

magazín

yummy.

4 večeře
do 30 korun
za porci

Nejlepší česnek
roste za Prahou

Síla italského slunce

Ochutnejte

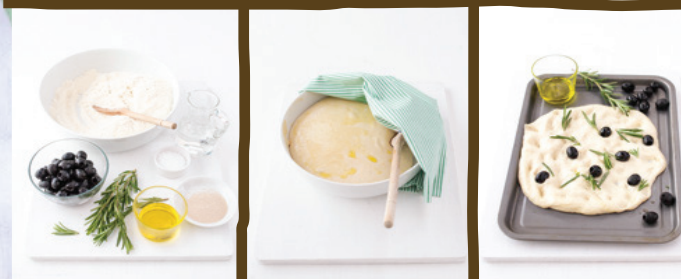
ITALII

Těstoviny
s omáčkou ze
cherry rajčat
(str.12)

Obsah

focaccia

str.13-14



4 večeře
do 30 korun
za porci
str. 5 - 8



Domácí smetanové zmrzliny

str. 15 - 16

*pěstování
česneku*

Nejllepší česnek roste za Prahou

str. 9 - 10



*Přijměte
sílu
olivového
oleje*

str. 3 - 4



ITALSKÉ večeře



Italská kuchyně, to ani zdaleka nejsou jen těstoviny a pizza. Její středomořské chutě jsou mnohem pestřejší a zábavnější. Pojdte si s námi vychutnat italské lahůdky !

Přijměte sílu olivového oleje

*Lidé si jej cení
tak, že se mu často
přezdívá tekuté
zlato Středomoří.*



Bez velké nadsázky se o něm dá říct, že je klenotem Sředomoří. Tamní kuchyně se bez něj neobejde. A nejen ta. Olivový olej nás dokáže potěšit svojí chutí i vůní a hýčkat naše tělo i vlasy.



Legendární olivovník a olej získaný z jeho plodů doprovází lidstvo od nepaměti. Již před 8000 lety byly olivy pěstovány na Středním východě a první plantáže se objevily pravděpodobně v Sýrii či na Krétě. Olivový olej byl od začátku používán k ochucení pokrmů, ale i k masáží a v kosmetice. První „stroje“ na lisování oleje pocházejí z dob Římanů, kteří zdokonalili také skladování a prodloužili tak jeho trvanlivost.

Zelená pro zdraví

Olivový olej, respektive rostlinné oleje, dodávají našemu organismu ty mastné kyseliny, které si tělo nedokáže samo nijak vyrobit, a přesto je nutně potřebuje. Je dobrým zdrojem mononenasycených tuků, přispívá k lepšímu poměru omega-3 a omega-6 mastných kyselin ve stravě, je zdrojem vitamínu E a řady prospěšných polyfenolů včetně flavonoidů. Mimoto krásně voní, skvěle chutná, je

výborný na mase, v salátech i k namáčení opečených chlebů. Řekyně si jím odedávna potírají vlasy i pokožku.

Co odrůda, to jiný olej

Není ovšem olej jako olej, někdy je olivový olej mírně trpký a lehce nahořklý jindy jako by v sobě nesl stopy ovoce. Druhy olivových olejů se od sebe mohou lišit nejen chutí, ale i hustotou a barvou. Rozdíly vznikají použitím různých odrůd oliv, ale i tím, v jaké půdě olivovníky rostou, jaké je místní podnebí a kdy se olivy sklízají. Tak například sytější zelené oleje se vyrábějí z nezralých oliv a mají velmi vyhraněnou sytější příchut. Pokud se ovšem lisují zralé, tmavé olivy, je olej jemnější. Obecně také platí, že kalendula - v olivovém oleji není na závadu. Stačí olejem protřepat nebo nechat stát v pokojové teplotě a sedlina zmizí. Pravidlem je pak to, že ze severnějších oblastí pocházejí lehčí oleje, z teplejších pak oleje výraznějších chutí. Nej-

důležitější producenti olivového oleje jsou Španělsko, Itálie, Turecko a Řecko, dále pak Maroko a Kalifornie

Co znamená panenský?

Panenské oleje jsou dva druhy, extra panenský olivový olej a panenský olivový olej. Oba se vyrábějí přímo z oliv pouze mechanickými postupy, extra pak značí výběrovou jakost, tedy, že byl vyroben z prvotřídních oliv. Z nich je získaný i olivový olej Albert Quality Extra Virgin. Jeho kvalitu ostatně potvrdilo prvenství v testu olivových olejů provedeném časopisem dTest. Bezkonkurenčně exceloval jak v kvalitě, tak v ceně. Náš olej je rovněž opatřen lodením Vím, což vám pomůže při nákupu rychleji vybrat nutričně vyváženější položky.



Toskánské vepřové s česnekovou kaší

2 lžice kmínu
 1 lžička drcené sušené chilli papričky
 1 lžice oregana
 2 lžice rozmarýnových lístků
800 g vepřové kýty v celku
 sůl, pepř, olivový olej

Na česnekovou kaší

2 palice česneku
 olivový olej
800 g – 1 kg brambor, na kousky
100 g másla
150 g zakysané smetany

1. Troubu předehřejte na 190 °C. Každou palici česneku dejte na jeden kus alobalu, zastříkejte olejem (asi 2 lžice na každou), osolte a opepřete, zabalte a dejte na 50 minut péct. Pak vyjměte a teplotu v troubu snižte na 140 °C.

2. Kmín promíchejte s drcenou papričkou, nasekaným oreganem a rozmarýnem. Kýtu ze všech stran osolte a opepřete a nechte ji na rozpálené pánvi lehce potřené olejem ze všech stran zhnědnout a zatáhnout. Pak do masa vetřete 2 lžice oleje a obalte

ho ve směsi koření a bylinek. Dejte do pekáče a 4 hodiny peče doměkka.

3. Ke konci pečení udělejte kaší. brambory uvařte doměkka, slijte, rozmačkejte a spolu s máslem a smetanou našlehejte dohladka. Podle chuti osolte a nakonec do kaše vmíchejte vymačkaný upečený česnek. Podávejte k nakrájenému masu.

CENA ZA PORCI
28 Kč



4 večere
do 30 korun
za porci



K závitkům nabídněte
pokrájený bílý chléb
nebo ciabattu.

Lilkové závitky

2 lilky, podélně nakrájené na plátky

2 lžice olivového oleje

500 g špenátu

250 g tvarohu

špetka muškátového oříšku

sůl, pepř

1 sklenice omáčky na těstoviny

s česnekem

4 lžice čerstvé strouhanky

4 lžice čerstvě nastrohaného

parmazánu

1. Troubu předehřejte na 220 °C. Plátky lilků potřete z obou stran olejem a vy - skládejte je na plech vyložený pečícím papírem. Pečte 15-20 minut doměkka, v průběhu pečení jednou otočte. Mezi - tím přesypte špenát do většího cedníku a přelijte jej větším množstvím vroucí vody, aby zavadl. Pak jej řádně scedte, vyždímejte a v míse smíchejte s tvaro - hem a muškátovým oříškem a hodně osolte a opepřete.

2. Lilky vytáhněte z trouby, nechte mírně zchladnout, ke konci každé - ho plátku dejte část špenátové směsi a zarolujte. Rolky přendejte do zapékací mísy, přelijte omáčkou, zasypte strou - hankou a sýrem a pečte 20-25 minut.

CENA ZA PORCI
27 Kč





Panzanella

1 lžíce vinného octa

5–6 lžic olivového oleje

sůl, pepř

½–1 cibule, nasekaná najemno

1–2 stroužky česneku

rozmělněné nožem

400 g rajčat

½ okurky, na půlkolečka

hrst kaparů (nemusí být)

větší svazek hladkolisté petrželky

400 g lámanko věno chleba

Ocet našlehejte ve větší misce s olejem, aby se tekutiny spojily. Přidejte sůl, pepř, cibuli i česnek. Rajčata omyjte

a pokrájejte na středně velké kostičky. Okurku oloupejte, podélně přepulte a pokrájejte na půlkolečka. Poté obojí dejte do mísy, přisypte kapary a petrželku a promíchejte. Podle chuti dosolte. Chleba nasucho opečte v troubě nebo toustovači, pokrájejte na kostičky a ještě teplý přičepte do salátu. Ihned podávejte





Polentový nákyp s houbami

2 lžíce slunečnicového oleje

1 cibule

1 mrkev, nastrouhaná na hrubé straně
struhadla

kousek celeru, nastrouhaný

sůl, pepř

1 stroužek česneku, rozmělněný

225 g směsi hub

1 lžíce čerstvých tymiánových lístků

1 rajče, na kostičky

250 ml kuřecího bujonu

1 hrnek instantní polenty

60 ml olivového oleje

3–4 lžíce strouhaného parmezánu

1. Ve velkém silnostěnném hrnci rozpalte olej. Přidejte cibuli, mrkev a celer, hodně osolte a opepřete a za občasného míchání opékejte asi 5 minut, aby zelenina změkla. Přidejte česnek, minutu opékejte, pak přidejte i houby a tymiánové lístky. Za stálého míchání opékejte 3 minuty. Vсыpte rajče a zahřívajte další 2 minuty. Postupně po částech přilévejte i bujon a pak vařte 30 minut nebo dokud směs nezhoustne. Sejměte z ohně a nechte zchladnout.

2. Ve středně velké míse smíchejte polentu s 2 lžícemi vody. v hrnci přiveďte k varu 1 litr vody, přidejte špetku soli a pak do vroucí vody postupně přidávejte zvlhčenou polentu. Opět přiveďte k varu a polentu uvařte podle návodu na obalu. Sejměte z ohně, vmíchejte olej a polentu rovněž podle chuti osolte a opepřete.

3. Troubu předehřejte na 180 °C, polovinu polenty dejte na dno zapékací mísy, na vrch rozvrstvěte houbovou směs a překryjte zbylou polentou. Posypte parmezánem a dejte na 40 minut zapéct do trouby.



*pěstování
českého česneku*

Nejlepší česnek roste za Prahou

Fenomenální, úžasný, blahodárný, pekelně řízný, zdravý, nenahraditelný. Český česnek je po právu ověnčen samými superlativy.

Ještě dna dny poté, co jsem si do kufru dala tři čerstvě vytržené česneky, mně vonělo celé auto. „To jste pěkně odvázná, vozit česnek v autě jen tak, bez obalu,“ směje se Karel Dryák, majitel firmy Farma Dryák. Český česnek pěstuje už čtvrtou sezónu ve Vítově nedaleko Slaného na zhruba třiceti hektarech. „Začínal jsem před jedenadvaceti lety na jednom hektaru půdy, který jsem dostal po babičce, pěstoval jsem hlavně broskve a pak postupně, jak šel čas, jsem si pronajímal nebo kupoval další pozemky a polnosti a svůj záběr rozšiřoval i o další ovocné stromy, višně, třešně, jabloně, švestky, meruňky a hrušně. Dnes obhospodařuji okolo 550 hektarů a kromě ovocných

sadů mám i pole s česnekem, šalotkou, červenou, bílou i žlutou cibulí,“ říká Karel Dryák.

Tak trochu adrenalin

I když s pěstováním česneku začal v roce 2009, dodnes je to pro něj tak trochu adrenalin. „Ačkoliv mám pole

na skvělém místě, 250 metrů nad mořem, kde je teplo a srážek přesně tak akorát, s česnekem nikdy nevím, jak to dopadne. U něj je totiž nejzásadnější načasování výsadby. Sází se na podzim a je důležité, aby zakořenil, ale zároveň, aby nenaklíčil a nepomrzl. Nesmí to7





Třeba loni jsme sázeli až v půli listopa - du,“ vysvětluje Karel Dryák. „Pak záleží na tom, jaká je zima, na jaře zase nesmí být moc vlhko a teprve v létě je vy - hráno, česnek se totiž sklízí v červenci. Vždycky mně to ale stojí za to, když vidím, jak roste a nabírá na síle,“ říká Karel Dryák a ukazuje nám svá pole, na kterým si česnek razí cestu. Vytahuje pár prvních palic, a ikdyž je docela vítr, který vůni ihned odnese, cítit je silně.

Hned na trhu

A proč je podle něj český česnek tak dobrý? „Ani španělský a čínský česnek nejsou špatné, ostatně tato zelenina pochází ze střední Asie, ale čínský česnek roste v tropech a nemá žádný říz, španělský je sice lepší, ale chuť či aroma toho našeho nemá. Má totiž jiný genetický základ a roste ve zcela jiném klimatu než ten v Čechách,“ vysvětluje - je farmář. „Pak také oba trpí dlouhým převozem a skladováním, které jim na kondici nepřidají. Naopak my česnek z polí odveze do velkých hal, kde na roštech asi měsíc přirozeně schne, aby později nezplesnivěl, a pak je hned distribuujeme do obchodů,“ vysvětluje. Podle něj je český česnek jedním z „královských klenotů“. „V давných dobách, kdy vznikaly lidové pověsti, se česneku dostalo titulu ochránce proti vlkodlakům či upírům. A dnes můžete s jeho pomocí bojovat proti modernímu tvorám jako je, nachlazení, zánět průdušek, chřipka, skřek - vkám či klíšťatům. S česnekem ve vašem tělním oběhu si na vás jen tak netroufnou.

Obsahuje vitaminy A, B, C posílí vaši obranu - schopnost, umí snížit krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi, a navíc vy si bez něj nedovedete představit topinky, bramboráky, dipy anebo česnečku,“ směje se Karel Dryák.

Jak česnek doma skladovat:

- vždy v celku, v palicích, nerozdělaných na jednotlivé stroužky
- kořínky nahoru, zbytek natě dolů (změna orientace)
- v suché místnosti
- na hodně vzdušném místě - nejlépe v průvanu
- při teplotě okolo nuly při nízké vlhkosti, tedy určitě ne v ledničce
- nejlépe ve tmě
- vyvarujte se vysoké teploty a přímého slunečního záření



Rizoto s krevetami a křupavými cuketami

350 g kulatozrné rýže

špetka kardamomu

3 lžičce olivového oleje

20 g jarní cibulky, nasekané

16 krevet

100 rajčatové passaty

sůl, pepř

4 cukety

olej na smažení

Rýži dejte vřít podle návodu na obalu, do vody přidejte kardamon.

Ke konci vaření rýže rozpalte olej v pánvi, přidejte jarní cibulku, krátce ji orestujte, vsypte krevety a zprudka je

3 minuty opékejte. Vmíchejte passatu, doleďte solí a pepřem. Cukety omyjte a nakrájejte na tenké plátky. Zprudka je osmažte na oleji, nechte okapat na papírovém ubrousku a osolte. Rýži scedte a vmíchejte

do pánve ke krevetám. Podávejte společně, rýže s krevetami a cuketa.



Těstoviny s omáčkou ze cherry rajčat

500 g cherry rajčat, přepůlených

150 ml olivového oleje

sůl, pepř

6 stroužků česneku

2 dlouhé červené chilli papričky,

jemně nasekané

6 ančovičkových fileťů, osušených

1 lžičce kaparů, omytých, osušených

2 lžičce bílého vína

400 g špaget

šťáva z 1 citronu

strouhaný parmazán k podávání

2 hrsti hladkolisté petrželky,

nasekané najemno

1. Troubu přehřejte na 180°C. Cherry rajčata dejte na plech, zastříknete 2 lžícemi oleje a osolte a popepřete. Pečte 20 minut.

2. Zbytek oleje - asi ještě 110 ml rozehřejte ve velké pánvi s vyšším okrajem, přidejte česnek, chilli a ančovičky a opékejte asi 1-2 minuty, aby se ančovičky upně rozpadly. Přidejte

kapary, víno a pečené cherry rajčata (i se šťávou z plechu) a přiveďte k varu. Pak vařte ještě asi 3 minuty. Doladte solí. Špagety mezitím uvařte podle návodu na obalu, sceďte je a přidejte k rajčatové omáčce. Dolaďte citronovou šťávou, posypte parmazánem a petrželkou.

4

20

20

OLIVOVO ROZMARÝNOVÁ

focaccia

Jedině kluci mají sílu na pořádné hnětení těsta navíc je u toho velká legrace, to když se těsto lepí navše, co mu přijde do cesty.





Olivovorozmarýnová focaccia

390 g hladké mouky

2 lžičky soli

7 g instantního droždí

1 lžíce olivového oleje

+ na potření

½ plechovky černých oliv

bez pecek

pár snítek čerstvého rozmarýnu

hrubší mořská sůl

1. Hladkou mouku nasypejte do mísy, přidejte sůl a droždí, promíchejte a uprostřed udělejte důlek

2. Do důlku vlijte 300 ml vlažné vody a olivový olej, promíchejte a pak prohněťte do pružného těsta. Větší mísu vymažte olejem, doprostřed dejte těsto, zakryjte potravinářskou fólií a nechte hodinu kynout na teplém místě.

3. těsto rukama roztláče do většího kola. V pravidelných rozstupech do něj zapíchejte olivy a snítky rozmarýnu. Potřete olejem a osypte solí. Při teplotě 200 °C pečte 30 minut pěkně dozlatova.



Tip

Focacciu můžete vyzkoušet i se zelenými olivami, tymiánem, akousky anžoviček. Přidat můžete i sýr nebo slaninu.

Zmrzlina

Vanilková zmrzlina

375 ml mléka | 375 ml husté smetany ke šlehání | 1 vanilkový lus
6 žloutků | 140 g krupicového cukru



1 Kovový rendlík o objemu asi litr a čtvrt pořádně vychladte v mrazáku. Pak do rendlíku vlijte mléko smetanu a vmíchejte dřeň vyškrapanou z lusku i celý lus. Přivádte k varu poté odstavte a nechte 5 minut chladnout. Vyměňte lus



2 Žloutky a cukr vyšlehejte do světlé a velmi nadýchané pěny - pomůže zmrzlině být nadýchaná a hladká. Pak vmíchejte do smetanové směsi v rendlíku



3 Přelijte do čistého hrnce a za občasných míchání zahřívejte na co nejnižším plameni asi 20 minut, aby směs zhoustla a udržela se na vařečce.



4 Zhoustlou směs poté přendejte do mísy, přetáhněte potravinářskou fólií, aby se neudělal škraloup, nechte 30 minut chladnout. Pak dejte na 2 hodiny do chladničky.



5 Přendejte do formy na zmrzlinu, přetáhněte fólií a dejte na 6 hodin (nebo na tak dlouho, aby byla směs skoro zmrzlá) do mrazáku. Pak nožem zmrzlinu načechrejte, rozrušte ledové krystaly a přendejte ji do velké mísy.



6 Skoro ztuhlou zmrzlinu našlehejte ručním elektrickým šlehačem - dodá jí lehkost a hebkou strukturu. Pak opět přeneste do formy na zmrzlinu a dejte na další 4 hodiny zmrazit.

Opatrným vmícháním
malinového pyré získá
zmrzlina mramorování.



Citronová s pusinkami

Postupujte jako u vanilkové zmrzliny, použijte i stejný rozpis surovin. Vy - nechejte ale vanilkový lusk a na konci bodu 3 do směsi vmíchejte 1 lžíci strouhané citronové kůry. Na konci bodu 4 do zmrzliny vmíchejte 70 g pu - sinek, nadrobených. Na konci bodu 5 dejte polovinu zmrzliny do mísy a přelij - te citronovým krémem. Získáte ho, když v rendlíku našleháte 1 vejce, 3 žloutky, 100 g krupicového cukru, 1,5 lžičky strouhané citronové kůry, 60 ml cit - ronové šťávy a špetku soli. Přivedete k varu a pak za stálého míchání necháte zhoustnout, přendáte do mísy, vmí - cháte 4 lžičky másla a necháte zcela zchladnout. Na citronový krém dejte druhou polovinu zmrzliny. Promíchejte nožem do spirály a 4 hodiny mrazte.

Čokoládová se skořicí

Postupujte stejně jako u vanilkové zmrzliny. Jen zaměřte vanilkový lusk za 1 svitek skořice a žloutky zredukuj - te na 5 kusů. Mléčnou směs přiveďte k varu v rendlíku podle bodu číslo 1. Pak ji přelijte na 200 g tmavé čokolá - dy, nasekané. Nechte ji rozpustit a vše umíchejte dohladka. Pak postupujte až do konce výroby stejně jako u va - nilkové zmrzliny, jen na konci bodu 3 do směsi vmíchejte ještě ¼ lžičky mleté skořice.

Malinová s bílou čokoládou

Postupujte stejně jako u vanilkové zmrzliny. Jen vynechejte vanilkový lusk, žloutky zredukujte na 5 kusů, krupi -

cový cukr na 100 g, hšuté smetany ke šlehání dejte 310 ml a mléka 345 ml. Mléčnou směs přiveďte k varu v ren - dlíku podle bodu číslo 1. Pak ji nalijte na 150 g bílé čokolády, nasekané. Nechte ji rozpustit a vše umíchejte dohladka. Pak postupujte až do bodu číslo 5 stejně. V míse smíchejte 200 g malin a 2 lžičky krupicového cukru a důkladně promíchejte, pak rozmixujte tyčovým mixérem a pře - cedte přes jemné síto, abyste je zbavili jaderků. Skoro ztuhlou zmrzlinu na - šlehejte ručním elektrickým šlehačem - dodá jí lehkost a hebkou strukturu. Pak do ní postupně, pomocí pohybu nožem do spirály, vmíchejte malinové pyré, aby zmrzlina měla mramorování. Přendejte do formy na zmrzlinu a dejte na další 4 hodiny mrazit.

Vina

La vita è bella

Chleba víc drobí na stůl, než jedí. Rozhazují rukama, dohadují se a každé sousto labužnický vychutnávají. Italové obědvají dlouho a hned několik chodů. Dopřejte si tuhle vášeň s nimi!



Síla italského slunce



CHIANTI CLASSICO, DOCG

Velmi tradiční toskánské víno vyrobené pouze za použití odrůdy Sangiovese. Po fermentaci v nerezových tancích zraje rok v dřevěných sudech. Pyšní se rubínovou barvou s lehkými odlesky cihlové a plnou výraznou vůní s tóny lesních plosů, ušlechtilého dřeva, vanilky a kakaa. Hodí se k: nejrůznějším úpravám vepřového masa.



BAROLO

Představitelem nejproslulejších italských vín, červené Barolo značka Fontanafredda se vyrábí z odrůdy Nebbiolo rostoucí v oblasti Piemonte na severu Itálie. Jasně červená barva přechází zráním až v granátovou. Jeho vůně je směsicí švestek, třešní, lékořice a koření. Chuť je plná, dlouhá s dubovou stopou v závěru. Víno se vyznačuje bohatými taveninami a vyšším obsahem alkoholu. Hodí se ke: zvěřině, pečeným a dušeným masům a sýrům.



PROSECCO

Typické italské šumivé víno, světle žluté barvy s velmi jemným vydatným perlením a suchou ovocnou chutí. Hodí se jako skvělý aperitiv.



ORVIETO CLASSICO

Víno se vyrábí z tradičních odrůd Grechetto, Drupeggio, Procanico a Trebbiano. Získá si vás jemnou květinovou vůní a plným tělem. Hodí se k: denní konzumaci s lehkými středomořskými pokrmy.



BARBERA D'ASTI

Víno s ovocnou vůní s nádechem třešní a višní se vyrábí z klasické italské červené odrůdy z regionu Asti. Plnou chuť s příjemnými kyselinami s výraznými tříslovinami v závěru dolpňují tóny peckovitěho ovoce. Hodí se k: těstovinám s rajčatovou omáčkou



Srpen/2016
49 Kč



9 781565 924796