach. Po válce a pak v 60. letech začala být mutovaná a geneticky upravovaná kukuřice, pšenice, ale i zvířata. Nějakým stylem se to na lidech projevilo a ti mají teď mnohem víc alergií. Ve Spojených státech je to neuvěřitelné. To začíná už i tady, hodně dětí i mladších lidí má alergie. Faktorů bude víc, ale to, co člověk jí a pije má podle mě diametrální vliv.

Letos se zúčastníte 1. VELETRHU SKUPINY JIP, který se uskuteční 29. a 30. září v areálu PVA Letňany. Co vás přimělo být součástí a na co byste čtenáře nalákal?
Viděl jsem seznam těch úžasných kolegů, nejen kuchařů, ale i barmanů, kteří budou zajišťovat nápoje a párování jídla s nápoji. Myslím, že to bude úžasná podívaná. Lidé budou mít možnost nejen vidět osobnosti gastronomie vařit naživo, ale zároveň budou mít možnost i ochutnat od nich pár jídel, což se jim jinak nepoštěstí. Taková koncentrace, nebál bych se říct špiček v oboru, co na veletrhu bude, to bych si rozhodně, nejen jako profesionál, ale i jako laik, nenechal ujít. Proto jsem nabídku vzal, je to pro mě čest být součástí tohoto veletrhu.

Máte nějakou vizi do budoucna? Co je váš cíl nebo plán?
Samozřejmě si to užívám, ale furt mám hnací motor, který mě žene dál. Často říkám, že vaření je stejné jako móda nebo hudba. Stejné noty, stejné barvy, je to pořád dokola, akorát se mění kombinace. Suroviny také zůstávají stejné, taky vám novou rybu, maso nebo zeleninu nikdo nevymyslí. Je to o úpravě, o kombinaci chutí, barev a o tom, jak to nabídnout lidem formou, jakou se to vaří a zpracovává. Mě baví vidět ten vývoj, třeba podle fotek, co jsme vařili před deseti, před pěti, rokem a co teď. Samozřejmě nějaká ta ocenění, to jsou hezká pozlátka, ale líbí se mi, když máme hosty, kteří se vrací. Baví mě řešit to, že nemůžeme posadit dalších deset lidí, protože máme úplně plno než řešit to naopak, že máme deset lidí a musíme přilákat těch dalších 200. Takže mít vracející se zákazníky, dělat práci, která mě baví ze surovin v prostředí, které mě baví. Já to beru jako dar a šťastnou náhodu, že mohu dělat práci, která mě naplňuje.

Marek Raditsch zahájil svou kariéru v roce 1992, kdy získal třetí místo na olympiádě mladých kulinářů v Německu. Poté, co v roce 1993 ukončil studia hotelového managementu, začal získávat odborné zkušenosti jako sous chef v mezinárodní restauraci Brasserie Mozart v Obecním domě. Poté povýšil na pozici šéfa kuchařů v restauraci Segafredo, v roce 1996 vedl kuchyni restaurace Barock a restaurace Pravda. Od roku 2000 je Raditsch executive chef celé skupiny Kampa Group a jeho tým sestává z více než padesáti kuchařů. Sesbíral bohaté mezinárodní zkušenosti při spolupráci s mnoha špičkovými talenty za zahraničí, mimo jiné v kodaňských restauracích Kong Hans Kaelder a Era Ora a v norských restauracích Feinschmecker a Bagatelle, které Michelin přisoudil hvězdičky dvě. Vařil mimo jiné pro světoznámé hosty, například norského krále Haralda a královnu Sonju, monackého prince Alberta a princeznu Caroline, manžele Clintonovy, Micka Jaggera při oslavě jeho šedesátin, Robbieho Williamse, Seana Conneryho, Bruce Willise, Brada Pitta, Angelinu Jolie a mnoho dalších.

Ocásek langustýny

s čočkou beluga, houbami shiitake a maracujovou máslovou omáčkou

Suroviny:
4 ocásky langustýny, 1 kostka másla, stroužek česneku, snítka tymiánu, sůl, pepř, citrón
200g čočky beluga, 2 lžíce vyzrálého balsamica, lžíce másla, 3 dcl zeleninového vývaru, sůl, pepř
100g hub shiitake, snítka estragonu, lžíce másla, citrón, 3ks maracuji, 2 lžíce hnědého cukru, 150g másla, modré hroznové víno

Postup:
Ocásky langustýn vaříme 1 minutu ve vroucí vodě a pak zbavíme schránky. Máslo rozehřejeme, přidáme česnek, tymián a citrónovou šťávu. Ocásky pošírujeme v másle cca 4-5minut. Pak dochutíme solí a pepřem.
Čočku krátce povaříme ve vývaru s balsamicem. Pak orestujeme na másle a přidáme sůl a pepř.
Z maracuji vyndáme dužinu a spolu s cukrem zredukujeme na hustý sirup. Pak postupně vmícháme kostky ztuhlého másla až se vytvoří hladká emulze.
Klobouky hub shiitake nakrájíme na kostičky, orestujeme na másle, přidáme nasekaný estragon a dochutíme solí.
Podáváme s plátky hroznového vína.

METAXA HONEY SHOT MŮŽETE OCHUTNAT I NA

1. VELETRHU SKUPINY JIP

29. – 30. 9. 2016.

ČEKAJÍ VÁS ZDE, KROMĚ JINÉHO, ZAJÍMAVÉ CENOVÉ AKCE NA ŠIROKÉ PORTFOLIO FIRMY **RÉMY COINTREAU**.

BE A BEE #KISSYOURHONEY

METAXA®

HONEY SHOT

NEJLEPŠÍ JE VYCHLAZENÁ.
OBSAHUJE PRAVÝ ŘECKÝ MED.

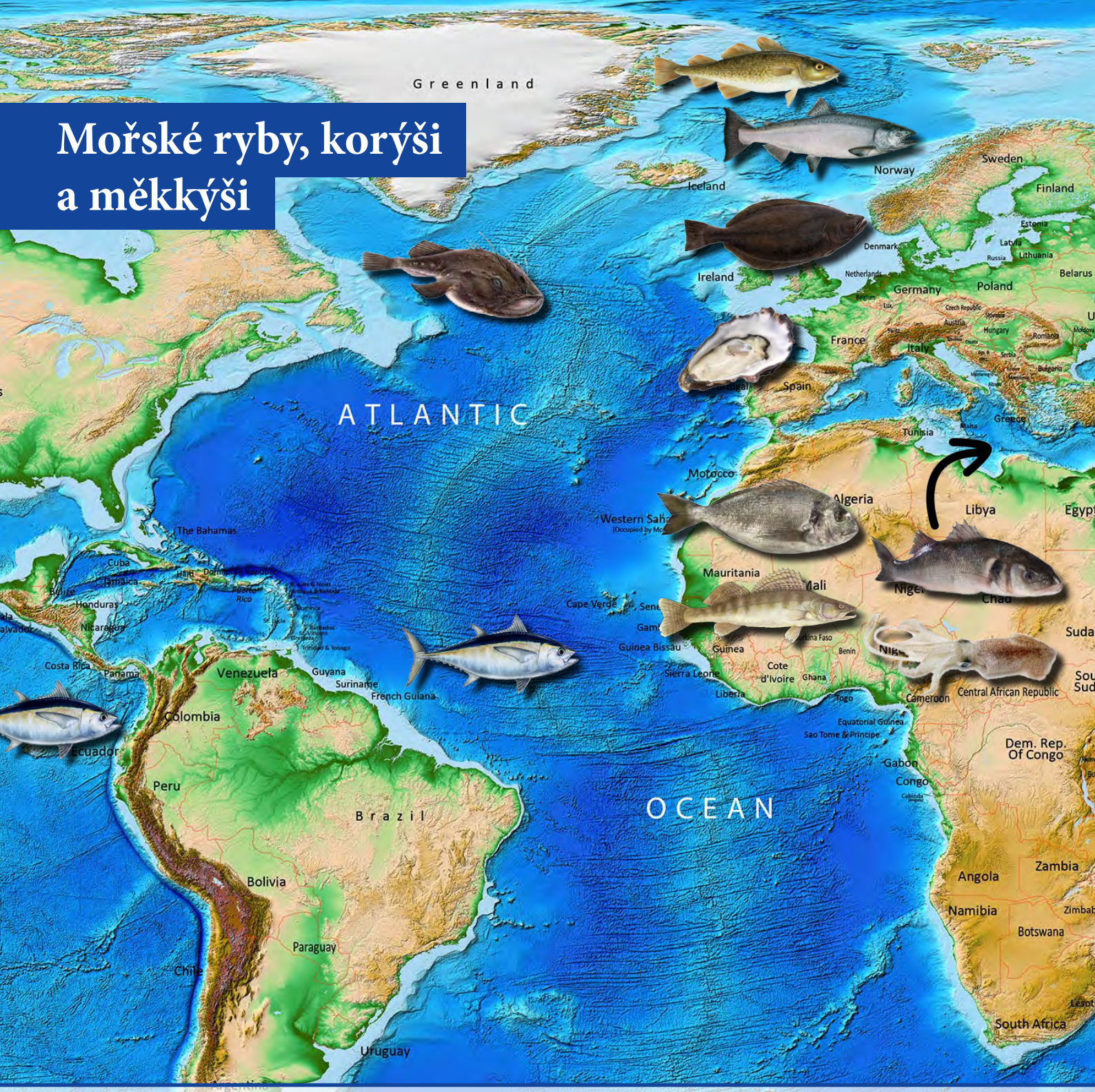
NAKUPUJTE PANÁKA ZA	DOPORUČENÁ CENA	VÁŠ ZISK
17 Kč	40 Kč	AŽ 23 Kč

CENY JSOU BEZ DPH

METAXA HONEY SHOT BY NEMĚLA CHYBĚT V PORTFOLIU VAŠEHO PODNIKU.

pij s rozumem · cz

Mořské ryby, korýši a měkkýši



MOŘSKÝ VLK

Charakteristické pro tento druh ryby je dlouhé tělo s vroubkovanou hřbetní ploutví a stříbrnými šupinami. Na trhu je nejčastěji farmovaný – země Chorvatsko, Řecko, Turecko, Itálie. Volně žijící se vyskytuje ve Středozemním a Černém moři, severovýchodní Atantik. Maso je tučnější, bílé barvy, pevné a velice jemné. Charakteristické je také aroma. Obsahuje méně kostí.

PRAŽMA KRÁLOVSKÁ

Charakteristická pro tento druh ryby je korunka mezi očima, která má stříbrno-zlatavou barvu. Má nízko posazenou menší tlamu a větší hlavu. Na trhu je nejčastěji farmovaná – země Řecko, Chorvatsko. Volně žijící se vyskytuje v Řecku, Turecku, Itálii. Maso je tučnější, bílé barvy a obsahuje méně kostí. V České republice patří mezi ty z oblíbenějších druhů ryb.

MOŘSKÝ ĎAS

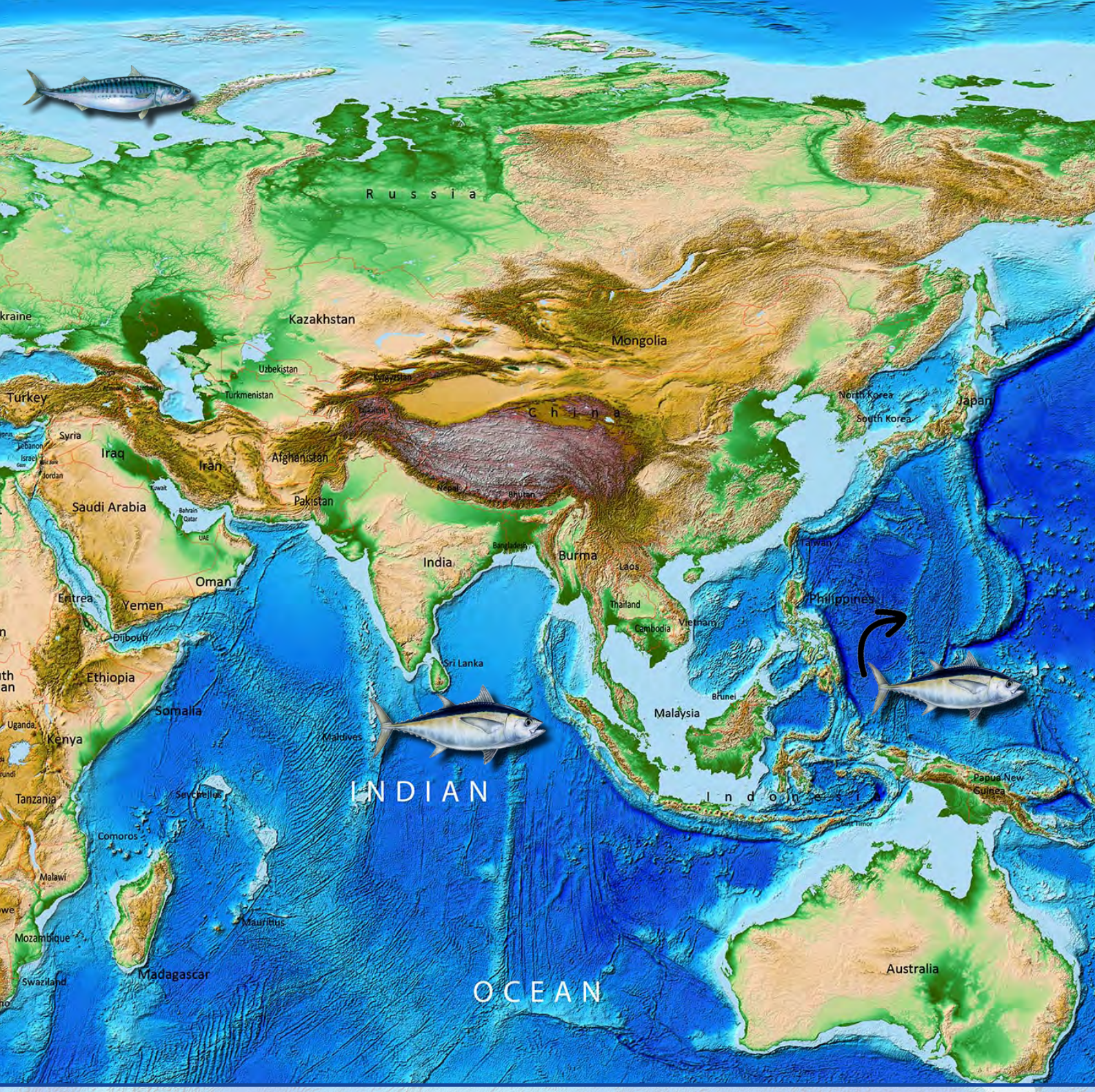
Maso je bílé, suché – bez kostí a připomíná humra. Vyskytuje se v severním Atlantiku.

CANDÁT FILET

Maso je tužší, má bílou barvu s nádechem růžové.

LOSOS

Patří mezi nejznámější mořské ryby a v současnosti jde o nejvyhledávanější a velmi zdravou rybu. Maso je tučné, šťavnaté. Barva masa je růžová, až jemně oranžová s typickým aroma. Většinou se prodávají filety, které jsou již zpracované a neobsahují kosti. Nejprodávanější je farmovaný – původ Norsko.



MAKRELA

Vyskytuje se v severovýchodním Atlantiku. Maso je chutné, narůžovělé a tučnější. Velmi oblíbená je také uzená makrela.

KALAMÁRY

Maso je bílé a měkké. Kalamáry se vyskytují ve Středozemním moři a jejich sezóna je mezi květnem a srpnem.

TRESKA OBECNÁ

Maso je bílé, šťavnaté a pevné. Nejvíce se prodává jako filé, jikry se upravují jako norský kaviár, známá tresčí játra se zpracovávají jako rybí tuk. Vyskytuje se ve vodách severního Atlantiku – podél Grónska. Farmovaná treska pochází z Norska.

TUŇÁK FILET SASHIMI

Maso má charakteristickou červenou barvu, je pevné konzistence a velmi kvalitní. Tento druh ryby patří mezi nejžádanější z čerstvých ryb. Má vysoký obsah vitaminu A. Loví se v oblastech Atlantského, Tichého a Indického oceánu.

HALIBUT FILET

Ze všech platýsovitých ryb je halibut největší. Jeho maso je bílé, pevné a je známé tím, že má vynikající chuť. Země původu je Dánsko.

ÚSTŘICE

Maso je krémové barvy. Musí být lesklé a nikoliv vysušené. Sezóna ústřic nastává v listopadu a končí v březnu. Farmovaný druh pochází z Francie, např. z Bretaně, ale i ze Španělska nebo Irska.

Mořské ryby, korýši a měkkýši

SLÁVKA

Mušlí je mnoho druhů, ale mezi neznámější patří slávka jedlá. Jedná se o mlže, který se vyskytuje ve všech mořích a oceánech severní polokoule. Lastury jsou modročerné, kapkovitého tvaru. Hlavní sezóna slávek je mezi zářím a květnem. Maso je oranžové, pružné, pevné a není tučné. Farmované slávky jsou původem z Dánska, Španělska, Itálie či Francie. Čerstvé mušle musí být vždy zavřené, po uvaření se otevřou. Servírovat by se měly slávky otevřené. Zavřené totiž nemusí být čerstvé.

HUMR

Má mohutná přední klepeta a je tak ozdobou každého slavnostního stolu. Maso je bílé, jemné (suché) a je právem považováno za delikatesu. Vyskytuje se v severozápadním Atlantiku, k jeho lovu jsou používány drátěné klece s rybím masem jako návnadou.

KREVETY

Patří mezi neoblíbenější mořské plody. Jejich čerstvost se vyznačuje tím, že skořápky krevet jsou lesklé, neporušené a beze skvrn. Volně žijící se vyskytují v Tichém oceánu. Většinou se ale prodávají farmované ze střední, jižní Ameriky a Asie.

CHOBOTNICE

Mají měkké tělo, jejich osm chapadel je vybaveno přísavkami ve dvou řadách. Maso je tužší (delší příprava) a dietní. Vyskytuje se ve Středozemním moři, východní části Atlantického oceánu.

RYBY A PLODY MOŘE
proč je jíst?

V mnoha doporučeních se píše, že bychom měli jíst co nejvíce ryb či mořských plodů. Česká republika je v konzumaci tohoto masa pozadu, ač domácí trh dnes nabízí velmi pestrý sortiment v tomto směru. Díky prospěšným látkám, které ryby a mořské plody v hojném množství obsahují, měli bychom je do našich jídelníčků skutečně zařazovat čím dál častěji.

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ**

ZDROJ ZDRAVÍ

Mořské ryby jsou pro nás obrovským a nejdůležitějším zdrojem přírodního jódu, maso obsahuje esenciální rybí tuk, proteiny, minerály, stopové prvky a množství vitamínů A, B a D. Maso je lehce stravitelné, rybí tuk je bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin – omega 3. Častá a pravidelná konzumace ryb a plodů moře skutečně působí preventivně, např. proti vzniku onemocnění srdce a oběhového systému, snižují hladinu cholesterolu, riziko vzniku trombózy, napomáhají při chorobách spojených se sníženou funkcí štítné žlázy, při revmatické artritidě, nebo při lupénce.

VITAMÍNY A MINERÁLY

Korýši a měkkýši, ke kterým patří sépie, chobotnice, krabi, ústřice či krevety, jsou nezastupitelným zdrojem minerálů a vitamínů (hořčík, fluor a draslík). Ústřice navíc obsahují zinek, důležitý prvek pro zdravý vzhled a krásu naší kůže. Měkkýši mají mít také podíl na snižování cholesterolu v krvi. Jsou dokonalou volbou pro zásadním dodržování zdravé výživy a část zdravého hubnutí.

TIPY A RADY

JAK POZNAT ČERSVOU RYBU?

Čerstvou rybu poznáte podle napjaté kůže s kovovým leskem. Pokud do masa uděláte prstem důlek, měl by u čerstvé ryby za chvíli zmizet. Má-li ryba i hlavu, prozradí stáří i oči – u té čerstvé jsou jasné, vypouklé a průhledné. Kostičky jdou z čerstvého masa jen těžko uvolnit.

SKLADOVÁNÍ

Ideální je nakupovat a zpracovávat mořské produkty zcela čerstvé. To však není v našich podmínkách vždy možné. Volte tedy zmražené produkty renomovaných výrobců v nepoškozeném obalu. Ryba nesmí být vícekrát rozmrazena a znovu zamrazena! Chlazené čerstvé či vakuované ryby vydrží až dvakrát déle při teplotě 0 °C namísto 4–8 °C, které nejspíš máte v lednici. Můžete si pomoci tak, že do zadní části chladničky vložíte mísu s ledem (možná ho budete muset kvůli postupnému odtávání měnit) a na něj dáte rybu v uzavřeném sáčku. Rybu je ideální převážet v izolační tašce a nutné dát chladit okamžitě po příchodu domů.

PŘÍPRAVA

Kuchání ryb - Po odstranění hlavy a ocasu rybu nařízneme směrem od zadní části k hlavě a rozevřeme ji. Odstraníme žábry, prstem uvolníme vnitřnosti a opatrně je vyjmeme. Žluč vyndáme jako první a dáváme pozor, aby se neprořízla. Žábry, měchýř a ledvinky nikdy nezpracováváme. Vykuchanou rybu důkladně vypláchneme pod tekoucí vodou a osušíme.
Oškrabání šupin - Šupiny se odstraňují nožem nebo speciální škrabkou na ryby. Rybu položíme na bok a pevně ji uchopíme za ocasní ploutev. Šupiny odstraňujeme směrem od ocasu k hlavě a rybu průběžně oplachujeme studenou vodou.
Odstranění ploutví - Ploutve se nejlépe odstraňují kuchyňskými nůžkami nebo nůžkami na drůbež, případně odřezávají ostrým nožem.
Vykosťování oblých ryb (pstruh, makrela, losos, sleď…) se často připravují celé, vykostěné se můžou nadívat. Odstřihneme hřbetní ploutve, podélně rozřízneme směrem od ocasu k hlavě břišní část. Rybu rozevřeme a nožem odřezáváme maso od kostí opět směrem od ocasu k hlavě. Rybu pak otočíme a odřízneme maso od žeberních kostí v druhé polovině. Páteř na obou krajních koncích přestřihneme kuchyňskými nůžkami a opatrně ji i s žeberními kostmi vytáhneme. U ryby, z které před vykostěním byla odstraněna hlava i ocas postupujeme tak, že ji směrem odzadu dopředu rozřízneme, pak položíme kůží nahoru, kolem páteře dlaní přitlačíme a uvolníme tím kosti. Potom rybu otočíme a páteř s žeberními kostmi opatrně odřízneme od masa a vyjmeme.
Vykosťování a filetování plochých ryb (platýz, mořský jazyk, pakambala velká…) se porcují. Z malé ploché ryby je možné získat 2 široké nebo 4 úzké filety, z velké 4 větší filety. Kůži podél kůstek ploutví, nařízneme.

Další řez vedeme kolem hlavy a ještě jeden hluboký řez až ke kosti rovně napříč středem ryby od hlavy k ocasu. Filet postupně opatrně odkrajujeme od hlubokého středního řezu směrem od hlavy k ocasu. Rybu otočíme a stejným způsobem odkrojíme filety i na druhé straně. Filety zbavíme kůže tak, že je položíme masem nahoru, u ocasu pevně přidržíme prsty a směrem od ocasní části nožem, položeným co nejvíce naplocho, maso opatrně odřízneme.

MARINOVÁNÍ

Ryby se marinuj, aby jejich chuť byla výraznější a v marinádě by se měly nechat alespoň 2 hodiny. V případě. Že ryby nemarinujeme, je potřeba je důkladně osolit, protože ve většině případů má rybí maso poměrně nevýraznou chuť.

Možnosti:
- pokapání citronovou nebo pomerančovou šťávou
- potření lisovaným česnekem smíchaným se solí
- vetření směsi hrubě namletého koření do masa
- potření olejem, smíchaným s bylinkami nebo kořením

KONZUMACE

Ryby, ať už sladkovodní či mořské, bychom měli konzumovat 2 – 3 krát týdně, k přípravě by mělo stačit malé množství tuku a soli, neměli bychom příliš často volit úpravu smažením nebo používat velké množství majonézy.

Candát na másle

se smetanovou omáčkou

Na 2 porce potřebujete:
2 filety z candáta
sůl, špetku mletého kmínu
1 lžíci hladké mouky
olivový olej
cca 50 g másla

Na omáčku si připravte:
0,5 dl suchého bílého vína
250 g smetany ke šlehání
sůl, čerstvě mletý pepř
podle chuti pažitku

Postup:
Filety z candáta opláchněte a opatrně osušte, ze strany, kde je kůže, je zlehka nařežte. Z obou stran je osolte. Hladkou mouku smíchejte s trochou mletého kmínu a filety v ní obalte; nezapomeňte mouku ale důkladně oklepat, maso jí má být jen lehce zaprášené. Na pánvi rozehřejte trochu olivového oleje a maso na něm opečte asi 4 minuty ze strany, na které je maso, pak asi 3 minuty z té, na které je kůže. Těsně před tím, než bude ryba hotová, položte navrch masa na plátky nakrájené máslo, aby se rozpustilo a vsáklo do masa.
Plamen ztlumte, rybu z pánve sejměte a odložte ji do tepla. Do výpeku na pánvi nalijte víno a nechte odpařit alkohol. Pak vmíchejte smetanu, nechte ji projít varem, aby zhoustla, a omáčku dochuťte solí, čerstvě mletým pepřem a případně přimíchejte i nasekanou pažitku. Rybu podávejte se šťouchanými bramborami a omáčkou.

Mořský vlk
pečený s česnekem a bylinkami

Na 2 porce potřebujete:
2 mořské vlky
3 stroužky česneku, sůl
podle chuti bylinky:
plocholistou petržel, rozmarýn, oregano, v případě sladkovodní ryby i trochu majoránky
cca 70 g másla

Postup:
Troubu zapněte na 170 stupňů. Očištěnou a vykuchanou rybu osušte, položte si ji na suché prkénko a ostrým nožem ji z obou stran několikrát nařízněte příčnými, lehce zešikmenými řezy ve směru od hlavy k ocasu. Česnek oloupejte, prolisujte a smíchejte se solí a trochou vody, aby vznikla kaše. Zvolené bylinky nasekejte najemno. Osušenou rybu ze všech stran (i zevnitř z břicha) postupně potřete česnekovou pastou i bylinkami.
Pekáček vymažte kouskem másla a obě připravené ryby do něj urovnejte. Zbytek másla nakrájejte na tenké plátky a položte je navrch na rybu. Pekáček vložte do trouby a pečte asi 30 minut dozlatova. Podávejte s vařenými nebo pečenými bramborami.

Špagety
s krevetami a rajčátky

Na 2 porce potřebujete:
300 g krevet (koktejlové předvařené)
100-120 g špaget
2 lžičky olivového oleje
2 stroužky česneku (pomačkáme a nasekáme)
2 chilli papričky
(nakládané nebo čerstvé, zbavené semínek a posekané)
2 soudková rajčata (nakrájená nadrobno)
60 ml bílého vína
hrst hladkolisté petržele
sůl, pepř,

Postup:
Uvaříme špagety v osolené vodě, měly by být al dente. Takže asi 7 až 9 minut, podle návodu na obalu. Mezitím na střední teplotě rozehřejeme olej, pak přidáme česnek a chilli. Vaříme za stálého míchání 30 sekund. Přidáme krevety a vaříme 3-4 minuty. Přihodíme nadrobno nakrájená rajčata, mícháme a vaříme 2 minuty, aby rajčata změkla. Když přidáte ještě minutu, nic se neděje. Přilijeme víno, promícháme a přivedeme k varu. Vaříme 5 minut, aby se omáčka trochu redukovala asi tak na půlku, občas zamícháme. Ke krevetám v omáčce přidáme špagety a petrželku, jemně promícháme a decentně osolíme a opepříme.

Mušle
na česneku

Na 2 porce potřebujete:
2 kg jedlých slávek
10 stroužků česneku
1 šalotka
olivový olej
sůl, čerstvě mletý pepř
2 dl vína
1 dl vývaru
1 lžíce strouhánky
petrželka
pažitka
citrón

Postup:
Na olivovém oleji nechte zesklovatět šalotku a česnek, přidejte strouhanku a přidejte mušle. Vše zalejte vínem a vývarem, opepřte, osolte a přikryjte pokličkou. Po 3 minutách vření vše dobře zamíchejte. Vařte ještě tři minuty a dvě nechte dojít. Na talíř přelijte omáčkou, posypte a zakapejte citronem.
K mušlím se hodí domácí bagetka. Před vařením je dobré mušle na chvíli nechat v pokojové teplotě.

Chobotnice
na grilu

Na 2 porce potřebujete:
1 celou mraženou chobotnici (2 kg)
1 pomeranč
1 citrón
1 mrkev
50 g kořenové petržele
50 g celeru
malý svazek tymiánu
1 lžíce olivového oleje
mořská sůl
hrst lístků lichořeřišnice k podávání přílohy

Postup:
Do hrnce dejte vařit vodu. Přidejte pomeranče a citrony nakrájené na plátky, očištěnou a nahrubo překrájenou zeleninu (mrkev, celer a petržel) a tymián a osolte. Chobotnici nechte zvolna rozmrazit, nejlépe přes noc v chladné místnosti či lednici, a pak ji opláchněte studenou vodou. Položte ji na pracovní plochu tak, aby spodní část hlavy s očkem směřovala vzhůru, a ostrým nožem vyřízněte očko s ‚inkoustem'. Jakmile začne připravená voda vřít, vložte celou chobotnici do hrnce. Přiveďte k varu, pak stáhněte plamen na minimum a vařte 3–4 hodiny doměkka. Uvařenou chobotnici vyjměte pomocí kuchařských kleští a nechte ji trochu zchladnout. Chobotnici obraťte jako klobouk naruby a položte na pracovní plochu hlavou vzhůru. Hlavu odřízněte. Chapadla nožem oddělte tak, aby vždy dvě zůstala spojená, celkem na čtyři části. Rozpalte gril. Porce chobotnice potřete olejem a rozložte na mřížku. Grilujte ze všech stran do křupava a zlatohněda.

Francouzská
bouillabaissa

Na 2 porce potřebujete:
asi 600 g odřezků a masa z mořských ryb
(třeba platýse, ďasa, pražmy apod., můžou a nemusí být i plody moře – slávky, krevety apod.)
1 malý pórek
1/2 malého fenyklu
2 větší rajčata
olivový olej
zelené koření
(2 snítky tymiánu, 1 větší bobkový list, 2 větvičky petržele, 1 stonek bazalky)
2 snítky tymiánu
2 stonky bazalky
špetku šafránku
mořskou sůl a čerstvě mletý pepř.
na podávání se hodí toasty z bílého chleba

Postup:
Tato polévka pochází z jihofrancouzského přístavu Marseille, a tak není divu, že se v ní zpracovávají zbytky ryb, které po staletí živily tamější obyvatele, a pro Provence typické bylinky. Pokud se tedy chystáte dělat mořské ryby a víte, že vám z nich zůstanou po vyfiletování hlavy, ocasy apod., je bouillabaisse skvělý tip na jejich zpracování. Kousek rybího masa si samozřejmě nechte i jako vložku do polévky!
Pórek nakrájejte na kolečka, rajčata na kostičky, fenykl na plátky, které navíc rozeberte. Rybí maso nakrájejte na malé kousky a dejte marinovat do kapky olivového oleje spolu s nasekanou bazalkou a tymiánem. V hrnci rozehřejte olej a orestujte v něm pórek. Postupně přidejte i fenykl, rajčata, bouquet garni, zbytky ryb a orestujte. Pokud používáte i krevety, přidejte i slupky a hlavičky z nich. Vše pak zalijte asi 500 ml vody a nechte asi 45 minut pozvolna vařit na mírném ohni. Pak polévku přeceďte přes síto a měkké části zeleniny a zbytky masa přes síto lžící i propasírujte. Hotovou polévku dochuťte solí, pepřem a trochou šafránku, přiveďte k varu a přidejte i kousky masa, případně i vyloupané krevety a očištěné slávky. Vše vařte asi 5 minut, dokud není rybí vložka hotová, a podávejte s opečenými toasty.

Jak děláváte ryby a mořské plody v létě vy? Preferujete klasické úpravy, nebo máte radši gril? Podělte se s námi o své recepty, rady, tipy a nápady na e-mail: marketing@jip-napoje.cz

Pokud vás zajímá, jak chutnají MUŠLE SVATÉHO JAKUBA od Marka Raditsche, executive chef skupiny Kampa Group, přijďte 1. VELETRH SKUPINY JIP, který naše společnost pořádá ve dnech 29. a 30. září v areálu PVA Letňany, a to vždy od 10 do 18 hodin. Akce proběhne v rámci FOR GASTRO & HOTEL.

Kontrola a čerstvost ryb *je naší prioritou*

Specialistka na nákup ryb ve společnosti JIP Markéta Hermanová prozradila, jak probíhá kontrola ryb, odkud se dováží a jak poznat, že jsou ryby čerstvé.

V JIPu máme poměrně velký sortiment ryb, zejména čerstvých, odkud je vlastně dovážíme? Ryby dovážíme prakticky ze všech lovišť – od severní Evropy až po Srí Lanku. Farmované dovážíme např. lososy, pražmu královskou, nebo mořského vlka. Naopak tuňák je vždy divoký. Kromě ryb prodáváme také krevety, chobotnice, slávky, humry, ústřice, kalamáry, krevety…

Jaký je rozdíl mezi farmovanou rybou a divoce žijící? Zbarvením je divoký losos trošku víc do červena, je méně tučný. Myslím si ale, že laik mezi dvěma lososy rozdíl nepozná a to ani chuťový.

Jak u nás kontrolujeme kvalitu přivezených ryb? Při příjmu dodávky čerstvých ryb se dělá v prvé řadě vizuální kontrola boxů, ve kterých byly ryby dodány. Ty nesmí být viditelně poškozené a znečištěné. Následně probíhá kontrola teploty (chlazené ryby je třeba skladovat v tajícím ledu při teplotě -1 až + 2 st.), při které byly ryby dovezeny, dostatečné ledování ryb (led by měl být drcený v poměru 1kg ryby = 2 kg ledu, neměly by být ledovány velkými kostkami ledu – díky mrazu by totiž mohly ryby ztratit svoji charakteristickou barvu a vyblednout a zároveň kontrolujeme i etikety, na kterých musí být uvedeny všechny potřebné údaje, dle legislativy (název, latinský název, původ, způsob lovu, datum balení, datum spotřeby, aj.). Při kontrole nesmí ryba zapáchat, vykazovat povrchové znečištění a mechanické poškození. Do oběhu se uvádí správně vykuchané, (vnitřnosti se odstraňují, aby se ryba nekazila). Oči nesmí být vystouplé, lesklé, jasné a zakalené. Žábry mají mít světle červenou až růžovou barvu a musejí být pevně uzavřené. Maso musí být tuhé, pružné a pevné a mít charakteristickou vůni. Svalovina nesmí obsahovat parazity škodlivé zdraví. Není třeba mít obavy ohledně slizu u celých ryb – jde o přirozený fyziologický jev. Jelikož většina ryb žije ve vodě chladnější, než je vzduch, neměly by být vystaveny vyšším teplotám, než je doporučováno – při nedodržení se velmi rychle kazí.

V sortimentu JIP nechybí krevety. Kde je nakupujeme a jak je vozíme? Nakupujeme je na farmách, kde se chovají. Vozit krevety čerstvé samozřejmě jde, ale bylo by to velice drahé, proto krevety dovážíme mražené a u dodavatele nám je rozmrazují. Oproti tomu humři se prodávají živí, u nás v JIPu vystavujeme humry ve viváriu a také naši největší klienti – restaurace - vivária mají a humry zákazníkům ukazují. Většina humrů se k nám dováží z Kanady, občas se dováží i bretaňští humři, ale ti jsou poměrně dražší. Bretaňský humr je jinak zbarvený, dovážíme je většinou na objednávku.

Z divokých ryb v našem sortimentu preferujete Vy osobně jakou rybu? Určitě tuňáka, maso z něj má charakteristickou červenou barvu, je pevné konzistence, velmi kvalitní a tento druh ryby patří mezi nejžádanější z čerstvých ryb. Má vysoký obsah vitaminu A. Loví se v oblastech Atlantského, Tichého a Indického oceánu. Při dovozu jakýchkoliv ryb preferujeme především kvalitu, nekvalitní ryby vracíme dodavatelům.

Jsou některé ryby, jejich popularita za poslední dobu stoupla? Je to zejména pražma královská a mořský vlk. Často se grilují a je to opravdu pochoutka. Pro pražmu je charakteristická korunka mezi očima, která má stříbrno-zlatavou barvu. Má nízko posazenou menší tlamu a větší hlavu. Na trhu je nejčastěji farmovaná – v Řecku, Chorvatsku, ale prodáváme i divoké – z Řecka, Turecka a Itálie. Maso je tučnější, bílé barvy a obsahuje méně kostí. Mořský vlka má dlouhé tělo s vroubkovanou hřbetní ploutví a stříbrnými šupinami. Na trhu je nejčastěji farmovaný, a to z Chorvatska, Řecka, Turecka, Itálie…). Volně žijící se vyskytuje ve Středozemním a Černém moři, Severovýchodním Atlantiku. Maso je tučnější, bílé barvy, pevné a velice jemné. Obsahuje méně kostí.

V sortimentu máme i slávky, jak se kontroluje jejich čerstvost? Slávka jedlá je nejznámější mušlí. Jedná se o mlže, který se vyskytuje ve všech mořích a oceánech severní polokoule. Lastury jsou modročerné kapkovitého tvaru. Jejich maso je oranžové – pružné, pevné – není tučné. Farmované slávky jsou původem z Dánska, Španělska, Itálie, Francie,… Čerstvé mušle musejí být vždy zavřené, otevírají se až po uvaření. Po uvaření by měly být servírované otevřené – zavřené nemusejí být čerstvé.

Traduje se, že ryby jsou velice zdravé… Rybí maso je krátkovláknité, proto je lehce stravitelné a je doporučováno při dietním režimu. Má vyšší obsah minerálních látek a zvláště vitamínu B, jódu a má nízký obsah sodíku, nenasycené mastné kyseliny, zvláště omega 3, steroly, které snižují cholesterol, je významné pro vývoj mozku a očí, kyselinu docosahexaenovou – doporučováno je dětem a těhotným ženám.

Jak často bychom měli ryby jíst? Abychom využili všechny výhody rybího masa, doporučuje se do jídelníčku zařadit konzumaci ryb 1 – 4x do týdne. Porce na osobu by měla být 170-200 g masa. Výzkumy ukazují, že konzumace rybího masa, které obsahuje zdravé rybí tuky, blahodárně působí proti srdečním infarktům, mozkovým mrtvicím a dalším z kardiovaskulárních potíží. Obsah jódu zabraňuje poruchám štítné žlázy.

Práce pro mě nekončí tím, že přijdu večer domů

Kromě francouzského ocenění Gault & Millau si šéfkuchař Jan Horký (35) vyvařil i titul Kuchař roku, udílený v rámci Mezinárodního gastronomického festivalu Gastrofest České Budějovice. *„Vařím rád, a to i doma. Baví mě hlavně objíždět různá místa a hledat ty nejlepší suroviny,“* přiznal v rozhovoru.

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ** FOTO: **Petra KRÁLOVÁ**

Jak jste se dostal k práci, kterou děláte? Byl to váš dětský sen?
Můj sen to nebyl, ale jako dítě jsem od babičky sledoval, co vaří a u plotny jsem se pletl už v dospívání. Vždycky mě bavilo jíst a na jídlo jsem se těšil, tak možná to byl ten první impulz, kdy jsem se rozhodl živit se jako kuchař. Zásadní okamžik byl nejspíš už v učení v Českých Budějovicích. Poté jsem začal studovat vyhlášenou hotelovou školu v hotelu Inernational a díky tomu jsem se na praxi dostal do těch nejlepších restaurací. Nejspíš mě vaření nadchlo díky tomu, že jsem měl možnost sledovat už od začátku vážně dobrou práci. Kdybych se dostal do školní jídelny, tak by mě to bezesporu naopak znechutilo.

Když řeknu Olympiáda, mnozí si vybaví sportovní, ale ona existuje i kuchařská.
Jsem členem a kapitánem Národního týmu kuchařů a cukrářů České republiky. I kuchaři mají totiž své soutěže, klání, mistrství světa i Evropy. Momentálně se připravujeme na takovou kuchařskou Olympiádu, která se každé čtyři roky koná v Německu. V různých disciplínách se tu utká 36 států z celého světa. Porota nás hodnotí a porovnává a to nejen výslednou chuť, ale také to, jak pracujeme jako tým. Konkurence je zde opravdu vysoká. Soutěže se účastní i ty největší gastronomické velmoci, tedy kromě Francouzů, kteří se těchto soutěží neúčastní. Co je jejich, je nejlepší, neberou to jako my… Jako možnost se zdokonalit a načerpat inspiraci. Jako Česká republika se držíme prozatím uprostřed, kolem 15. místa. A to si myslím, že je na tak malou zemičku, jakou jsme, opravdu dobrý výsledek.

Kdy vás aktuálně čeká Olympiáda a jak bude probíhat?
22. října a potrvá celý týden. Prozatím trénujeme, pak budeme v restauraci národů vařit pro 120 lidí. Před začátkem probíhá kontrola, zda nemáte něco nakrájeného. Jídla, která budeme vařit, jsme komisi posílali už v létě, takže víme, do čeho jdeme. Rozhodli jsme se pro candáta pašírovaného v másle, račí omáčku, marinovaný květák, jako hlavní chod pak bude daněk se solí a jehličím, bramborová kroketa s kmínem, lýtko ze zvěřiny, zelenina jen na másle, karotkové pyré s medem a dezert jsme zvolili variaci z černého rybízu s bílým jogurtem a zmrzlinu ze zeleného ječmene. K tomu čerstvé ovoce a čokoládový muffin. **Mimochodem tím bych i rád čtenáře pozval na 29. a 30. září, kdy bude probíhat 1. VELETRH SKUPINY JIP, kde budou moci návštěvníci ochutnat náš hlavní chod, který na Olympiádě předvedeme.**

Jak se lze do takového týmu dostat? Musí člověk něco splňovat?
Existují určité požadavky a kritéria. Pokud je splňujete, je dobré projít různými kuchařskými soutěžemi či výstavami. Právě tam se v roli komisařů pohybujeme i my. Často si někoho vytipujeme a toho pak sami oslovíme. Mě to přináší právě to uspokojení, jsem pak do celého vaření ještě víc zapálený. Ale také mi to dává rozhled. Najednou vidíte, co se vaří venku, jaké suroviny se používají, jak se upravují… Můžete se díky tomu dívat dopředu, nestojíte na místě. Přeci jen, hosté jsou stále náročnější a kuchaři rozmazlovanější. Celou soutěž beru jako možnost se zdokonalit a načerpat inspiraci.

Kolik kuchařů máte pod sebou?
Momentálně připravujeme nový projekt, restauraci, která bude otevřená v únoru 2017 a tam mám pod sebou prozatím 6 lidí a dvě cukrářky. Ale schopné lidi stále hledám, tým bych chtěl ustálit na 8 lidech a dvou cukrářkách. V přechozích podnicích jsem měl pod sebou 30, ale i 40 lidí. Jméno nové restaurace je prozatím tajné, ale půjde o moderní česko-francouzskou kuchyni. Budeme vařit ze skvělých surovin. Zatím hledáme vhodné dodavatele. Budeme mít otevřenou kuchyni, aby měli hosté s kuchařem bližší kontakt. Budeme mít stálý jídelní lístek, ale protože chci vařit ze sezónních surovin, bude se poměrně dost měnit.

Bez čeho se pravá francouzská kuchyně neobejde?
Určitě je to demi-glace *(velmi silný hovězí vývar, pozn. red.)*. Taky do všeho strkají minimálně kostku másla, bylinky a víno.

Prý jste vařil i pro amerického prezidenta Baracka Obamu...
To je pravda, ale to bylo ještě ve Zlaté Praze v Intercontinentalu. Osobně jsem se s ním ale nesetkal. Jednak jsem připravil menu na základě jejich požadavků, něco si vybrali z našeho, které jsem připravil. Tehdy nám v kuchyni celou dobu asistoval i jeho vlastní kuchař, který všechna jídla musel ochutnat. Jako předkrmy bylo rizoto ze zelených rajčat, hlavní jídlo mi trochu zkombinovali, hovězí rib eye dali dohromady s krevetami, k tomu byl listový špenát a celerové pyré. Dezert byl jahodový mousse, jahodová zmrzlina a jahodové želé. Všechno tenkrát snědli, tak jim asi chutnalo. Dokonce mi Obama podepsal jídelní lístek. Vařil jsem pro pana Klause, ten spolu s manželkou rovněž patřil mezi časté hosty ve Zlaté Praze. V Art Nouveau jsem připravoval menu pro toho současného.

zdroj: www.angusfarm.cz/pozvanky/gs-jan-horky-2-3662/

Kolik času trávíte v práci?
Řekl bych, že 24 hodin denně. Práce pro mě nekončí tím, že přijdu večer domů. Nejde to vypnout. Napadá mě ještě spousta věcí, nová jídla… Když se jdu projít, hledám novou bylinku nebo hezký květ, který bych mohl použít. Je to se mnou vlastně pořád.

Vaříte také doma?
Doma vařím rád, odpočinu si u toho. Kdyby to měla být ale povinnost, tak by mě to nebavilo.

Nebojí se vám lidé něco uvařit?
Občas to tak bývá, ale mě to uvádí do rozpaků. Každý má rád něco jiného, tak by měl vařit tak, jak to umí. To, že mě to zrovna nechutná neznamená, že to není dobré. Takhle to beru i já. Vařím tak, jak nejlépe umím a samozřejmě se stane, že to někomu nezachutná. Tak ať to potom nejí.

Co máte rád za jídla? A které byste naopak nejedl?
Já nejím svíčkovou. Vůbec. Tu nemám rád. A nejspíš je to z dětství. Babička jí totiž dělala opravdu poctivě, s hodně zeleninou. Odjakživa mi to přišlo jako uvařené maso a zelenina v omáčce. Také mi nechutná rýžový nákyp. Ale miluji např. nudle s mákem. Nejradši mám ptáčka s rýží. Ze surovin mám rád rajčata. Mají totiž hrozně moc variant a chutí… A to mě baví.

Rád rybaříte. Jíte ryby?
Já sice rybařím, ale vše, co chytnu, tak pouštím. Jsem spíš sportovní rybář a chytám opravdu jen pro zábavu. Když ryby, tak si je jdu koupit. Rád mám candáta, který je podle mě nedoceněný. Mořské ryby jsou o třídu níž a jsou předražené. Zato candát je super. Kořením je jen zlehka, s trochou kmínu. V jednoduchosti je krása.

Převážně v profesionální kuchyni dominují kuchaři. Čím myslíte, že to je?
Nejspíš je to tím, že pro ženy bylo vaření odjakživa povinností. To, že uvaří, se bralo jako samozřejmost, každý s tím počítal… Ale my kuchaři to děláme proto, že to máme rádi, je to náš koníček, věnujeme tomu více času a víc to vyladíme.

Jan Horký se narodil v roce 1981 v Českých Budějovicích. Po absolvování Školy hotelnictví a gastronomie hotelu International v Praze nastoupil již během nástavbového studia v roce 1999 do restaurace Rybí trh, kde se posléze stal zástupcem šéfkuchaře. V roce 2003 začal vařit v restauraci Flambée. V roce 2004 se stal šéfkuchařem restaurace Červená tabulka. V roce 2006 zástupcem šéfkuchaře Francouzské a Plzeňské restaurace v Obecním domě, v roce 2007 pak šéfkuchařem restaurace Zlatá Praha. Je členem Asociace kuchařů a cukrářů ČR a deset let členem národního týmu kuchařů a cukrářů ČR. Působí jako asistent lektora Kulinářské akademie ČR. Absolvoval stáže v hotelu Lallit v indickém Dillí, v hotelu InterContinental v Madridu, v hotelu Hyatt v Hongkongu, v hotelu Pan Pacific v Singapuru a v hlavním sídle OSN v New Yorku v USA. V roce 2002 získal bronzovou a stříbrnou medaili na výstavě Expogast Luxembourg. V roce 2003 přivezl dvě stříbrné medaile z mistrovství světa v Skotsku. V roce 2004 mu bylo uděleno ocenění Magdaleny Dobromily Rettigové za zásluhy pro gastronomii a s českým juniorským národním týmem vybojoval dvě stříbrné medaile na kuchařské olympiádě v německém Erfurtu. V roce 2005 přestoupil do seniorského týmu. Na mistrovství světa ve Skotsku získal dvě stříbrné medaile a s národním týmem stříbrnou medaili na mistrovství světa v Basileji. V roce 2006 při vyhlašování Kuchaře roku České republiky obsadil 3. místo v seniorské kategorii. Na Culinary Chalenge v Singapuru vybojoval s národním týmem stříbrnou medaili. V roce 2007 získal stříbrnou medaili na mistrovství světa v Chicagu. V roce 2008 sesbíral zlatou a stříbrnou medaili ve Světovém poháru na Kypru, dvě stříbrné a dvě bronzové medaile na IKA Erfurt a byl vyhlášen Kuchařem roku České republiky. V roce 2009 se stal kapitánem národního týmu kuchařů a cukrářů ČR. V roce 2010 vybojoval stříbrnou a bronzovou medaili na FHA Culinary Chalenge Singapore. Ve stejném roce si jej vybral americký prezident Barack Obama, aby vytvořil menu a se svým týmem připravil večeři, kterou v rezidenci velvyslance USA v Praze podával dvanácti prezidentům evropských zemí.

Opečený mořský vlk, bramborové purée s barevnou řepou, řepná omáčka, pošírované brambory

Receptura pro 4 osoby:

600 g mořského vlka
0,5 dcl olivového oleje
0,1 dcl červeného vína
sůl
20 g medu
1 g wasabi
2 cl octa
50 g cukety
100 g barevné řepy
400 g brambor
0,5 dcl aceto balsamica
30 g másla
1 g kerblíku
40 g majonézy
1 g solamylu
10 g cukru krystal
100 g červené řepy

Postup:

Filátko mořského vlka zbavíme kostí a ochutíme solí. Před podáváním zprudka opečeme na oleji, pouze kůží dolu. Pak hned podáváme. Z barevné řepy a cukety vykrájíme plátky a stočíme do ruličky. Pak je pokapeme olivovým olejem a osolíme. Necháme odležet. Z brambor si vykrájíme pravidelné kostičky a dáme vařit do osolené vody s kerblíkem. Uvařené brambory před podáváním zprudka opečeme na oleji. Zbytek brambor uvaříme do měkka a pak rozmixujeme s máslem na hladké purée, lehce osolíme. Červenou řepu nastrouháme a zalijeme vodou. Přidáme cukr, sůl a ocet. Provaříme a scedíme. Pak zahustíme solamylem a vytvoříme hladkou omáčku. Aceto balsamico vaříme s červeným vínem a medem. Svaříme na hustou konzistenci a podáváme teplé. Majonézu smícháme s wasabi a studenou podáváme k teplému pokrmu.

Osvěžte se drinkem B&T

Je pozdní odpoledne a vy si chcete ještě před večeří vychutnat lehký a osvěžující drink? Přijměte naše pozvání do pražského Hoffa Baru na Senovážném náměstí nebo na zahrádku baru Hendrix Café na Velkém náměstí v Hradci Králové a dopřejte si B&T (Beefeater& Tonic).

Gin a Tonic je jednoduchý drink s dlouhou historií. V posledních letech ovšem obliba ginu silně roste* a gin je nyní velmi trendy. Dopřejte si tento malý luxus i vy!
B&T je konkrétní varianta drinku Gin a Tonic, kdy hlavní roli hraje jeden z nejznámějších tradičních světových značek ginu BEEFEATER. Jako jediný z velkých a tradičních značek je Beefeater stále destilovaný přímo v srdci Londýna. Má stoprocentně přírodní složení, připravuje se z obilného destilátu, čisté vody a devíti bylinných přísad bez jakýchkoliv přidaných cukrů nebo dochucovacích esencí. Je to gin s nádechem velkého impulzivního města, vyrobený s láskou, citem a hrdostí. Jeho vysokou kvalitu oceňují lidé po celém světě a dokazuje to i fakt, že Beefeater je nejvíce oceňovaným ginem na světě.
Drinku B&T propůjčuje Beefeater své plné tělo a bylinný závoj, zároveň však citrusovost a svěžest. Ve spojení s tonikem získává přirozenou hořkost.

Citace týmu Hendrix Baru:
"Proč právě Beefeater Gin? Protože chceme vytvořit koktejlovou ikonu Hradce Kralové a k tomu je potřeba ikona mezi giny".
Citace týmu Hendrix Baru:
"Rádi dopřáváme svým hostům skvělý drink a kvalitní servis, na základě toho se k nám rádi vracejí!"

B&T připravíte velmi jednoduše tak, že do sklenice plné ledu nalijete 4cl Beefeater Dry, dolijete tonikem dle své preference a ozdobíte plátkem citrónu. Cheers!

* +25% CSZV MAT 2016/04

Beefeater ČR Ambassador

www.pijsrozumem.cz

Beehoney

1 dl Beefeater gin
1/2 limetky
10 ostružin
2 snítky máty
2 lžičky medu
10 kostek ledu

Do zavařovací sklenice nebo šejkru vložte ostružiny, med, půlku nakrájené limetky, mátu a dva panáky ginu. Vše pomocí drtítka či vařečky lehce podrťte, aby se uvolnila chuť ovoce a máty, přidejte nadrcený led a ve sklenici či šejkru mixněte. Dozdobte čerstvými ostružinami.

Gin bowle

500 ml Beefeter gin
3 lžíce třtinového cukru
50 ml maraskchino
šťáva z 1 citronu
citronová kůra
2 l sodovky
led

Do mísy nalijte šťávu z citronu, tence oloupanou a omytou kůru, tři lžíce cukru, gin, maraschino, 1 l sodovky a pár kousků ledu. Necháme několik hodin v chladnu ustát. Před podáváním přilijeme 1 l ledové sodovky. Dozdobte mátou a kolečkem citronu.

Cuba libre

5 cl bílého karibského rumu
1,5 dl koly
1/2 limetky
5 kostek ledu

Do nachlazené vysoké sklenky naplněné ledem nalijte kolu, přidejte velkého panáka bílého rumu a nakonec do sklenice vymáčkněte a vhoďte na měsíčky nakrájenou půlku limetky.

Mojito

5 cl bílého karibského rumu Havana
1 dl sody
2 lžičky třtinového cukru
šťávu z poloviny limetky
lístky ze 2 snítek máty
5 kostek ledu.

Do nachlazené sklenice vhoďte dvě čajové lžičky třtinového cukru, přidejte šťávu z limetky, doplňte lístky máty a vše zalijte sodou, rozdrťte drtítkem a poté přidejte Havanu, 5 kostek ledu a brčko.

Neotřelý letní long drink? Highland Samba

Hledáte osvěžující long drink, který se vám jen tak nepřepije? Zkuste Highland Sambu. Tento jednoduchý drink na bázi Ballantine's Brasil nabízí perfektně vyváženou chuť, kterou oceníte zejména v horkých letních měsících.

Ballantine's Brasil je destilát na bázi skotské whisky, zrající v dubových sudech s přísadou kůry z brazilských limetek. Ta jí dodává jemnou, lehce citrusovou chuť, kterou si lze vychutnat samotnou v panáku, nebo v long drinku.

Že je Highland Samba ideální volbou na léto, kdy jsou long drinky mezi hosty barů a klubů velmi žádané, potvrzuje i Jana Píchalová, manažerka Coyotes Prague.

„Highland Samba je univerzálním drinkem, který nabízíme mužům i ženám. 90 % žen se obává příliš ostré chuti whisky, když jim ale vysvětlíme, že Ballantine's Brasil je jemná, je v ní cítit limetka a vanilka, a ony drink zkusí, už u něj zpravidla zůstanou. Muži naopak zase slyší na whisky, zkrátka si každý najde to své," vysvětluje.

Ballantine's BRASIL

Highland Samba

4 cl Ballantine's Brasil
12 cl Sprite
limetka, led

Za spolupráci děkujeme: Prague COYOTES Cocktails, Dinner and Dance

Bylinky

aneb jak je pěstovat po celý rok

Jsou to okrasné i léčivé rostliny, které nejčastěji používáme jako kuchyňské koření. Díky všestrannosti, patří k velmi často pěstovaným a oblíbeným rostlinám.

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ**

Milujete bylinky a toužíte je pěstovat po celý rok? Mimo zahradu si je můžete vypěstovat také doma, ať už na balkóně či v kuchyni. Při vaření je tak budete mít stále čerstvé a při ruce. My vám poradíme, jaké zvolit nejvhodnější bylinky a jak je pěstovat po celý rok.

ZAHRADA – bylinky jsou zaručenou ochranou před škůdci okrasných trvalek i letniček. Např. levandule odpuzuje svou intenzivní vůní mšice od růží, pažitka nebo česnek ochrání před houbovými chorobami, padlím nebo šedou plísní, ta často napadá třeba jahody. Kořenové zelenině se dobře daří např. vedle heřmánku nebo řebříčku. Většina bylinek vyžaduje nepatrnou péči a minimální hnojení. Nejlépe rostou na dobře propustné, mírně vlhké půdě. Máta, medvědí česnek, šťovík, kerblík nebo libeček, to jsou bylinky, které upřednostňují stín nebo polostín. Naopak slunce ocení mateřídouška, šalvěj, oregano, rozmarýn, saturejka, levandule, meduňka i majoránka.

BALKÓN ČI KUCHYŇ – nebojte se své oblíbené bylinky pěstovat i v květináčích a nejrůznějších nádobách. Pokud si pořídíte dostatečně velké a kvalitní květináče, není důvod bylinky ponechat i několik let. Pokud je budete chtít přezimovat, jsou ideální květináče z terakoty, která je mrazuvzdorná a má skvělé tepelně izolační vlastnosti. Bylinky choulostivější na teplo můžete přezimovat doma při teplotě 10 až 20 stupňů. Myslete však na to, že čím vyšší je teplota v místnosti, tím více je třeba bylinky zalévat. Nejlepší je koupit již předpěstované bylinky. Poté zvolte vhodnou zeminu s přídavkem rašeliny.

MEDUŇKA...

...je původně z východního Středozemí či Malé Asii. Její účinky však Evropě nezůstaly utajeny. V 7. století ji přinesli Arabové do Španělska a na jejím postupném rozšíření se podíleli především karmelitáni. Mezi lidmi se jí říká včelanka, včelník, matečník, rojovník, medunice, medlinka, lemonika či marulka.

Pěstování

Je mrazuvzdorná, proto ji lze na záhonech pěstovat jako trvalku. Po pěti letech je dobré trsy omladit. Důležité je, aby meduňka měla přes poledne stín a byla po celou dobu chráněna před větrem. Pokud pěstujete meduňku doma, sklízet můžete po celý rok. Venkovní meduňka se sklízí od jara do podzimu, ideálně když je sucho, chladno, odpoledne a nesvítí příliš slunce. Sklízejte lístky meduňky anebo nať s lístky.

Použití

V KUCHYNI - typickou citronově medovou vůní doplňuje chuť zmrzlin, pudinků a nápojů. Přidat se může do majonézy nebo kysaného zelí. Velmi chutná je v zeleninových salátech, omáčkách na ryby či marinádách na grilované maso. Výborný je také meduňkový ocet.

JAKO LÉK - u nás se uplatňuje jako léčivka potírající nespavost, bušení srdce, podporující trávení, dokonce pomáhá od migrény. Kdo si způsobí zhmožděniny, obklady z meduňky urychlí hojení. Čerstvé listy se přikládají na místa poštípaná hmyzem, případně na různé pleťové defekty. Meduňku najdete ve směsi bylin v karmelitských kapkách a v likéru Benediktinka.

Recepty:

Karmelitské kapky: 500 g čerstvé meduňky smíchejte s 200 g citrónové kůry, 300 g koriandru, 80 g rajských zrn, 80 g muškátového oříšku, 80 g skořice a zalijte 1 litrem koňaku či vodky. Poté nechejte louhovat na slunečném místě. Občas protřepejte. Po týdnu přeceďte a slejte do lahví a uchovávejte na tmavém a chladném místě. Tyto kapky pomáhají při zhmožděninách, bolestech hlavy či revmatismu. Stačí několikrát denně potřít postižené místo.

Meduňkový čaj: 1 lžíce čerstvé meduňky zalijte 0,5 l vroucí vodou a nechte 10 min louhovat. Poté ochuťte 2 lžičky třtinového cukru a 1 citrónem. Čaj má protihorečnaté účinky, uklidňuje nervy a přispívá ke klidnému spánku. Lze ho pít teplý i studený.

Meduňkový sirup: čerstvě natrhané listy meduňky namočte do vychladlé 1,7 l převařené vody a nechte louhovat 24 až 48 hodin. Poté tekutiny přeceďte přes plátno do hrnce a zahřejte mírným plamenem. Přidejte 1 kg cukr krystal a 20 g kyseliny citrónové a přiveďte k varu. Zchladlý sirup slejte do skleněných lahví.

TIP REDAKCE:

pravidelné ranní pití meduňkového čaje s medem obnoví mládí, posílí ducha a osvěží ochablou povahu.

Meduňka

BAZALKA...

...je aromatická rostlina, která pochází z Indie a z dalších vlhkých tropických regionů Asie, kde byla pěstována více než 5000 let. Do Evropy se dostala v 16. století. Slovo bazalka pochází z řeckého basileus, což znamená „král". Po určité období však byla považována za ďábelskou bylinu, protože její název byl zaměněn za latinské „basiliscus", bazilišek.

Pěstování

Protože je to teplomilná letnička, vyséváme ji v březnu až dubnu do truhlíku. Vyžaduje vlhkou, výživnou půdu a přímé slunce. Lze ji rozmnožit buď semeny, nebo řízkováním nekvetoucích postranních výhonů.

Bazalka

Použití

V KUCHYNI - je voňavou přísadou salátu z čerstvé zeleniny. Můžeme jí přidat i k dušenému masu, do omáček, dá se přidat i do polévek. Jen pozor na dávkování - vyšší dávky nepůsobí uklidnění, ale naopak podráždění. Bazalka tvoří základ italské kuchyně, používá se zejména u receptů, jejichž součástí jsou rajčata (saláty, těstoviny s rajčatovou omáčkou apod.). Pěstována je I jako okrasná rostlina do okenních truhlíků, kde je kromě vůně vítána i její schopnost odpuzovat mouchy.

JAKO LÉK - jde o mimořádně univerzální bylinu, tlumí křečové bolesti, zlepšuje trávení, harmonizuje peristaltika, působí proti nadýmání, protizánětlivě i mírně antibioticky. Je vhodná při nespavosti a migréně, při psychogenně podmíněných závratích. Bazalku samotnou podáváme práškovanou, jako koření nebo pro aromatické koupele či inhalace. Při podávání ve formě čaje ji zpravidla kombinujeme s dobromyslí, meduňkou, puškvorcem, řebříčkem, heřmánkem, benediktem, tymiánem, kořenem lopuchu nebo řepíkem.

Recepty:

Olejová lázeň: výtečným ochucovadlem s přirozenou vůní bazalky je bazalkový olej. Do litru kvalitního olivového oleje dáme hrst čerstvých listů či kvetoucí natě bazalky a necháme v chladu a temnu minimálně čtrnáct dní uležet.

Bazalkové pesto: 6 hrstí bazalky opláchnete a osušte. Společně s hrstí nasucho opražených piniových oříšků nebo mandlí, rozmačkanými 2 stroužky česneku rozmixujte a nakonec přidejte 5 lžic strouhaného parmazánu a teprve potom případně dosolte a přidejte 100 ml olivového oleje. Bazalkové pesto nevydrží věčně, proto je dobré jej zamrazte v malých porcích.

Bazalková limonáda: hrst čerstvé bazalky nasekáme a dáme do hrnce spolu s 1 hrnkem třtinového cukru a 120 ml vody. Vaříme, dokud nám nevznikne jemný sirup. Sirup necháme vychladnout a vyndáme bazalku. Sirup smícháme s hrnkem citronové šťávy a přilijeme 1 litr sodovky. Podáváme ideálně s ledem.

TIP REDAKCE:

látky, které obsahuje bazalka, kombinují protizánětlivý a antioxidační účinek. Rozetřete 10 listů a směs vetřete na akné.

MAJORÁNKA...

...je bylinkou ze Středozemí, odkud k nám přišla už v 16. století. Tehdy se hodně používala jako odstraňovač pachů v taškách a kabelách, prášek z drcených listů byl výbornou leštěnkou na nábytek. Dnes je nejpoužívanější bylinkou v českých kuchyních.

Pěstování

Jako teplomilná bylina vyžaduje slunce s propustnou zemí. Sklízí se několikrát do roka těsně před květem nebo v počátku květu. Seřezávejte ji asi na pět centimetrů, bohatě se rozvětví, vydrží na záhonech do zámrazu.

Použití

V KUCHYNI - staletí se majoránka používá při přípravě masitých jídel. Její vůně oplývala pověrou, že může přičarovat lásku. V kuchyni bychom se bez ní dodnes neobešli.

JAKO LÉK - z kvetoucích vrcholů majoránky se dělá čaj při nachlazení a bolestech hlavy, stresu, nespavosti, problémech při menstruaci, plynatosti, posiluje tvorbu mateřského mléka a zlepšuje trávení. Mast či olej se přidává do koupelí na zklidnění revmatických potíží nebo při masážích.

Recepty:

Čaj z majoránky - 1 lžičku sušené majoránky zalijte 1 šálkem vroucí vody a po 3 minutách sceďte.

Majoránková mast - 3-4 lžičky majoránkového prášku zalijte 2 lžícemi vinného destilátu a 1 hodinu nechejte stát přikryté. Přidejte 2 lžíce másla a za stálého míchání zahřívejte 10 minut ve vodní lázni. Mast proceďte přes gázu a naplňte jí dobře uzavíratelnou skleničku. Aplikujte vychlazenou. Mast skladujte v ledničce nejdéle čtyři týdny.

Majoránkový olej - 3-4 lžíce čerstvé majoránky nasekejte najemno a smíchejte se 100 ml oleje. Nechejte asi čtyři týdny stát na teplém místě, poté přeceďte, naplňte do tmavé, uzavíratelné lahvičky a používejte při masáži bolestivých míst.

TIP REDAKCE:
při bolesti zubů žvýkejte čerstvé lístky majoránky.

ROZMARÝN...

...pochází z hornatých oblastí Středozemního moře, kde roste planě dodnes. V našich podmínkách se pěstuje jako hrnková rostlina.

Pěstování

Svědčí mu pobyt venku po většinu jeho vegetačního období. Na rozdíl od většiny rostlin mu intenzivní sluneční paprsky nevadí, naopak napomáhají k jeho větší aromatičnosti. K sušení a k léčebným účelům se listy sbírají od května do srpna.

Použití

V KUCHYNI - je vhodný do marinád a grilovacích směsí, do obalovacích těstíček, k ochucení pečených ryb a vepřového masa, mletého masa, zeleninových jídel především z rajčat a lilků, salátů i polévek. Ochutit s ním můžete oleje i octy.

JAKO LÉK - povzbuzuje tvorbu trávicích šťáv, stimuluje činnost jater, působí močopudně, potopudně a antibakteriálně. Zvyšuje krevní tlak, zlepšuje krevní oběh, odstraňuje pocit chladu v končetinách, tonizuje cévy. Pomáhá proti bolestem hlavy, nervozitě, má zklidňující účinky,

Recepty:

Čistící lázeň: do vody přidejte dvě hrsti čerstvého nebo tři hrsti sušeného rozmarýnu. Vodu s ním buď povařte, nebo rozmarýn přidejte do vody přímo do napařovacího přístroje.

Rozmarýnové víno: 50 gramů čerstvých rozmarýnových lístků nebo snítek naložte do 3/4 litru bílého vína a nechte týden macerovat. Poté víno přeceďte do čisté lahve. Sklenička denně má vzpružující a čisticí účinek.

Rozmarýnový olej: čerstvý rozmarýn vložte do sklenice s víčkem a zalijte rostlinným olejem. Skleničku pak dobře uzavřete a umístěte ji na slunném místě po dobu asi 6 týdnů. Poté olej přecedíme nebo lépe vylisujeme. Hotový olej pak skladujte na chladném a tmavém místě.

TIP REDAKCE:
díky svému silnému aroma, je vhodný i do šatníků jako ochrana proti molům.

PETRŽEL...

...kdo chtěl ve starém Řecku uspět v podnikání, vysazoval petržel podél záhonů s květinami. Jde o dvouletku, která se seje na jaře pro letní a podzimní sklizeň a v polovině léta pro zimní a jarní sklizeň. Lze ji také pěstovat za oknem v květináči a sklízet celoročně.

Pěstování

Petrželka potřebuje propustnou a úrodnou půdu. Daří se jí na slunci nebo v lehkém stínu. V chladnějších oblastech ji zakryjeme krytem, čímž zajistíme nerušený růst i v zimě, nebo jednu až dvě sazenice přesadíme do květináče a pěstujeme je doma.

Použití

V KUCHYNI - má v kuchyni rozmanité uplatnění, je základem bylinkového svazku bouquet garni a přidává se do většiny polévek a vývarů. Nakrájená se dává do bešamelových omáček, do omelet, salátových zálivek, majonéz, nádivek a mletého masa. Čerstvou nakrájenou petrželkou lze posypat vařenou zeleninu, krémové polévky, salát z rajčat, kuřecí frikasé, grilované ledvinky, grilované nebo smažené ryby.

JAKO LÉK - silice, které mají diuretický účinek a pomáhají při nemocích ledvin, močového měchýře, při ledvinových kolikách a při problémech s močovými kameny, po zánětu prostaty, při menstruačních potížích, střevní kolice. Povzbuzuje chuť k jídlu, zlepšuje funkci žláz s vnitřní sekrecí. Je výborným prostředkem k pročištění pleti.

Recepty:

Petrželové pyré – 1 petržel nakrájíme na menší kostky a společně s 1 šalotkou nakrájenou najemno lehce orestujeme na pánvi. Zalijeme 300 ml vývarem a dusíme pod poklicí doměkka. Až je tekutina odpařená, rozmixujeme ponorným mixérem a zjemníme 100 ml smetany. Ochutíme solí a přimícháme oříšek másla. Hodí se jako příloha k masitým jídlům.

Petrželová šťáva: svazeček petržele, 05 l minerálky, lžíci dobrého medu, 1 oloupaný citron, 5 lístečků máty a 5 kostek ledu. Rozmixujeme a během mixování přidáme minerálku a petrželovou šťávu rozlijeme do skleniček. Ihned podáváme, aby zdraví prospěšné látky, které nápoj obsahuje, neztratily svou účinnost.

Petrželový čaj - nasekejte petrželové kořeny a listy a zalijte šálkem vroucí vody. Když si chcete čaj udělat do konvice, přizpůsobte množství a dejte pozor, ať je sítko ponořené. Nechte louhovat po dobu pěti minut a vyjměte sítko. Vhodné na oteklé nohy.

TIP REDAKCE:

jde o nejvíce funkční afrodiziakum, a to pro svoji schopnost prokrvování oblasti pánve.

MÁTA...

...se nedá pěstovat ze semene. Velmi dobře se však rozmnožuje z kořenujících výběžků, vyrůstajících z oddenku. Patří mezi nejpoužívanější rostliny a ve velkém množství se pěstuje téměř na celém světě. Již u pradávných Arabů se máta těšila velké úctě a měla i kultovní význam. Nosili ji u sebe, aby odháněla mouchy a hmyz, byla též symbolem přátelství a lásky.

Pěstování

Mátu můžete vysadit na jaře, ale i na podzim do provlhčené půdy, tato bylina je velmi citlivá na sucho. Vhodným místem pro pěstování je zahrada nebo balkon. Pravidelně ji zalévejte, pokud se o ni budete starat, vydrží vám tato bylinka na záhoně tři až pět let.

Použití

V KUCHYNI - nejvíce se používá na přípravu teplých a studených nápojů jako je čaj, mojito, sirup. Využití má v mátovém rizotu, ve vašich oblíbených smetanových a sýrových pomazánek či se jí mohou ozdobit dezerty nebo přidat do těsta. Zkuste kombinovat čerstvou mátu s bramborou kaší nebo ji můžete přidat i do mletého masa.

JAKO LÉK - povzbuzuje a posiluje organismus, zvyšuje tělesnou kondici, údajně pomáhá i při frigiditě a impotenci a posiluje celou nervovou soustavu. Především se však léčebně uplatňuje u všech druhů žaludečních obtíží, zastavuje zvracení, uvolňuje křeče žaludku, léčí koliky a choroby střev.

Recepty:

Mátový čaj: 2 lžíce směsi (máta, vachta, benedikt, puškvorec, meduňka, řapík a heřmánek zalijeme půllitrem vroucí vody a necháme asi 15 minut přikryté vylouhovat. Čaj na zažívání přecedíme a pijeme třikrát denně po třetině množství, 20-25 minut před jídlem.

Mátový sirup: natrhejte co nejvíce lístků máty, které rozmixujete nebo nadrobno nasekejte. Zkuste do mixéru přidat nakrájený citrón pro zvýraznění chuti. Místo citrónu můžete přidat lžičku kyseliny citrónové. Rozmixovanou mátu zalijete cukerným roztokem, který připravíte svařením 500 ml vody a 500 g hnědého nebo bílého cukru. Zalitou mátu nechte cca 12 hodin vyluhovat. Poté přeceďte a přelijte do láhve. Pro lepší trvanlivost můžete ještě sterilovat v troubě. Sirup uchovávejte v ledničce.

Limonáda s mátou: 2 limety nebo citróny vymačkejte do skleněného džbánu, přidejte 3 lžičky třtinového cukru a natrhané lístky máty z jednoho stonku. Zalijte 1,5 l vody a dobře promíchejte. Limonádu nechte vychladit, můžete přidat plátky limety nebo citrónu a kostky ledu.

TIP REDAKCE:

tekutý mátový výluh získaný máčením v alkoholu je vhodní při svědění kůže, bolestech hlavy, vyrážkách a kopřivkách.

KORIANDR...

...byl znám už ve starověkém světě jako součást kořeněných vín, léčivých přípravků či jednou z ingrediencí nápojů lásky. Toto koření je součástí oblíbeného kari koření a používá se hlavně v asijské, jihoamerické a mexické kuchyni...

Pěstování

Důležité je dbát na pravidelnou zálivku a hnojení. Pozor na přemokření půdy, které by mělo za následek hnilobu kořenů a následné uhynutí rostliny. Pro pěstování koriandru využijeme záhon na zahrádce i nádobu na okenním parapetu. Sejeme od jara do podzimu.

Použití

V KUCHYNI - jde o typicky chlebové koření. V kuchyni se využívají všechny části koriandru. Semena bývají součástí kořenicích směsí, jako je především indické kari koření, ale lze je využít i samostatně při nakládání zeleniny (okurek a především červené řepy) a hub. Hodí se do omáček, k rybímu nebo grilovanému masu, ale i do sladkých jídel, jako jsou moučníky a sušenky.

JAKO LÉK - proti nadýmání, křečím v břiše a žaludku, kolikám v trávicím traktu. Příznivě ovlivňuje činnost slinivky břišní. Silice v něm obsažené zvyšují chuť k jídlu tím, že podporují tvorbu žaludeční šťávy. Má také příznivé účinky na nervovou soustavu, stimuluje i tělesnou činnost. Podporuje vykašlávání. Jde o účinné afrodiziakum.

Recepty:

Odvar ze semen: 1 pol. lžíce nadrcených semen se uvaří ve 2 až 3 dl vody 3krát denně je vhodná na bolest žaludku a trávení.

Koriandrový čaj: 30 g koriandru přelijte 1/2 l vařící vody a necháte 15 minut vyluhovat. Pomáhá při bolestech břicha, pocitu plnosti či nadýmání.

Koriandrový olej se skořicí: 400 ml rostlinného oleje nalijeme do čisté lahve. Přidejte 2 lžičky semen koriandru a 2 lístky koriandru. Přidáme tyčinku skořice a láhev s olejem pečlivě uzavřeme. Koriandrový olej se skořicí necháme asi 2 týdny uležet v chladu a temnu.

TIP REDAKCE:

naložený v lihu je neocenitelný při revmatismu a bolestech v kloubech.

TYMIÁN...

...je rozšířená středomořská bylinka. Dvojče mateřídoušky je proslulé svou silnou, nezaměnitelnou vůní. Vyplatí se mít čerstvé snítky stále po ruce, tymián je krásná bylinka a zároveň zdravé koření.

Pěstování

Tymián je nenáročný na pěstování. Vyhovuje mu slunné, polosuché a na živiny chudší půdě. Vyséváme ho v březnu až dubnu přímo na záhonek. Pro zachování aroma nehnojíme. Můžeme jej pěstovat i doma za oknem.

Použití

V KUCHYNI - bývá součástí směsí koření na ryby a zvěřinu, hodí se k drůbeži i do sekaných mas. Smíchaný s bazalkou a oreganem (případně majoránkou) jedinečně ochutí pizzu s rajčaty a sýrem. Je součástí provensálského koření.

JAKO LÉK - působení proti průjmu a zánětech zažívacího traktu. Podstatný vliv má také na dýchací ústrojí. Mírní i kašel, obecně působí protizánětlivě. Má antiseptické účinky. Působí proti bakteriím, plísním, střevním prvokům a parazitům.

Recepty:

Tymiánový sirup: 100g cukru a 100 g medu smíchejte s 250 ml vody a nechte povařit čtvrt hodiny. Odstaňte z plotny a přidejte 3 větvičky tymiánu a nechte až do úplného vychladnutí louhovat. Sceďte do lahvičky a uchováváme při pokojové teplotě.

Tymiánová mast: ve vodní lázni pozvolna rozpustíte tuk, a když má kapalnou konzistenci, přidejte tymián a 15 minut za občasného míchání zahřívejte. Poté 24h necháte tuhnout na tmavém místě. Znovu rozehřejte a přes plátýnko sceďte.

Tymiánový olej: láhev naplníme tymiánovými květy, zalijeme olejem a necháme 10 dní stát. Hotovým lékem namažeme postižené místo a teple zabalíme. Kúra pomáhá na paralýzu svalů, mozkovou mrtvici, svalovou atrofii, revmatismus, podvrtnutí kloubu, roztroušenou sklerózu.

TIP REDAKCE:

sliznicím podrážděným pylovou rýmou uleví a potíží s jinými alergiemi vás zbaví pití teplého nálevu z tymiánu .

ŠALVĚJ...

...velmi posvátná bylina v Persii a Číně, a to především pro léčivé a hojivé účinky.

Pěstování

Má ráda výsluní a lehkou suchou zem. Na stanovišti vydrží pět let, pak ji, již zdřevnatělou, vyměňte za novou (dobře se množí letními řízky). Pěstovaná v nádobě na balkoně je pěkným okrasným keříkem, odpuzuje hmyz.

Použití

V KUCHYNI - listy s cibulí jsou výborné do drůbeží nádivky, připravit si můžete i šalvějový ocet nebo máslo. V zeleném stavu se listy užívají při kuchyňské úpravě vnitřností (játra).

JAKO LÉK - jako bylinka k léčení má šalvěj protiplísňové účinky, tiší průjem, napomáhá trávení. Čaj ze šalvěje zklidňuje kašel a rýmu, snižuje pocení.

Recepty:

Šalvějový sirup: Do kastrolu dáme vařit litr vody s 1 kg cukru, který necháme zcela rozpustit. Do vroucí vody přidáme 80 omytých listů šalvěje a ještě 5 minut povaříme. Oheň vypneme a přidáme plátky ze dvou citronů. Přiklopíme pokličkou a necháme stát minimálně 24 hodin. Druhý den sirup zahřejeme asi na 50 C a přelijeme přes plátýnko do vyvařených sklenic.

Šalvějový čaj: Na přípravu jednoho šálku čaje je zapotřebí lžička sušené šalvěje, kterou nasypeme do skleněné nádoby z varného skla a následně zalijeme 200ml vroucí vody. Luhovat necháme po dobu 5-10 minut a poté scedíme do hrnku.

Šalvějová tinktura: ze šalvěje se sbírá nať a listy. Pro výrobu tinktury je nejlepší šalvěj louhovat v silném destilátu (vhodný je lékárenský líh, či vodka) po dobu minimálně 10 dní. Pak se výluh scedí a nechá ve tmavé uzavíratelné skleničce. Šalvějová tinktura vydrží několik let a používá se převážně na nemoci zubů a dásná. Dásně desinfikuje a léčí.

TIP REDAKCE:

když si každý den přidáte malé množství šalvěje do jídla, prodloužíte si život.

PAŽITKA...

...neboli šnytlík je původem ze Středomoří /hojně rozšířená v Evropě, Asii i na severu Ameriky/. Chutná a voní jako jemná cibulka.

Pěstování

Vyžaduje vydatnou zálivku a dostatek slunce. Pro pěstování za oknem nedoporučujeme pažitku ze supermarketů, nýbrž ze zahradnictví, neboť taková pažitka má kvalitnější kořenový bal a vydrží. Sestříhává se několikrát za rok, dle potřeby minimálně 10 – 15 cm nad zemí, aby neuschla.

Použití

V KUCHYNI - v kuchyni má široké použití. Dá se jí ochutit chléb s máslem (sádlem) nebo polévky. Vylepšuje chuť brambor, vaječných jídel, polévek a omáček. Přidává se i k lehkým rybím specialitám nebo do omáček.

JAKO LÉK - povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje trávení, usnadňuje zažívání při rekonvalescenci a má protizánětlivé účinky. Dále je ceněna pro velký obsah bílkovin, je zdrojem vitamínu C i B2 a celé řady minerálů, jako je sodík, vápník, železo nebo fosfor. Doporučuje se konzumovat jen v syrovém stavu, neboť sušená ztrácí své aroma.

Recepty:

Pažitkový olej: Pažitku nasekáme na drobné kousky. Na dno sklenice nalijeme trošku slunečnicového (řepkového) oleje a pěchujeme bylinku. Pažitku zhruba v polovině proložíme plátky z jednoho stroužku česneku a okořeníme citronovým pepřem. Pěchujeme dál až do naplnění sklenice. Zalijeme olejem a zavíčkujeme.

Pažitkové pesto: 150 g pažitky opláchneme a společně s 1 stroužkem česneku nakrájíme na hrubší kousky. Dáme do vhodné nádoby, přidáme 100 ml olivového oleje, 5g soli a ponorným mixérem rozmixujeme. V uzavřené skleničce skladujeme v lednici.

Pažitkový dip: 3 polévkové lžíce pažitky a špetku kopru omyjeme pod tekoucí vodou, osušíme a bylinky drobně pokrájíme. V misce smícháme 200 ml zakysané smetany se 3 lžícemi smetanového jogurtu a přidáme bylinky. Dip dochutíme solí, podáváme ho vychlazený.

TIP REDAKCE:

Pár kapkami citrónu můžete neutralizovat aroma po cibulce.

VYCHUTNEJTE SI NOVINKU ZE SÉRIE TULLAMORE D.E.W.

Co je Tullamore D.E.W. Cider Cask Finished a čím je výjimečná? Vyrábí se pouze v době sklizně jablek v Irsku (od září do listopadu). Vybíráme ta nejkvalitnější jablka, ještě čerstvá je lisujeme, a to je začátek procesu, při kterém z nich po malých dávkách vyrábíme cider. Vylisovanou šťávu několik měsíců uchováváme v dubových sudech. Jak cider fermentuje, kyselé a zároveň sladké tóny prostupují sudy na bourbon a vytvářejí složité vrstvy vůní a chutí, které se bohatě vyplácejí. Náš Master Blender pak odsaje všechen fermentovaný cider a na další tři měsíce ho nahradí drahocennou Tullamore D.E.W. Výsledkem je výjimečná a ušlechtilá irská whiskey, pravá esence Irska s tóny vypáleného dubu stříknutými sladkým ciderem, která zaujme a potěší vytříbený jazyk skutečných milovníků irské whiskey.

TULLAMORE D.E.W. Est. 1829
Irish Whiskey
CIDER CASK
FINISHED

TO NEJLEPŠÍ Z DVOU TRADIČNÍCH IRSKÝCH ŘEMESEL

- Tradice výroby whiskey v Tullamore trvající 185 let
- Výroba cideru v Irsku od 17. století
- Dvě původní irská řemesla
- V obou se používají přírodní suroviny

NOVÁ TULLAMORE D.E.W. CIDER CASK FINISHED EXKLUZIVNĚ PREZENTOVÁNA NA VELETRHU SKUPINY JIP 29. – 30. ZÁŘÍ.

ZASTAVTE SE U RÉMY COINTREAU STÁNKU A OCHUTNEJTE TUTO UNIKÁTNÍ LIMITOVANOU EDICI, KTEROU SI ZDE MŮŽETE EXKLUZIVNĚ KOUPIT JAKO PRVNÍ.

TASTING NOTES

Barva	Světle zlatý jantar
Vůně	Svěží se stopou zeleného jablka a sladkého sladu
Chuť	Lehká nasládlá s ovocnými tóny. Jemná a lahodná s příjemně vyváženou chutí dubového sudu, naládlého ječmene a čerstvého jablka.
Zakončení	Přetrvávající sladkost s velmi jemným náznakem ovoce

pij s rozumem · cz

1. VELETRH SKUPINY JIP

PRO GASTRONOMII, JÍDELNY, ČERPACÍ STANICE A PRODEJNY POTRAVIN

29.-30. září 2016
od 10 do 18 hodin

PVA EXPO PRAHA
v rámci veletrhu
FOR GASTRO & HOTEL

EXKLUZIVNÍ KONTRAKTAČNÍ AKCE PŘIPRAVENÁ SPECIÁLNĚ PRO ZÁKAZNÍKY SKUPINY JIP.

RÁDI TAKÉ UVÍTÁME NÁVŠTEVNÍKY Z OBLASTI GASTRONOMIE A MALOOBCHODU, KTERÝM UMOŽŇÍME VSTUP PŘI DOLOŽENÍ FORMY PODNIKÁNÍ.

VÍCE HLEDEJTE NA

JIP-POTRAVINY.cz

FOR GASTRO & HOTEL
PVA EXPO PRAHA

NAKOUPÍTE ZA EXKLUZIVNÍ VELETRŽNÍ CENY.

UVIDÍTE EXHIBIČNÍ SHOW PO CELOU DOBU TRVÁNÍ AKCE.

PŘEDSTAVÍME VÁM KOMPLETNÍ PORTFOLIO VÝROBKŮ A SLUŽEB SKUPINY JIP.

OČEKÁVAJÍ VÁS KLÍČOVÍ DODAVATELÉ SE SVÝMI PREZENTACEMI.

Ivan Vodochodský
moderátor

Jan Punčochář

Tomáš Bilík

Dalibor Navrátil

Jan Horký

Filip Sajler

Martin Svatek

Martin Kudlík

Marek Raditsch

Achim Šipl

1. VELETRH SKUPINY JIP

PRO GASTRONOMII, JÍDELNY, ČERPACÍ STANICE A PRODEJNY POTRAVIN

29. a 30. září 2016 vždy od 10.00 do 18.00 hodin
PVA EXPO PRAHA v rámci veletrhu FOR GASTRO & HOTEL

Tento veletrh je koncipován jako uzavřená kontraktační akce pořádaná exkluzivně pro stávající a potenciální zákazníky skupiny JIP. Při návštěvě našeho veletrhu budete mít možnost využít jedinečných obchodních nabídek více než 120 významných dodavatelských firem. Shlédnout nepřetržitou kulinářskou show předních českých šéfkuchařů, moderovanou panem Ivanem Vodochodským a seznámit se s kompletním portfoliem produktů a služeb nabízených společnostmi skupiny JIP. Dále pak budete mít možnost, díky námi zaslané vstupence na 1 VELETRH SKUPINY JIP, bezplatně navštívit veletrh FOR GASTRO & HOTEL.

ČEKAJÍ NA VÁS:

- Exkluzivní veletržní ceny (k objednání pouze na veletrhu, výrazně zvýhodněné oproti letákovým cenám).
- Exhibiční show po celý čas akce.
- Představíme Vám portfolio služeb a sortimentu SKUPINY JIP.
- Stěžejní dodavatelé SKUPINY JIP.

DÁLE SE MŮŽETE TĚŠIT:

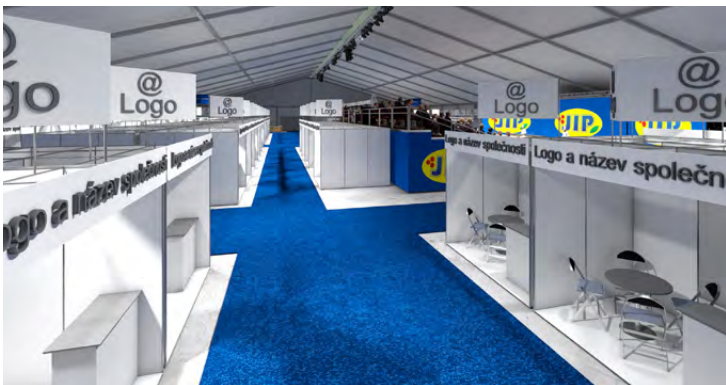
- Na barmanské show
- Ochutnávky, degustace
- Workshopy atd.

Jak na výstaviště Praha - Letňany?

Metro (Vstup A)
Nejpohodlnější doprava do areálu PVA je linkou metra C do stanice Letňany + pěšky cca 5 min.

Autobusy MHD
Autobusová zastávka Výstaviště Letňany, linky 110, 140, 158, 195, 201, 269, 295, 269.

Autem (Vstup B, C, D, E)
Parkovací prostory pro potřeby vystavovatelů mají kapacitu až 700 míst uvnitř areálu, pro návštěvníky až 2500 míst v bezprostřední blízkosti areálu.



JIP MÁ NOVOU POBOČKU V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH.
V ŘÍJNU OTEVŘE I VELKOKAPACITNÍ PRODEJNU CASH & CARRY!

Expanze v Jihočeském kraji pokračuje

České Budějovice získaly nové strategické místo v rámci velkoobchodní sítě a distribuce v tomto regionu. Tato velkoobchodní pobočka již funguje, a stále si upevňuje pozici na trhu k získání nových a spokojených zákazníků.

Dne 6. října 2016 zároveň otevře velkokapacitní prodejnu CASH & CARRY pro podnikatele a širokou veřejnost.

Tímto způsobem si chce JIP posílit své místo mezi zákazníky gastronomie a nabídnout velké spektrum výrobků. Prodej je přizpůsoben i široké veřejnosti, která zde bude moci nakupovat po jednotlivých kusech.
O akčních cenách jsou zákazníci informováni prostřednictvím letáků s frekvencí jednou za 14 dní. Letáky jsou pravidelně zasílány do 250 000 poštovních schránek.
Podnikatelé nakupují za zvýhodněné ceny se zákaznickou kartou.

V pořadí již 11. pobočka JIP v České republice zahájí provoz dne 6. října 2016. Nachází se na adrese Nemanická 2180/3, 370 10 České Budějovice.

„Z otevření nové prodejny v Českých Budějovicích jsme nadšeni, přibližujeme se tak naplnění veškerých požadavků našich odběratelů. Cílem je zajistit co nejlepší podmínky, které si náš zákazník žádá. Věříme, že si po otevření, stejně tak i velkokapacitní prodejna CASH & CARRY najde své místo mezi spokojenými klienty,“ *uvedlo vedení společnosti*

PRODEJNÍ KONCEPT PRODEJEN JIP CASH & CARRY

- nabídka stabilně nízkých cen nejen pro podnikatele, ale i širokou veřejnost bez nutnosti registrace. Tento přístup zaručuje všem zúčastněným stranám spokojenost a kvalitu zboží
- zázemí, ve kterém je vše pro gastronomický provoz, kancelář nebo nákup do domácnosti
- široký sortiment nealkoholických i alkoholických nápojů, mražených, chlazených a mléčných výrobků, masa a uzenin, čerstvých ryb, ovoce a zeleniny, ostatních potravin, drogerie či tabákových výrobků
- otevřeno 7 dní v týdnu
- akční letákové ceny každé 2 týdny
- veškeré akční zboží bez množstevního omezení nákupu
- možnost nákupu na živnostenský list nejen z oblasti gastronomie
- zákaznická karta pro registrované zákazníky s živnostenským listem

PRODEJNY CASH & CARRY

Cash&Carry - dostupnost, stálost sortimentu a trvale výhodné ceny. **Skupina JIP provozuje 11 prodejen Cash & Carry s celkovou prodejní plochou více než 14 000 m².** Každá z prodejen nabízí zákazníkům z řad podnikatelů i široké veřejnosti více než 18.000 skladových položek. O akčních cenách jsou zákazníci informováni prostřednictvím letáků s frekvencí jednou za 14 dní. Letáky jsou pravidelně zasílány do 250 000 poštovních schránek. Podnikatelé nakupují za zvýhodněné ceny se zákaznickou kartou.

Seznam prodejen Cash&Carry:
Heršpická 788/9, 639 00 Brno
V Jilmu 229, 514 01 Jilemnice
Dolní Kamenná 1016/5, 360 05 Karlovy Vary
Dělnická 37, 434 01 Most
Plhovská 1098, 547 01 Náchod
Hradišťská 407, 533 52 Pardubice
Na Vyšehradě 1095, 572 01 Polička
Hovorčovická 128, 250 65 Bořanovice
Nádražní 1298, 342 01 Sušice
Úpská 14, 542 24 Svoboda nad Úpou
Nemanická 2180/3, 370 10 České Budějovice

Seznam velkoobchodních skladů:
Velkoobchodní skupina JIP v současné době disponuje 16 velkoobchodními sklady po celé České republice.
Branská 918, 514 01 Jilemnice
Nemanická 2180/3, 370 10 České Budějovice
Heršpická 788/9, 639 00 Brno
Dolní Kamenná 1016/5, 360 05 Karlovy Vary
Šrámkova 132, 460 10 Liberec
Dělnická 37, 434 01 Most – Velebudice
Hradišťská 407, 533 52 Pardubice-Staré Hradiště
Hovorčovická 128, 250 65 Praha-Bořanovice

BENSTAR:
Za Podjezdem 446/7, 790 01 Jeseník
Tovární 1927, 737 01 Český Těšín
Lazecká 393/70a, Olomouc
U Řeky 909, 720 00 Ostrava

Specializovaný velkoobchod JIP - APETITTO PLZEŇ
Zruč 577, 330 08 Zruč-Senec

LESKO ZLÍN Lípa 270, 763 11 Lípa

SÍŤ MALOOBCHODŮ SKUPINY JIP - OBCHOD PO RUCE.

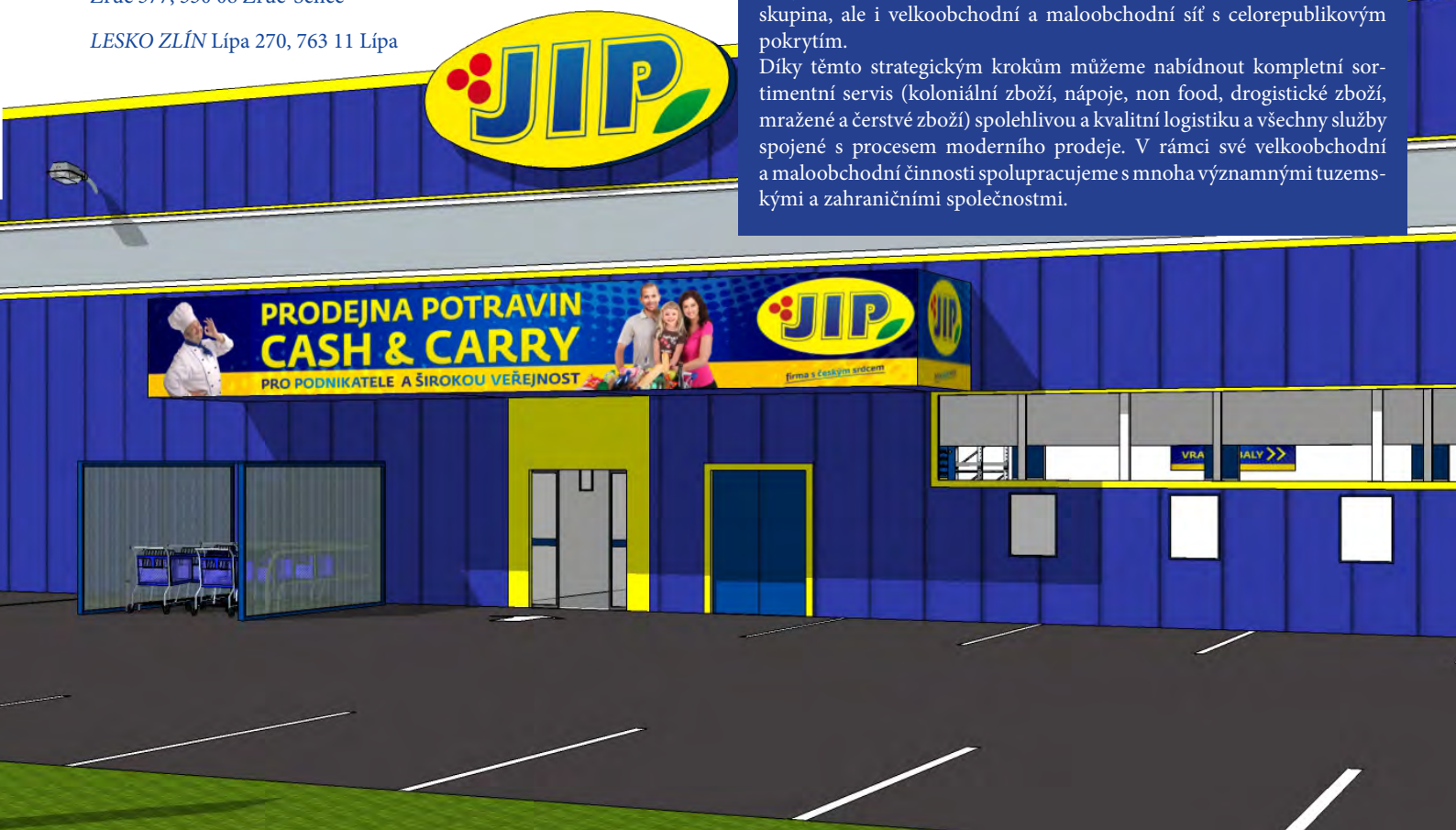
Skupina provozuje v současné době 39 vlastních maloobchodních prodejen. Důraz je kladen na čerstvost potravin a co nejdelší prodejní dobu, dostupnou všem zákazníkům. Pravidelné zavážky čerstvého zboží několikrát denně do každé prodejny, tvoří základ každého maloobchodu skupiny JIP. Zákazník je informován o akčních cenách výrobků každých 14 dnů. Letáky jsou distribuovány do více než 160 tisíc domácností v České republice.

ZÁZEMÍ SKUPINY JIP V KOMBINACI S OSOBNÍM PŘÍSTUPEM MALÉHO RODINNÉHO OBCHODU.

Síť sdružuje více než 140 obchodů převážně z regionů jižních, západních a středních Čech. Tento koncept se dále rozšiřuje do celé České republiky. Stejně jako v maloobchodech JIP je kladen především důraz na čerstvost, čistotu a trvale výhodné ceny. Centrálně řízený nákup, logistika a marketing umožňují maloobchodu soustředit se plně na zákazníka. Letáky s akčním zbožím jsou každých čtrnáct dní distribuovány do všech domácností v okolí jednotlivých obchodů. Pravidelné ochutnávky, dárky pro zákazníky. Pravidelné zavážky čerstvého zboží.

VÝVOJ SKUPINY JIP

JIP byl již od počátku zaměřen na velkoobchodní prodej potravin bez zásadní specifikace prodejního místa (gastronomie, retail, catering). V roce 1996 začala společnost JIP budovat vlastní síť maloobchodních diskontních prodejen po celém území ČR. Tento koncept prodeje byl v daném čase úspěšný a to až do doby nástupu nadnárodních diskontních řetězců. V roce 1998 firma upustila od maloobchodního prodeje a plně se věnovala velkoobchodní činnosti v oblasti komplexní gastronomie. Cílená profilace firmy na trhu, který netrpěl vstupem zahraničních obchodních řetězců, byla správnou volbou a JIP se díky svým výsledkům prodeje stal pro řadu výrobních a dodavatelských firem významným obchodním partnerem v distribuci a zaujal přední místo v prodeji na tuzemském trhu.
Dalším milníkem v obchodní činnosti firmy bylo zahájení koncepce budování prodejen Cash & Carry, kde našim zákazníkům nabízíme službu přímého prodeje nyní v 15 velkokapacitních prodejnách určených nejen podnikatelům ale i široké veřejnosti.
JIP – divize maloobchodních prodejen prošla kompletním remodelingem a profiluje se podle potřeb zákazníka na moderní retailovou síť čítající 39 prodejen pod značkou JIP a sdružuje více jak 140 obchodů JIP PLUS.
Velkoobchodními a později i maloobchodními akvizicemi JIP výrazně navýšil svůj podíl prodeje na nezávislém trhu. Vznikla tak nejen silná skupina, ale i velkoobchodní a maloobchodní síť s celorepublikovým pokrytím.
Díky těmto strategickým krokům můžeme nabídnout kompletní sortimentní servis (koloniální zboží, nápoje, non food, drogistické zboží, mražené a čerstvé zboží) spolehlivou a kvalitní logistiku a všechny služby spojené s procesem moderního prodeje. V rámci své velkoobchodní a maloobchodní činnosti spolupracujeme s mnoha významnými tuzemskými a zahraničními společnostmi.



Jablka

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ**

Elixír mládí či kulatá lékárna. Tak se díky všestranným účinkům nazývají jablka. V České republice se ročně vypěstuje 140 až 150 tisíc tun jablek. Díky dubnovým mrazům bude letošní úroda jablečných odrůd Idared, Golden, Jonagored, Gala, Rubín nebo Gloster ve srovnání s loňským rokem přibližně poloviční.

VLASTNOSTI

Jsou důležitou součástí našeho jídelníčku, ať už čerstvé, sušené, kompotované či v podobě džemu, mostu či džusu. Zdravotní a dietetický přínos jablek je výrazný. Energeticky nejsou vydatná, obsahují až 80% procent vody a mnoho cenných látek prospěšných organismu. Zvyšují imunitu, mají vliv na odolnost vůči stresu. Regulují trávení, bojují proti infekcím, mají detoxikační a regenerační účinky, povzbuzují náladu, zvyšují vitalitu či omlazují. Posilují krevní oběh, srdce, cévy a stabilizují hladinu cukru v krvi. Konzumace jednoho jablka denně vás může ochránit před mnoha neduhy

„Jablka bychom měli jíst neloupaná, protože nejbohatším zdrojem je slupka, která obsahuje železo, fosfor, draslík, hořčík, vápník, vitamin C, karoten, nenasycené mastné kyseliny a vlákninu."

PĚSTOVÁNÍ

Plody dozrávají na konci léta nebo na podzim. Mají většinou kulovitý tvar o průměru 5 až 9 cm. Barva slupky se liší dle odrůdy, od zelené, přes žlutou až po sytě červenou. Pozdní odrůdy se dají dobře skladovat, ve vhodných podmínkách vydrží až do jara. Vždy bychom ale měli upřednostňovat tuzemské plody a nejlépe z biologického zemědělství, které bez obav můžeme konzumovat se slupkou. Jabloně paří mezi nejodolnější ovocné stromy, které lze pěstovat až do výšky 700 metrů nad mořem. Nejlépe se jim daří v hlinitopísčitých či písčitohlinitých půdách, které jsou přiměřeně propustné, mírně vlhké a obsahují dostatek humusu. V teplých a suchých oblastech jim svědčí i trochu těžší půdy, které udrží vláhu. V chladných a vlhkých lokalitách jsou prospěšné naopak lehčí půdy.

„Existuje nespočet odrůd jablek rozličných barev a chutí, u nás patří k těm nejoblíbenějším Idarety, Jonathany, Kmínové Renety, Matčina jablka nebo Golden Delicius."

SKLADOVÁNÍ NA ZIMU

Jablka sklízejte ve chvíli, kdy dorostou do správné velikosti (6-7 cm), ale ještě měknout. Ideálním místem na dlouhodobé uchování zdravých jablek jsou sklepy či garáže (0-4 °C).

Rady, tipy a zajímavosti

DETOXIKACE

Oboustranně regulují stolici, při zácpě projímají, při průjmu staví. Asi jednu třetinu tohoto ovoce tvoří pektin, který v žaludku bobtná a váže na sebe přebytečné tekutiny a toxické látky (například rtuť a olovo) a odvádí je z těla ven.

TIP REDAKCE

Při zácpě: během dne snězte 2 jablka a večer okolo 18 hodiny zapijeme 2 lžíce lněného semínka třemi decilitry jablečného moštu. Ráno je úspěch zaručen.
Při průjmu: nastrouhejte si 10 jablek, posypte skořicí a během dne je pojídejte po lžičkách. Dodržujte pitný režim.

ELIXÍR MLÁDÍ

Tím je bezesporu jablečný ocet, který obsahuje průměrně 5 % kyselin. Je bohatý na minerální látky – draslík, vápník, fosfor, sodík a většinu stopových prvků. Má příznivý vliv na metabolismus živin.

TIP REDAKCE:

Při bolestech v krku: je dobré několikrát denně kloktat 2 dl teplé vody s přídavkem 1 lžíce jablečného octa, úspěch zaručen.
Při revmatismu a žaludečních potížích: pravidelně ráno a večer pijte 2 dl vody s 2 lžičkami jablečného octa.
Bodnutí hmyzem: je dobré ihned natřít neředěným čistým jablečným octem. Rána se okamžitě vydezinfikuje a přestane svědit.

REDUKCE VÁHY

Účinek odtučňovací kúry si zvýšíme tím, že popíjíme nápoj připravený ze 4 dl vody, 2 lžic jablečného octa a 2 lžic pomerančové šťávy. Tak si zaktivizujeme a urychlíme látkovou přeměnu a organismus se navíc ještě zbaví škodlivin.

Čaj pro klidnou mysl

2 lžíce jablečných křížal, 1 lžičku meduňky, 1 lžičku heřmánku, přelijeme 3 dl vroucí vody a vše necháme 15 minut louhovat. Pak přecedíme, křížaly vymačkáme. Čaj si můžeme přisadit medem.

VÍTE, ŽE…

…v říjnu mají jablka dokonce svůj svátek? Den jablek připadá na 21. října, navazuje na Světový den výživy (16. října) a Týden boje proti rakovině (8. – 14. října).

Pokud se chcete o jablkách dozvědět ještě něco víc, neváhejte dorazit na 1. VELETRH JIP (28. a 29. září) do PVA Letňany. Více na www.jip-vychodoceka.cz

Holandský jablkový koláč

Příprava: 80 minut + 60 minut pečení

300 g hladké mouky
1 lžička prášku do pečiva
200 g másla
2 lžíce studené vody
50 g tmavých rozinek
2 lžíce hrubé mouky
1 vanilkový cukr
125 g cukru
sůl
2 žloutky
50 g světlých rozinek
2 lžíce rumu
800 g oloupaných jablek
1 lžička skořice
1 1/2 pol. lžíce vanilkového pudinkového prášku

Postup:
Z mouky, cukru, prášku do pečiva, soli, másla a žloutku zpracujte těsto a nechte na hodinu ve chladu. Rozinky přelijte rumem a nechte nasáknout.
Troubu předehřejte na 180 °C. Formu vymažte tukem a vysypte hrubou moukou. Jablka nakrájená na silnější plátky promíchejte s pudinkem, vanilkovým cukrem, skořicí a okapanými rozinkami. Dvěma třetinami rozváleného těsta vyložte koláčovou formu, naplňte jablečnou směsí. Zbytek těsta rozválejte na proužky a položte je na povrch koláče.
Potřete rozšlehaným žloutkem a pečte 50 minut, poté zabalte koláč do alobalu a ještě 10 minut pečeme.

Westfálský koláč s ořechovou drobenkou

Příprava: 140 minut + 50 minut pečení

250 g polohrubé mouky
150 g másla
50 g cukru moučka
1 vejce
700 g jablek
citron
1 lžíce škrobové moučky
3 lžíce cukru krupice

Na drobenku:
150 g mletých vlašských ořechů
100 g másla
100 g hrubé mouky
100 g cukru moučka
1/2 lžičky skořice
rum

Postup:
Z mouky, másla, cukru a vejce zpracujte těsto, které zabalené do potravinářské fólie nechejte odpočinout 2 hodiny. Troubu předehřejte na 180 °C. Koláčovou formu vymažte tukem. Jablka omyjte, vykrájejte jádřince, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Šťávu z citronu promíchejte se škrobovou moučkou a krupicovým cukrem a přidejte k nakrájeným jablkům. Z mletých vlašských ořechů, másla, hrubé mouky, moučkového cukru a skořice a několika kapek rumu udělejte drobenku.
Těsto rozválejte, vyložte jím koláčovou formu, propíchejte vidličkou a 10 minut zapečeme. Korpus koláče naplňte jablky a zasypeme ořechovou drobenkou a pečte dalších 35-40 minut.

Francouzská bublanina clafoutis

Příprava: 45 minut + 45 minut pečení

600 g oloupaných jablek
60 g másla
100 g cukru moučka
1 lžička skořice
75 cl rumu
1 hrnek mléka
3 velká vejce
1 vanilkový cukr
špetka soli
2/3 hrnku hladké mouky

Postup:
Předehřejte troubu na 180 °C. Formu na koláč vymažete tukem. Jablka rozkrájejte na centimetrové měsíčky. V hlubší pánvi rozehřejete máslo a jablka na něm krátce opečte. Přidejte 2/3 cukru, skořicí, zalijte vše rumem a zakryjeme. Nechte půl hodiny macerovat.
V míse elektrickým šlehačem prošlehejte mléko s vejci, vanilkový cukr, sůl, postupně zašlehejte mouku.
Dno formy vyložte polovinou plátků jablek, slitou šťávu přimíchejte do těsta, jablka jím zalijte a přidejte zbytek ovoce. Pečte dozlatova asi 45 minut.
Posypte zbylým moučkovým cukrem a podávejte ještě teplé.

Švédský koláč naruby

Příprava: 20 minut + 45 minut pečení

2 lžíce strouhanky
4 jablka
150 g másla
1 hrnek mouky
1 hrnek cukru krupice
2 velká vejce
2 lžičky skořice
sůl
špetka mletého muškátového oříšku

Postup:
Troubu předehřejte na 180 °C. Koláčovou formu vymažte tukem, vysypte strouhankou. Jablka omyjte, oloupejte, zbavte jádřince a nakrájejte na slabší plátky, kterými poklademe dno koláčové formy.
Smícháme cukr s rozpuštěným máslem, přilijeme rozšlehaná vejce, mouku, skořici, muškátový oříšek a sůl.
Těsto přelijte přes jablka a formu vložte do trouby. Pečte 45-50 minut. Můžete posypat najemno nasekanými vlašskými ořechy.

Bavorský jablkový koláč

Příprava: 50 minut + 45 minut pečení

350 g hladké mouky
100 g cukru moučka
2 vejce
1/2 prášku do pečiva
5 oloupaných jablek
1 skořicový cukr
200 g másla
1 vanilkový cukr
sůl
5 lžic mléka
3 lžíce cukru krupice
2 lžíce světlých rozinek

Postup:
Z mouky, másla, moučky, vanilkového cukru a jednoho vejce, prášku do pečiva, soli a mléka vypracujte těsto. Nechejte 30 minut odpočinout v chladu. Jablka s vykrájenými jádřinci nastrouhejte a promíchejte s cukrem a rozinkami.
Troubu předehřejte na 200 °C a koláčovou formu vymažte tukem. Z těsta oddělíme dvě třetiny, vyválejte na pomoučněném vále, kterou vyložíte formu tak, aby byly okraje zvýšené.
Formu naplňte jablky, zakryjeme druhým vyváleným plátem těsta a okraje spojte. Povrch potřete rozšlehaným vajíčkem a na několika místech propíchněte vidličkou.
Po deseti minutách pečení stáhněte teplotu na 180 °C a ještě 30 až 35 minut pečte.

Jablkový crumble

Příprava: 20 minut + 30-40 minut pečení

5-6 středních jablek
80 dkg cukru krupice
3 lžíce rozinek,
3 lžíce vody
100 g másla
150 g celozrnné mouky
80 g třtinového cukru
1 lžička skořice
3 lžíce ovesných vloček
4 lžíce loupaných mandlí

Postup:
Troubu předehřejte na 200 °C. Zapékací misku vymažte tukem. Jablka omyjte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Promíchejte je s cukrem a rozinkami. Pečte podlitá dvěma až třemi lžícemi vody asi deset minut.
Ze studeného másla, mouky, skořice a cukru udělejte drobenku, přimíchejte do ní vločky a na nudličky nasekejte mandle. Předpečená jablka posypte drobenkou a pečte dalších 20-30 minut.

Tarte tatin

Příprava: 80 minut + 30 minut pečení

320 g hladké mouky
325 g másla
110 g cukru moučka
3 žloutky
6 jablek
citron
110 g cukru krupice
110 g másla

Postup:
Z mouky, 225 g másla, cukru moučka a žloutků vytvoříte těsto, které zabalíte do potravinové fólie a dáte na hodinu do mrazáku. Jablka rozkrájíte každé na 8-12 měsíčků. V míse je zakapete a promícháte se šťávou ze 1/4 citronu. Do formy vymazané tukem nasypete 80 g cukru, zahřejete a necháte dozlatova zkaramelizovat. Stáhnete z plotny a do karamelu naskládáte měsíčky jablek. Pečte v troubě na 230 °C asi 10 minut tak, aby jablka byla změklá a pouštěla šťávu. Vyjměte z trouby, stáhněte teplotu na 220 °C. Na jablka nastrouháte těsto, asi dvoucentimetrovou vrstvu, nijak je nestlačujete a zapečete dalších 20 minut, dokud není koláč zlatohnědý.
Koláč necháte 2 minuty zchladnout.

Crostata s jablky

Příprava: 45 minut + 35-45 minut pečení

400 g hladké mouky
špetka soli
3 velká vejce
1 polévková lžíce studené vody
200 g smetanového sýra ricotta
1 vanilkový cukr
180 g cukru krupice
100 g másla
1 lžička vanilkového extraktu
5 menších jablek
lučina
1 dcl smetany

Postup:
Hladkou mouku, 100 g cukru, sůl, máslo, 2 vejce, vanilkový extrakt, prášek do pečiva a vodu zpracujete na těsto. Troubu předehřejete na 180 °C, koláčovou formu vymažete tukem. Z těsta oddělíte jednu čtvrtinu, obě části zformujete do koulí a necháte krátce odpočinout v chladu. Omytá, jádřinců zbavená jablka oloupete a nakrájíte na měsíčky. Podusíte je podlité trochou vody se zbylým cukrem, asi 5-7 minut. Větší částí rozváleného těsta vyložíte koláčovou formu, z menší části obdélník, který rádélkem nakrájíte na proužky. Koláčovou formu naplníte podušenými jablky. Koláč pokryjete proužky těsta, potřete rozšlehaným žloutkem a dáte péct na 25-35 minut. Smetanový sýr prošleháte s vanilkovým cukrem a smetanou. Hotový koláč necháte zchladnout a porce nakrájeného koláče ozdobíte slazeným sýrem.

Zdroj vitamínů a minerálů

TEXT: **Jana FIKOTOVÁ**

Obsahují vitamin C, skupiny vitaminu B, či vitaminu H, který je nezbytný pro látkovou přeměnu v těle a pečuje o zdraví a krásu naší pokožky, vlasů a nehtů. Vitamin E, je zase silný antioxidant, je prevencí některých druhů rakoviny a kardiovaskulárních chorob, pomáhá udržet zdravou hladinu cholesterolu v krvi.

Švestky jsou především bohatou zásobárnou minerálů, jako je draslík (srdce, nervy, svaly), fosfor (látková přeměna, zuby, kosti), železo (krvetvorba, okysličování buněk), hořčík (mozek, svaly, metabolismus), vápník (kosti, zuby, nervy) a menší množství síry a zinku. Tyto plody je dobré si uchovat na zimu, a to sušené, naložené, mražené nebo jako povidla.

PRAVÁ DOMÁCÍ POVIDLA

Doba přípravy: Více než hodinu
Pečení: 90–120 minut

Na cca 800 g povidel:
3 kg švestek
500 g želírovacího cukru
proužek kůry z chemicky neošetřeného nebo bio citronu
2 kusy skořice
2 hvězdičky badyánu
případně trocha mletého zázvoru nebo hřebíčku na dochucení

Postup:
Švestky omyjte, vypeckujte a umelte v mixéru. K pomletým švestkám přidejte citronovou kůru, svitky skořice a badyán. Posypte želírovacím cukrem (napomůže rychlejšímu houstnutí – jinak byste museli dlouho čekat, než se odpaří šťáva ze švestek a přirozený cukr začne karamelizovat). Cukr vmíchejte do švestek.
Pyré vlijte do čistého pekáče a vložte do předehřáté trouby na 155 -175 °C. Až se směs rozbublá, občas promíchávejte. Takto povidla vařte zhruba hodinu a půl. V mezičase důkladně umyjte sklenice a vypařte je vroucí vodou.
Jakmile jsou povidla hotová a hustá, přelijte je do sklenic a povrch můžete poprášit hřebíčkem nebo zázvorem – postarají se o zajímavou chuť. Ihned uzavřete a uchovejte na tmavém, chladném místě.

NEMÝCHANÁ POVIDLA S RUMEM

Doba přípravy: Více než hodinu
Odležení: 24 hodin
Vaření: 6 hodin

Na 1900 g povidel:
6 kg švestek
1 kg krupicového cukru
200 ml octa
1 vrchovatá lžička mleté skořice
100–150 ml tuzemského rumu

Postup:
Švestky vypeckujte, dejte do hrnce, zasypte cukrem a zalijte octem. Od této chvíle nemíchejte. Přiklopte a nechte 24 hodin stát – raději v chladu, aby nezkvasily. Hrnec bez poklice postavte na sporák a přiveďte k varu. Hodinu vařte co nejprudčeji, poté teplotu snižte, přiklopte a vařte pět hodin na nejnižším plam. Povidla rozmíchejte tyčovým mixérem, přidejte skořici a rum, promíchejte a plňte předem vymyté sklenice. Povidla by měla sahat centimetr pod okraj. Na povrch každé skleničky kápněte trochu tuzemského rumu, zajistí lepší trvanlivost. Zavíčkujte, naplněné skleničky otočte dnem vzhůru a nechte je do druhého dne vychladnout.

NA PARTY SE VALÍ KOKOSY Z FINSKA

A NEJLÉPE CHUTNAJÍ S COLOU!

Z Finska se letos na festivaly a letní party valí kokosová novinka, ochucená vodka Finlandia Coconut. Kokos se stal hitem tohoto roku a nová příchuť vás překvapí svou přirozenou kokosovou chutí. Tato jemná vodka má 37,5% alkoholu a je přirozeně ochucená kokosovým aromatem. Pro svou přirozenou chuť a jedinečnou jemnost získala prestižní ocenění "Best Flavored Vodka 2015".

Pro ty, kteří preferují míchané drinky, máme tip: Finlandia Coconut nejlépe chutná s colou. Vyzkoušejte netradiční chuť drinku Finlandia Kokos & Cola, které nelze odolat. Užijte si pravou letní exotiku a dopřejte si nevšední osvěžení.

Značka Finlandia je zárukou nejen vysoké kvality ale i skvělé zábavy. Jako oficiální drink Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech se i tento rok postará o skvělou party a výborné pití ve svém Finlandia Kökös Baru.

FINLANDIA
KOKOS & COLA

4 cl Finlandia Coconut
dolít colou
led

pij s rozumem · cz

KOKOSY Z FINSKA

NEJLÉPE CHUTNAJÍ S COLOU

TIP NA DRINK:

FINLANDIA
KOKOS & COLA

4 cl Finlandia Coconut
dolít colou
led