

OVERENÉ čitateľmi, šéfkuchármi, blogermi aj redakciou

Júl 2024 / 2,99 €

KRÁSNY ČASOPIS

warechia

Manuál grilovania
od šéfkuchára

DOMÁCE NANUKY
PLNÉ OVOCIA

MARHUĽOVÁ
OBERAČKA
Hebké koláče
aj rýchle džemy

DEZERTY S MALINAMI
A ČOKOLÁDOU

Jednoduché večere
zo zeleninovej
záhrady

SMOOTHIE
PLNÉ ZDRAVIA

289

TOP
RECEPTOV
A RÁD


recepty,
ktoré sa vám
vždy
podaria

TAKTO CHUTÍ LETO

+ ROZHOVORY A PRÍBEHY ŠIKOVNÝCH GURMÁNOV

MIROSLAV
ZAMIŠKA

Domáci
zavináč



PATRIK
STUPŇAN

Avokádový
dip



ŠTEFAN
MARTINOVIČ

Rizoto
s červenou repou



9 772729 198200 4 07



VILLA VINO RAČA

Frankovka ty ušľachtilá,

Kto ťa sýti, napája?

Matkou ti zem moja rodná,

slnko silu dodáva.

Pri tebe aj rubín bledne,

v každej kvapke slnka žiar.

Vzdávam svoj hold, vínko, tebe,

najlepší ty zeme dar.

Ja čerpám z teba silu novú,

Báseň pijem z pohára.

Buď vždy strojcom našich úrod,

poklad nášho chotára.

Lekárom buď našich útrov,

Zázračný liek z pohára.

(úryvok z básne Poklad nášho chotára)



Milé čitateľky a čitatelia,

my v redakcii milujeme obdobie, keď je na pultoch tržníc aj v našich záhradkách pestrofarebné, čerstvé sezónne ovocie, zelenina aj bylinky. Preto držíte v rukách mesačnik VARECHA, ktorý od prvej po poslednú stranu chutí ako leto.



Dlhé letné večery prajú posedeniam pri voňavom jedle na terasách či v záhrade, preto sme oslovili šéfkuchára Patrika Stupňana, aby nám odhalil svoj manuál grilovania. My sme k nemu pridali aj výborné špeciality na špízoch či neodolateľné šaláty.

Aj všetku zeleninku zo záhrady využijete vďaka našim receptom. Ak máte doma správnych pomocníkov, krájače, špiralizéry alebo len obyčajný sekáčik, pripravíte si s nami veľmi jednoducho perfektné jedlá. Doplnili sme ich šťavnatým mäsom, vývarom aj voňavými bylinkami. Nalistujte si stranu 54.

Sezónu marhúl s nami oslávite nielen najlepšimi dezertmi, ale aj chutnými zaváraninami, ktorým kráľuje voňavý džem s levanduľou.

Naše smoothie plné vitamínov, minerálov, vlákniny vás prevedú letnými mesiacmi tak, že budete plní energie aj dobrej nálady.

V škole pečenia sa pustíte do prípravy dezertov, v ktorých kombinujeme čokoládu a maliny. Z mrazničky vyťahujete vlastnoručne vyrobené lahodné domáce nanuky plné ovocia, tvarohu či smotany, ktoré vás schladia, aj keď vonku bude poriadne tropické počasie.

Pre začiatočníkov sme nakrútili v našej TV Varecha videorecepty na obľúbené letné dezerty, ako je ovocný koláč, mafiny, nepečená smotanová roláda či placky z nových zemiakov a obľúbený čiernohorský rezeň.

Začítate sa aj do rozhovoru s obľúbeným a sympatickým hercom Števom Martinovičom, ktorý miluje divadlo, ale aj doma uvarené jedlo.

Prajem vám krásny júl.

Jana

Napište nám

Staňte sa aj vy súčasťou mesačníka Varecha. Podelte sa s nami o svoje obľúbené recepty a vyhrajte praktickú kuchynskú váhu Hyundai. Stačí, keď do 19. 7. 2024 pošlete recept aj s fotografiou na adresu mesacnik@varecha.sk, jeden vyberieme a uverejníme v septembrovom vydaní.



Recepty, ktoré v júli milujeme

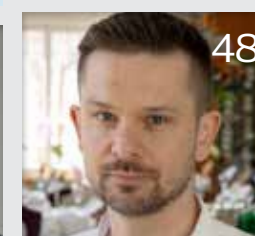
Rozhovory, príbehy a tipy gurmánov



Malý manuál grilovania pripravil šéfkuchár **Patrik Stupňan**.



O milovanom herectve, humore aj obľúbených kulinárskych výtvoroch porozprával herec **Števo Martinovič**.



Prečítajte si príbeh **Miroslava Zamišku**, executive chefa, ktorý si prestížne postavenie v slovenskej gastronómii získal najmä svojou trpezlivosťou a tvorivosťou.

Marhuľovo-levanduľová torta 14

Nepečená piškótová roláda 34

Čiernohorský rezeň 36

Ríbezľový koláč so snehom 40

Morčacie špízy s kurkumou a ryžou 44

Hummus z pečenej červenej repy s jogurtom 56

Pestofarebný šalát s avokádovým dresingom 65

Kuracia polievka so zeleninou a štipkou čili 68

Čučoriedkové nanuky s bielou čokoládou 85

Čokoládový tart s čili a malinami 88

Vizáž a vlasy: LUBICA KRAJŇÁKOVÁ
Foto: LUBOŠ PILC



SEZÓNA

8 Zeleninové šaláty, grilované dobroty, oberačky ovocia, zdravé smoothie aj voňavé zaváraniny... Presne takto u nás chutí leto.

10 MARHUĽOVÁ OBERAČKA

Chutné marhule sú výborné nielen v letných dezertoch, ale aj v domácich kompotoch a džemoch. Pripravte si ich spolu s nami.

CHUTNÉ NÁZORY

- 22** Patrik Stupňan: O svojom malom manuáli grilovania
- 24** Štefan Martinovič: O tom, že by sme sa nemali brať príliš vážne
- 30** Veronika Lucáková: O tom, ako chutí leto v našej TV Varecha
- 42** Jana Stárková: O živánskej
- 50** Miroslav Zamiška: O jeho hncacom motore, ktorým je kreativita

40 BÁJEČNÉ KOLÁČIKY S DROBNÝM OVOCÍM

Užite si do sýtosti bobuľky plné šťavy, ktorým to najlepšie pristane v lahodných koláčoch. Upečte si sladké dobroty podľa overených receptov z nášho kulinárskeho portálu Varecha.sk.



44 GRILOVAČKA

K letnému posedeniu na terase či v záhrade patrí grilovačka plná mäsa, šalátov a dobrej nálady.

54 ŠPECIALITY ZO ZELENINOVEJ ZÁHRADY

Leto je plné čerstvej, chrumkavej a zdravej zeleniny. A ak máte doma správnych pomocníkov, krájače, špiralizéry alebo sekáčik, pripravíte si s nami tieto perfektné jedlá veľmi jednoducho. Doplnili sme ich šťavnatým mäsom, vývarom aj voňavými bylinkami.

70 Z FOODBLOGU MEDOVÉ MOTÚZY

Môj pravý francúzsky slaný quiche so smotanou, slaninkou a s bylinkami je plný skvelých chutí. Výborná je aj variácia s paradajkami a čerstvou bazalkou. Ochutnajte.

74 SMOOTHIE

Poháre plné vlastnoručne vyrobeného zeleninového či ovocného nápoja nás udržia plných energie počas celého dňa.

Foto: STOCKFOOD, LUBOŠ PILC, JANA ŠTRBKOVÁ

84 DOMÁCE NANUKY DO RUKY

Čerstvé ovocie a kvalitné suroviny robia z týchto nanukov jedinečné sladkosti plné vitamínov.

88 ŠKOLA PEČENIA

V záhrade dozrievajú maliny, a tak sa hviezdou letných večerov môžu stať výborné čokoládové dezerty, ktoré budeme podávať s týmto šťavnatým superovocím.

92 CHUTNÝ KONIEC

Objavíte, ako chutí Znojemsko, zabavíte sa pri čítaní poviedky spisovateľky Dany Hlavatej aj lúštení krížovky a pripravíte si spolu s nami cheesecake mafiny s ovocím.



**KEDYKOL'VEK
BUDEŠ
MAŤ CHUŤ**

**BEZ
SERVÍTKY**

TVJOJ

Po-Pia o 17:50

play



289
chutných
receptov, rád
a inšpirácií

RAŇAJKY, NÁTIERKY A CHUŤOVKY

- Baba ghanoush s baklažánom a so šošovicou **56**
- Domáci zavináč zo pstruha dúhového **52**
- Hummus z pečenej červenej repy s jogurtom **56**
- Karfiolové krekry **56**
- Ochutené placky z mrkvy a červenej repy s mäťovým a jablkovým jogurtom **64**
- Pivné škvarky **97**

POLIEVKY

- Kuracia polievka so zeleninou a štipkou čili **68**

HLAVNÉ JEDLÁ

- Francúzsky quiche s paradajkami **72**
- Francúzsky quiche so slaninkou **70**
- Hovädzie chilli con carne so zeleninovou ryžou z brokolice **66**
- Hrachový a cícerový falafel s fetou **60**
- Chrumkavé zemiaky s cesnakom a tymianom **59**
- Kuracia miska s kurkumou a kokosovým mliekom **62**
- Pečené zemiaky s cuketou a so slaninkou **58**
- Rizoto s červenou repou **29**

GRILOVAČKA

- Avokádový dip **23**
- Kuracie špízové tacos s cuketovým šalátom **48**
- Mango-čili dip **23**
- Morčacie špízy s kurkumou a ryžou **45**
- Vyprážené rybie tacos s guacamole **46**
- Živánska **42**

ŠALÁTY

- Letný šalát s obilninou farro a so zeleninou **45**
- Pestrofarebný šalát s avokádovým dresingom **65**

Zemiakový šalát so zelerom, s červenou cibuľou a jogurtovo-kôprovým dresingom **46**

PEČENIE A DEZERTY

- Brownie cheesecake s malinami **41**
- Brownies s lieskovicami a malinami **90**
- Čokoládovo-orechová torta s malinami a likérovou omáčkou **91**
- Čokoládový tart s čili a malinami **88**
- Čučoriedkové nanuky s bielou čokoládou **85**
- Jahodové nanuky s banánom **86**
- Malinová torta s čokoládovou omáčkou **90**
- Malinové nanuky s vanilkovou zmrzlinou **87**
- Marhuľové lístkové taštičky s medom **12**
- Marhuľovo-levanduľová torta **14**
- Marhuľovo-tymianová galetka **10**
- Marhuľový koláč **13**
- Moravské koláče s marhuľami **18**
- Ríbežové nanuky s mascarpone **84**
- Ríbežový koláč so snehom **40**
- Torta s kávou a mandľami **89**
- Tvarohový koláč s čučoriedkami **41**

Získajte čo najviac z našich receptov

- Aby sa vám dobre varilo, všetky ingrediencie sme prepočítali na gramy, kilogramy, mililitre a litre.
- Aby ste vedeli, aký dlhý čas si máte vyhradiť na prípravu jedla, pri každom recepte nájdete symbol PRÍPRAVA a pri ňom presný čas.
- Presný čas pečenia a varenia vždy uvádzame na začiatku receptúry, aby ste tento dôležitý krok nemuseli práčne hľadať v recepte. Stačí sa pozrieť na symbol VARENIE alebo PEČENIE.
- Naše recepty sú praktické, preto niektoré ingrediencie ako napríklad soľ či cukor uvádzame v čajových lyžičkách a označujeme ako ČL alebo v polievkových lyžiciach a označujeme ako PL. V oboch prípadoch myslíme zarovnané množstvo ingrediencie na lyžici či lyžičke. Doma zvyčajne máme v servise aj kávové lyžičky, tie sú menšie ako čajové a my ich označujeme ako KL.

VIDEORECEPTY

- Čerešňový koláč s kokosom **31**
- Čiernohorský rezeň **36**
- Cheesecake mafiny s ovocím **98**
- Koláčik na paličke pre deti **32**
- Plnené cuketové závitky **37**
- Vaňľové rezy s ovocím **32**
- Mini zemiakové placky **38**
- Nepečená piškótová roláda **34**

ZAVÁRANIE

- Marhuľový džem **19**
- Marhuľový kompót **16**
- Pikantné zavárané marhule **16**

NÁPOJE

- Avokádovo-jablkový nápoj s kivi **79**
- Červený bobuľový drink **76**
- Mangovo-zázvorové smoothie **80**
- Melónový nápoj s granátovým jablkom, feniklom a čili **83**
- Zelerovo-ananásový nápoj **74**



Na augustové vydanie časopisu Varecha sa môžete tešiť 22. júla 2024

Varíme a pečieme s paradajkami
Slané koláče, hlavné jedlá,
polievky, čatni, kečupy

Foto: SHUTTERSTOCK

UPEČENÉ Z LÁSKY K SLOVENSKU

Moje milé premilené jahody, všetky ste mi popadali do vody, spieva sa v známej slovenskej ľudovej piesni. Namiesto do vody ich radšej hodte do cesta, ako to urobila aj známa moderátorka Kvetka. „Tento jednoduchý, chutný a veľmi chrumkavý koláčik zvládnete, aj keď s pečením nemáte žiadne skúsenosti.“



SYPANÝ KOLÁČ S TVAROHOM A JAHODAM podľa Kvetky

SYPKÉ CESTO:

- 400 g polohrubá múka • 220 g kryštálový cukor
- 1 ks kypriaci prášok do pečiva

NÁPLŇ:

- 750 g jemný tvaroh tučný hrudkovitý 38%
- K-Z lásky k tradícii • 2 ks vanilkový cukor • 4 PL kryštálový cukor • 2 vajcia K-Z lásky k tradícii • 150 ml mlieka
- K-Z lásky k tradícii • 1 ks pudingový prášok vanilkový (40 g)
- 350 g čerstvých jahôd • 200 g masla 82% K-Z lásky k tradícii

POSTUP:

Sypké suroviny na cesto poriadne zmiešame a rozdelíme na polovicu. Vymiešame tvaroh, vajcia, mlieko, cukor a pudingový prášok. Na maslom vymastený a hladkou múkou vysypaný plech, nasypeme jednu polovicu sypkej zmesi, na ňu rovnomerne vylejeme tvarohovú zmes, poukladáme nakrájané jahody, ktoré posypeme

zvyšnou polovicou sypkej zmesi. Na vrch nastrúhame nahrubo stuhnuté maslo a dáme piecť do rúry (vrchný a spodný ohrev) vyhriatej na 190 °C na 25 až 30 minút. Prajeme dobrú chuť!



Ak patríte k milovníkom slovenskej kuchyne, na kauflandkucharka.sk vás čaká mnoho receptov na tradičnú i modernejšiu nôtu. Všetko potrebné na ich prípravu, ale aj najviac slovenských výrobkov*, nájdete zasa pod jednou strechou v Kauflande. Zároveň si môžete byť istí, že kúpou výrobkov pod značkou K-Z lásky k tradícii podporujete domácich dodávateľov, ktorí ich pre vás vyrábajú podľa pôvodných receptúr z výlučne slovenských surovín.

*Podľa prieskumu Spotrebiteľského panelu GfK o podiele vystavenia slovenských výrobkov v maloobchode v júli 2023.

SEZÓNA

PREDSTAVUJEME LAHODNÉ,
OSVIEŽUJÚCE AJ TRENDOVÉ NOVINKY,
AJ SKVELÉ SEZÓNNE RECEPTY.

Text a foto: STOCKFOOD, ARCHÍV FIRIEM

4 TIPY
NA JÚL

1 TEKVICOVÉ ŠPÍZY S KOZÍM SYROM

500 g dužiny tekvice hokaido nakrájame na kocky s rozmermi asi 3 x 3 cm. Čerstvý kozí syr nakrájame na hrubšie plátky alebo na väčšie kocky. Tekvicu nasypeme na plech vystlaný papierom na pečenie a v rúre vyhriatej na 200 °C pečieme asi 25 minút. Na marinádu zmiešame najemno nasekanú a v mažiari na pastu rozdrvenú korian-drovú vňať, nasekaný strúčik cesnaku, 2 malé čili papričky zbavené semienok

a nadrobno nasekané, nastrúhanú kôru aj šťavu z jednej limetky, 80 ml sójovej omáčky, 2 ČL hnedého cukru, a 1 PL slnečnicového oleja. Miešame, kým sa cukor neroz-pustí. Upečené kúsky tekvice striedavo so syrom navlečieme na špízy, pokvapkáme olejom, dochutíme soľou a grilujeme asi 3 minúty z každej strany. Špízy prenies-me na tanieri, potrieme marinádou, ozdo-bíme nasekanými čili papričkami, korian-drovou vňaťou a lístkami mäty.



RECEPT Z
TITULNEJ
STRANY



2 Eduscho novinky pre vychutnávačov aj uponáhľaných

Oblíbená značka Eduscho od spoločnosti Tchibo aktuálne prichádza s dvoma novinkami za férovú cenu, čím rozširuje svoj výber káv na osem druhov. Ak máte radi zrnkovú klasiku, doprajte si intenzívne **Eduscho Espresso Classic**, namixované zo zrn robusty a arabiky, ideálne na prípravu espressa alebo mliečnych špeciálov. Druhou novinkou je instantná **káva Eduscho Instant Intense**. Táto 100 % robusta, stvorená na hektické dni, vám za pár sekúnd vyčarí v šálke voňavý pôžitok s geniálnou krémovou penou. www.eduscho.sk a www.tchibo.sk



XP240206/03



3 Čerstvé priamo zo sadu

Vedeli ste, že iba 1 z 10 ľudí na Slovensku je-dáva dostatok ovocia a zeleniny? Každý deň si ich dokonca dopraje iba necelá tretina z nás. Zmeňme tento nelichotivý stav k lepšiemu vďaka BILLA. Vo svojej širokej ponuke má kvalitné ovocie a zeleninu, ktoré pochádzajú od overených dodávateľov. Aktuálne, v letnom období, je dokonca v regáloch BILLA až do 80 % čerstvého ovocia a zeleniny z našich lokálnych slovenských fariem.

XP240092/25



XP240352/02

4 Guláš a fazulová polievka

Netrávte nad varením dlhé hodiny. Vyskúšajte hotové polievky od firmy Gašparík, s ktorými máte skvelú večeru raz-dva hotovú. Pri varení hotových polievok sa spoločnosť Gašparík inšpiruje receptami od starej mamy jedného z jej dlhoročných zamestnancov. Jej slová sú dokonca aj na

etikete: „Kde sa dobre varí, tam sa dobre darí.“ Touto cestou zachovávajú tradičné recepty z trnavského regiónu aj pre mladšie generácie. Použitý vzor na etikete pochádza z tradičného trnavského ľudového kroja. Gašparík – mäso s dobrým menom.

www.gasparikmasovyroba.sk

Malinová šarlota

PIŠKÓTA

- 5 vajec (veľkosť M)
- 130g kryštalového cukru
- 150g hladkej múky

MALINOVÉ COULIS

- 200g mrazených malín
- 50g práškového cukru
- 50g šťavy z citróna

KRÉM

- 500 ml Rajo Vitala na šľahanie

NA OZDOBU

- 250g čerstvých malín
- 50g malinového džemu

POSTUP

Coulis: Maliny, cukor aj šťavu dajte variť na mierny oheň. Keď budú maliny rozvarené, prepaširujte ich cez sitko aby ste sa zbavili zrníčok a nechajte úplne vychladnúť.

Piškováta: Oddelíte bielka a žĺtky. K bielkom pridajte polovicu cukru a vyšľahajte tuhý sneh. K žĺtkom pridajte zvyšný cukor a opäť vyšľahajte do peny. Žĺtkovú penu potom po častiach pridajte k bielkam a už len ručne jemne premiešajte. Nakoniec pridajte preosiatu múku, opäť jemne premiešajte a dajte do cukrárskeho vrecka s ozdobnou špičkou.

Rúru rozohrejte na 200 stupňov (teplôvzduch) a na dva papiere na pečenie si nakreslite kruh s priemerom 20 cm. Na ďalší papier na pečenie si nakreslite dva pruhy vysoké 7,5 cm po celej šírke plechu tak, aby mali medzi sebou aspoň 3 cm medzeru.

Vezmite si cukrárske vrecko s piškótovým cestom a začnite od stredu nanášať cesto až po okraj nakresleného kruhu. Takto pripravené cesto dajte piecť na 8 minút, kým nebude upečené do ružova - až zlata. Potom dajte piecť aj druhý kruh. Nakoniec naneste cesto aj na pripravené pásy, ktoré budú tvoriť bok torty. Z jednej strany, ktorá bude tvoriť vrch okraju si dajte záležať na nanášaní cesta, spodok budete odkrajovať. A znovu dajte piecť na 8 minút.

Cestá po upečení nechajte mierne vychladnúť, a opatrne ich odlepte od papiera na pečenie.

Krém: Rajo vitala vyšľahajte do polotuha, približne 2-3 minúty na stredných otáčkach, pridajte malinové coulis a dobre premiešajte.

KOMPLETIZÁCIA

Pripravte si tortovú formu s otváracím bokom a priemerom 22 cm. Boky formy vystelte pripravenými piškótovými pásmi, ktorými ste odrezali a zarovnali spodný kraj. Potom vložte spodnú časť piškótového cesta. Bude potrebné ju orezať, aby vám pasovala na dno formy. Na takto pripravený základ dajte polovicu malinového krému a pomocou cukrárskej špachtle zkrém zarovnajete. Na krém položte druhý piškótový korpus, ktorý opäť orežte ak je trochu väčší. Nakoniec pridajte aj zvyšný krém a povrch uhladte.

Pred podávaním dozdobte šartlotku čerstvými malinami. Niektoré z nich naplňte malinovým džemom pomocou cukrárskeho vrecka.

Poznámky k receptu:

Namiesto piškótového základu sa dajú použiť aj cukrárske piškóty. A do krému aj ozdobu sa dá použiť akékoľvek bobuľové ovocie. Piškóty sa pečú pri 200 stupňoch teplôvzduch (pri pečení horný a dolný ohrev je to 180 stupňov)



Až 3x väčší objem po našľahaní

Výborne sa hodí do tortových náplní, na zdobenie rôznych dezertov, pudingov, či zmrzliny.



Stabilná, bez použitia stužovadiel

Vysoká a pevná pena po našľahaní si dlhodobo udrží svoj objem bez ďalšieho použitia stužovadiel alebo iných prísad.



Lahodná chuť bez laktózy

Ideálna alternatíva, ktorú si môžu vychutnať aj ľudia s laktózovou intoleranciou.



Jednoduché použitie a garancovaný výsledok

Vy si užívate pečenie a RAJO Vitala sa postará o dokonalý výsledok.



Užite si radosť z pečenia

MARHUĽOVÁ OBERAČKA

Chutné marhule sú výborné nielen v letných dezertoch, ale aj v domácich kompótoch a džemoch. Pripravte si ich spolu s nami.

Recepty a foto: STOCKFOOD

- Tvarohovú náplň môžete obohatiť o strúhanú citrónovú kôru a získate tak sviežu chuť.
- Ak sú marhule príliš kyslé, môžete ich pred použitím trochu osladiť. Naopak, ak sú veľmi sladké, príjemný kontrast im dodá citrónová šťava.
- Pre ešte krajší vzhľad galetky môžete okraje cesta pred pečením posypať trochou cukru, ktorý počas pečenia skaramelizuje a vytvorí chrumkavú kôrku.

SEZÓNA

Marhuľovo- -tymiánová galetka

PORCIE 10
PRÍPRAVA 35 minút
CHLADENIE 30 minút
PEČENIE 35 minút

Na krehké cesto:
300 g hladkej múky + múka na posypanie
150 g studeného masla
1 vajce
75 g práškového cukru
1 štipka soli

Plnka:
500 g marhúľ
125 g hladkého tvarohu
1 vajce
2 PL práškového cukru
1 PL citrónovej šťavy
2 PL mletých blanšovaných mandlí
2 PL medu
2 PL roztopeného masla
40 g mandľových lupienkov
8 stoniek čerstvého tymiánu

1. Na cesto múku nasypeme na pracovnú plochu a uprostred urobíme jamku. Studené maslo nakrájame na kúsky a pridáme do jamky spolu s vajcom, práškovým cukrom a soľou. Všetky suroviny vypracujeme prstami na mrveničku.
2. Potom rýchlo spracujeme na hladké cesto, podľa potreby pridáme trochu studenej vody alebo múky. Cesto vytvarujeme do gule, zabalíme do potravinárskej fólie a nechám asi 30 minút odpočívať v chladničke.
3. Marhule umyjeme, rozštvrtíme a kôstky odstránime. Tvaroh zmiešame s vajcom, práškovým cukrom, citrónovou šťavou a mandľami.
4. Cesto na pomúčenej pracovnej ploche rozvaľkáme na hrúbku 6–8 mm do oválneho tvaru veľkosti plechu. Prenesieme ho na plech vystlaný papierom na pečenie a asi 5 cm od okraja potrieme tvarohovou zmesou. Navrch pokladáme marhule a pokvapkáme 1 PL medu. Okraje cesta preložíme cez náplň, potrieme roztopeným maslom a posypeme mandľovými lupienkami.
5. Galetku pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 35 minút do zlatista. Ešte teplú pokvapkáme medom a ozdobíme natrhanými lístkami tymiánu.

Pri príprave cesta pracujte rýchlo, aby maslo zostalo studené a cesto bolo krehké. Ak je cesto príliš lepkavé, pridajte trochu múky. Ak je príliš suché, pridajte pár kvapiek studenej vody.

Marhuľový džem

MNOŽSTVO 5 menších pohárov
PRÍPRAVA 20 minút
VARENIE 15 minút

1,5 kg zrelých marhúľ
 1/2 ČL kyseliny citrónovej
 500 g želírovacieho cukru
 1 PL levanduľových kvetov

1. Marhule umyjeme, rozpolíme, vyberieme kôstky. Dve tretiny ovocia nakrájame, vložíme do hrnca podlejeme vodou a rozvaríme.
2. Zvyšné marhule vložíme do studenej vody spolu s kyselinou citrónovou, aby nezhnedli.
3. Do podusených marhúľ pridáme polovicu cukru a sprudka podusíme. Nakoniec vmiešame zvyšné odkvapkané marhule a ešte povaríme 5 minút. Ku koncu varenia pridáme levanduľové kvety.
4. Horúci džem plníme do vysterylizovaných, nahriatych pohárov, uzavrieme, obrátíme hore dnom a necháme vychladnúť.
5. Poháre otočíme a odložíme na chladné a tmavé miesto.

Pred servírovaním môžeme koláč posypať práškovým cukrom.



Z koláča sa stane luxusný dezert, keď ho budete ho podávať s kopečkom vanilkovej zmrzliny alebo šľahačky.



Predtým, ako na cesto poukladáte marhule, môžete ho potrieť tenkou vrstvou vanilkového pudingu alebo mascarpone.

Marhuľové lístkové taštičky s medom

KUSY 8
PRÍPRAVA 15 minút
PEČENIE 20 minút

1 balenie chladeného lístkového cesta
 400 g marhúľ
 2 PL roztopeného masla
 2 PL práškového cukru
 2 PL medu
 1 PL marhuľového likéru

4 stonky čerstvého tymiánu

1. Lístkové cesto rozbalíme a nakrájame na 8 rovnakých obdĺžnikov. Poukladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie.
2. Marhule umyjeme, rozpolíme, odstránime kôstky a nakrájame ich na plátky.
3. Plátky marhúľ rozložíme asi centimeter od okrajov na jednotlivé obdĺžniky lístkového cesta.

4. Okraje cesta aj marhule potrieme roztopeným maslom, posypeme 1 PL práškového cukru.

5. Pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 20 minút do zlatista.

6. Med zmiešame s marhuľovým likérom a touto zmesou potrieme ešte horúce taštičky. Po vychladnutí ich posypeme zvyšným práškovým cukrom a ozdobíme natrhanými lístkami tymiánu.

Marhuľový koláč

KUSY 10 - 12
PRÍPRAVA 30 minút + 1 hodina
 chladenie
PEČENIE 40 minút

Na cesto:
 250 g hladkej múky + na posypanie pracovnej plochy
 100 g práškového cukru
 1 bal. vanilkového cukru
 1 štipka soli
 1 vajce
 125 g masla + maslo na vymastenie formy

Na plnku:
 500 g marhúľ
 4 vajcia
 1 štipka soli
 100 g práškového cukru
 125 g tvarohu
 100 g mletých blanširovaných mandlí
 1 PL kukuričného škrobu

2 PL citrónovej šťavy
 1 PL tekutého medu
 4 PL mandľových lupienkov
 1/2 ČL lístkov čerstvého rozmarínu

1. Na cesto múku nasypeme na pracovnú plochu a uprostred vytvoríme jamku. Pridáme do nej cukor, vanilkový cukor, soľ, vajce a studené maslo nakrájané na kúsky. Suroviny spracujeme nožom na mrvničku a potom rýchlo vymiesime hladké cesto.

2. Cesto vytvarujeme do gule, zabalíme do potravinárskej fólie a necháme asi 1 hodinu odpočívať v chladničke.

3. Formu na tart s priemerom 28 cm vymastíme maslom. Cesto na pomúčenej pracovnej ploche rozvaľkáme o niečo viac, ako je veľkosť formy a vložíme ho do formy. Vytvarujeme okraje a dno niekoľkokrát prepichnete vidličkou.

4. Na cesto položíme papier na pečenie a zaťažíme ho sušenými strukovinami.

Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 15 minút. Potom odstránime strukoviny aj papier na pečenie a korpus necháme krátko vychladnúť.

5. Marhule umyjeme, rozpolíme a kôstky odstránime. Vajčka oddelíme na žĺtky a bielky. Bielky so štipkou soli a so 40 g práškového cukru vyšľaháme do tuhého snehu. Žĺtky so zvyšným práškovým cukrom vyšľaháme do peny.

6. Do žĺtkovej peny primiešame tvaroh, mandle, škrob, citrónovú šťavu a med. Nakoniec jemne primiešame vyšľahané bielky.

7. Plnku rovnomerne rozotrieme na predpečený korpus a navrch poukladáme marhule. Koláč pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 35 minút. Doprostred koláča zapichnete špajdľu, ak sa na ňu cesto nelepí, je upečený. Vyberieme, necháme vychladnúť a pred podávaním posypeme mandľovými lupienkami a lístkami rozmarínu.

Marhuľovo-levanduľová torta

PRÍPRAVA 50 minút + 1 hodina
chladenie
PEČENIE 25 minút
VARENIE 15 minút

Na korpus:
50 g masla
75 g hladkej múky
75 g mletých mandlí
1 ČL prášku do pečiva
3 vajcia
60 g kryštálového cukru

Na marhuľový kompót:
6 stoniek levandule
80 g marhúľ
80 g hnedého cukru
2 PL pomarančového likéru
2 PL citrónovej šťavy
250 ml marhuľového džúsu

Na krém:
200 g smotany na šľahanie 33 %
1 bal. stužovača šľahačky
2 PL práškového cukru
1 ČL vanilkového extraktu
250 g krémového syra typu žervé

1. Maslo rozpustíme a necháme vychladnúť. Múku zmiešame s mandľami a s práškom do pečiva. Vajcia s cukrom vyšľaháme do svetlej peny. Pridáme na kocky nakrájané zmäknuté maslo a hmotu rovnomerne rozdelíme do troch tortových foriem s priemerom 18 cm vystlaných papierom na pečenie a uhladíme. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 25 - 30 minút. Či je korpus upečený, zistíme tak, že doprostred zapichneme špajdľu. Ak sa na ňu cesto nelepí, korpus je upečený. Upečené korpusy necháme vychladnúť na mriežke.

2. Na marhuľový kompót oberieme zo stoniek levandulí kvietky, výborne to ide pomocou vidličky. Niekoľko kvietkov aj so stonkami odložíme na dozdobenie. Marhule umyjeme, rozkrojíme a kôstky vyberieme. Asi dve hrsti odložíme na ozdobu a pár marhúľ necháme v celku. Zvyšok rozpolených marhúľ nakrájame na kúsky.

3. V hrnci roztopíme cukor a necháme ho skaramelizovať. Pridáme likér, citrónovú šťavu, marhuľový džús a varíme asi 10 minút, kým sirup nezhustne.

4. Asi polovicu sirupu odložíme a do zvyšného sirupu pridáme nakrájané marhule spolu s kvietkami levandule. Privedieme do varu a potom odstavíme z tepla.

5. Na krém studenú smotanu vyšľaháme spolu so stužovačom šľahačky dotuha. Práškový cukor, vanilkový extrakt a krémový syr vyšľaháme do hladka a vmiešame vyšľahanú smotanu. Krémom naplníme cukrárske vrecko. Krém odložíme asi na 30 minút do chladničky, aby lepšie stuhol.

6. Poskladáme tortu. Dva korpusy postupne naplníme krémom pomocou cukrárskeho vrecka tak, že ním „kreslíme“ špirálu. Začínáme od vonkajšieho okraja korpusu, medzi vrstvami necháme asi 2 cm rozostupy, do nich uložíme marhuľový kompót. Korpusy položíme na seba. Na vrch položíme tretí korpus a tortu uhladíme. Odložíme aspoň na hodinu do chladničky.

7. Pred podávaním tortu ozdobíme zvyšnými marhuľami a polejeme zvyšným sirupom. Ozdobíme levanduľovými kvetmi.

Na zdobenie môžete použiť aj celé alebo rozpolené marhule, dodajú torte ešte atraktívnejší vzhľad.



Namiesto pomarančového likéru môžete použiť pomarančový džús s trochou cukru. Levanduľové kvety pridávajte opatrne, aby ich chuť nebola príliš dominantná.



Marhuľový kompót

MNOŽSTVO 4 menšie poháre
PRÍPRAVA 20 minút
STERILIZOVANIE 20 minút

1 kg zrelých marhúľ
na 1 l nálevu
400 g kryštálového cukru
5 kusov klinčekov

1. Umyté marhule rozpolíme, kôstky vyberieme a reznou plochou nadol ukladáme do

vysterilizovaných pohárov. Pracujeme rýchlo, aby ovocie nehnedlo.

2. Do hrnca nalejeme vodu a na miernom ohni uvaríme spolu s cukrom a klinčkami.
3. Marhule zalejeme teplým nálevom, ktorý má dosahovať asi 1 cm od okraja pohára. Poháre uzavrieme viečkami a sterilizujeme 20 minút pri teplote 85 °C.
4. Hotový kompót skladujeme v chlade a tme.

Pikantné zavárané marhule

MNOŽSTVO 4 menšie poháre
PRÍPRAVA 30 minút
VARENIE 10 minút

1 kg zrelých marhúľ
1/4 l octu
1/4 l vody

1. Marhule umyjeme, rozpolíme a kôstky vyberieme.
2. Do hrnca nalejeme ocot, vodu a cukor, privedieme do varu. Po častiach pridávame marhule a krátko povaríme. Marhule vyberieme.
3. Do nálevu pridáme koreniny, nakrájanú feferónku a 5 minút na miernom ohni povaríme.
4. Vložíme späť ovocie, prehrejeme a ešte horúce plníme do vysterilizovaných nahriatych pohárov, uzavrieme, obrátíme hore dnom a necháme vychladnúť. Uchováваме na chladnom a tmavom mieste.

150 g práškového cukru
1 celá škoricca
badián
1/2 ČL anízu
1/2 ČL nového korenia
1 malá feferónka

Ako správne sterilizovať

Poháre aj viečka na uzatváranie dôkladne umyjeme, necháme voľne vysušiť a vysterilizujeme v rúre. Na sterilizáciu zaváraním používame veľký hrniec s mriežkou, na ktorú ukladáme poháre tak, aby sa navzájom nedotýkali. Všetky poháre, ktoré zavárame v jednom hrnci, majú mať rovnakú veľkosť. Poháre zalejeme horúcou vodou, ktorá dosahuje asi 1 cm od okraja viečka. Teplotu vody meriame teplomerom. Po skončení sterilizácie poháre vyberieme a necháme vychladnúť.

Kompót podávame k mäsovým minútkam.

Objavte čaro ázijskej kuchyne s balíčkom produktov Shan 'shi

k predplatnému magazínu Varecha

S výrobkami značky Shan 'shi, ktoré ponúkajú najväčší sortiment ázijských surovín na trhu, si pripravíte rýchle a chutné jedlá ako profesionál. Perfektne spĺňajú požiadavky vyváženej stravy a umožnia vám objaviť jednoduché, no kreatívne a moderné recepty.



Obrázok je ilustračný

Objednávam si predplatné magazínu Varecha na rok v hodnote 35,88 €

+ balíček produktov Shan 'shi

Magazín objednáva:

Meno

Priezvisko

Ulica

PSČ

Mesto

Email

Telefón

Magazín Varecha posielajte na adresu:

Meno

Priezvisko

Ulica

PSČ

Mesto

Dátum objednávky

Akcia platí len pre nových predplatiteľov

Podpis:

Vyplnená a podpísaná objednávku pošlite na adresu: SLOVENSKÁ POŠTA, a. s., Stredisko predplatného tlače, Uzbecká 4, P. O. BOX 164, 820 14 Bratislava 214. Predplatné si môžete objednať aj telefonicky na číslach 02/54 41 80 91, 02/54 64 09 49, 02/54 64 09 43 alebo e-mailom na predplatne@slpostas.sk.

Podmienky predplatného:

Akcia platí len pre nových predplatiteľov (fyzické osoby-nepodnikateľov). Podmienkou získania darčeka je úhrada predplatného. Magazín vám začneme posielat od najbližšieho možného termínu po pripísaní jednorazovej úhrady ceny predplatného v prospech účtu Slovenskej pošty. Jedinou podmienkou je vyplniť objednávkový formulár predplatného a stať sa predplatiteľom magazínu Varecha. Akcia platí len do minúta zásob. Predplatné nie je možné počas predplatného obdobia zrušiť.

varecha

Moravské koláče s marhuľami

KUSY 24

PRÍPRAVA 30 minút + 60 minút

kysnutie

PEČENIE 30 minút

Na cesto:

500 g polohrubej múky

štipka soli

1/2 kocky čerstvého droždia

1/2 bal. prášku do pečiva

2 PL práškového cukru

250 ml mlieka

150 ml oleja

2 žltky

Na plnku:

500 g tvarohu

1 žltok

1 ČL vanilkovej pasty

100 g práškového cukru

Ešte potrebujeme:

500 g čerstvých marhúľ

1 žltok

za hrst mandľových lupienkov

1. Na cesto do 50 ml vlažného mlieka rozdrobíme 1/2 kocky čerstvého droždia a necháme vykysnúť kvások.

2. V mise spojíme polohrubú múku, štipku soli, prášok do pečiva, práškový cukor, olej, 50 ml vlažného mlieka, žltky a na záver aj vykysnutý kvások. Všetko spolu vymiesime najlepšie v kuchynskom robote najprv pri nižších a potom niekoľko minút pri vyšších otáčkach na jemné cesto. Prikryjeme a na teplom mieste necháme 40 minút kysnúť.

3. Na tvarohovú plnku rozmiešame tvaroh a práškový cukor, vanilkovú pastu a žltok. Marhule umyjeme, osušíme, odkôstkujeme a nakrájame. Vykysnuté cesto rozvaľkáme na hrúbku asi 1 cm a vykrojíme z neho postupne 24 koliesok. Tie poukladáme na 2 plechy vystlané papierom na pečenie. V strede ich trochu stlačíme a do stredu naložíme tvarohovú plnku. Na tvaroh poukladáme odkôstkované a rozštvrtené marhule. Na potretie zmiešame žltok s 2 PL mlieka alebo smotany a zmesou potrieme okraje koláčov okolo plnky. Necháme ešte 20 minút kysnúť. Posypeme mandľovými lupienkami.

4. Koláče pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C približne 12 až 15 minút do zlatista. Pred podávaním ešte posypeme práškovým cukrom.



Overené kávičkármi a kuchármi

 Apríl - Jún 2024
 TERMÍN SÚŤAŽE
 DRUHÁ ČASŤ

Varecha

555

výhier
v súťaži

ODFOŤ

ako používaš
mlieko MARESI doma

POŠLI

fotku prostredníctvom
formulára na www.varecha.sk/maresi

VYHRAJ

ceny zaradené do spotrebiteľskej
súťaže

- 3x pobyt v hoteli Elizabeth v Trenčíne
- 12 x predplatné magazínu Varecha na rok
- 12 x balíček reklamných predmetov Varecha
- 36 x kuchárska kniha

 v
 mliečko
 do každej
 kuchyne

VELKÁ FOTOGRAFICKÁ SÚŤAŽ

 na www.varecha.sk/maresi

S MLIEKOM MARESI OKOLO SLOVENSKA

ČO MÔŽETE EŠTE VYHRAŤ

240 x

 2ks originálnych
 Maresi kalíškov +
 mesačnik Varecha
 (rôzne vydanie)


12x kávovar

 Tchibo s ročnou
 zásobou mlieka
 MARESI
Tereška
z Maresi
 mlieko do kávy,
 aj na varenie


Lahodné tvarohové desiate

Chladivé tvarohové desiate plné ovocia sú pre deti počas prázdnin ako stvorené. Pripravíte ich do chladničky deň vopred a viete, že kým ste v práci, doprajú si vaše ratolesti doma zdravý snack.

Foto: SHUTTERSTOCK



Strúhanku zo sušienok môžete pripraviť v sekáčiku alebo ich vložiť do uzatvárateľného vrečka a rozdrviť valčekom.

Cheesecake môžete vrstviť deň vopred aj do uzatvárateľného pohára, odložiť do chladničky a ráno zabaliť na desiatu.

Nepečený malinový cheesecake

PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút
VARENIE 4 minúty

Na korpus:
180 g maslových sušienok
3 PL rozpusteného masla

Na krém:
250 g hladkého tvarohu
120 g práškového cukru
1 ČL vanilkového extraktu
250 g smotany na šľahanie 33 %

Na malinovú vrstvu:
340 g malín + 200 g na ozdobu
2 PL kukuričného škrobu
100 g kryštálového cukru
práškový cukor na ozdobu

1. Na sušienkovú vrstvu spracujeme v kuchynskom robote maslové sušienky na jemnú strúhanku. V miske zmiešame sušienkovú strúhanku s rozpusteným maslom.
2. Na krémovú vrstvu zmiešame tvaroh s práškovým cukrom a vanilkovým extraktom na hladkú hmotu. Smotanu na šľahanie vyšľaháme dotuha a jemne primiešame k tvarohu.

3. Na malinovú vrstvu do hrnca nasypeme maliny, spojíme s cukrom, ktorý sme vopred zmiešali so škrobom. Zmes privedieme do varu a za stáleho miešania povaríme asi 4 minúty. Odstránime z ohňa a necháme vychladnúť. Vychladnutú môžeme v uzavretej nádobe odložiť do chladničky, kde vydrží až týždeň.
4. Do pohárov vložíme tenkú vrstvu sušienok, na ňu naniesieme tvarohovú vrstvu a na ňu malinovú vrstvu a na ňu opäť tvarohovú vrstvu. Dezert ozdobíme čerstvými malinami a posypeme práškovým cukrom.



Tvarohový miláčik s marhuľovým želé

PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút

250 g hladkého tvarohu
240 ml smotany na šľahanie 33 %
2 bal. vanilkového cukru


Želé vrstva:
200 g marhúľ (alebo iného čerstvého ovocia)
50 ml vody
30 g kryštálového cukru
1 PL citrónovej šťavy
5 g cukrárskeho želé

1. Na tvarohový krém dotuha vyšľaháme smotanu na šľahanie spolu v vanilkovými cukrami. Tvaroh preložíme do misky a jemne zmiešame s vyšľahanou smotanou.
2. Na želé vrstvu v hrnci rozmixujeme najemno marhule spolu s vodou, s citrónovou šťavou a s cukrom, primiešame cukrárske želé. Privedieme do varu a varíme asi 1 minútu, potom necháme asi 10 minút chladnúť.
3. Do pohárov rozdelíme do dvoch tretín tvarohový krém a doplníme ešte teplým želé. Necháme stuhnúť v chladničke.



Vyrobené na Slovensku

NiKA[®]

nika.slovensko 
nika_slovensko 

TRI SLADKÉ DOBROTY

pre každé dobrodružstvo

bez éčok



 bez farbív

 bez stabilizátorov



LETO JE ČASOM GRILOVANIA.
AKO SI HO UŽIŤ A ZVLÁDNUŤ
ČO NAJLEPŠIE? O NIEKOĽKO
TIPOV SA S NAMI PODELIL
ŠÉFKUCHÁR PATRIK STUPŇAN.

Malý manuál grilovania

Text: JARMILA HORVÁTHOVÁ
Foto: SHUTTERSTOCK, ARCHÍV ŠÉFKUCHÁRA



Príprava zeleniny na gril

Všetku zeleninu umyjeme a osušíme, nakrájame na väčšie kusy a rozdelíme podľa druhu. Baklažán krájame vždy prvý, osolíme ho a necháme odležať, kým nenakrájame ostatné druhy zeleniny. Potom ho umyjeme pod studenou vodou a osušíme. Robíme to preto, aby stratil horkosť. Gril rozpálime na 200 °C.

Zeleninu nedávame na gril naraz, ale postupne, pretože každá má iný čas grilovania. Najprv naň uložíme zeleninu, ktorá je najtvrdšia, teda červenú papriku. Keď začne chytať farbu, pridáme cuketu. Keď začne byť cuketa zlatistá, pridáme baklažán a nakoniec šampiňóny. Až potom ochutíme soľou a korením. Môžeme použiť vínny ocot, ale aj bylinky ako tymián alebo rozmarín. Počas grilovania zeleninu priebežne striekame olejom.

Ako pripraviť mäso

Mäso umyjeme, vysušíme, zbavíme ho všetkých blán a nakrájame. Dáme do marinády, ktorú do mäsa vmasírujeme. Necháme odležať cez noc, aby marináda mäso dobre ochutila.

Odležané a marinované mäso rozložíme na rozpálený gril, zvrchu sa zatiahne a živiny zostanú vnútri. Pri nedostatočnej teplote by sa mäso začalo dusiť a púšťalo by štavu do pahreby.

Na čom grilovať

Na grilovanie odporúčam používať drevené uhlie, pretože drevo dodáva jedlu tú správnu chuť a vôňu. Gril musí byť rozpálený, aby sa mäso grilovalo správne. Ideálna teplota je asi 180 - 200 °C. Vyššia teplota by spôsobila, že by mäso na povrchu zhorelo a vnútri bolo surové.

Ako marinovať

Ak pripravujeme stejky, mäso umyjeme a osušíme. Potom ho poprepichujeme špeciálnou ihlou na jeho zmäkčenie. Tým narušíme vlákna v mäse a marináda doň dobre prejde. Mäso osolíme, okoreníme a na marinádu spolu rozdrvíme bylinky (rozmarín, tymián), cesnak a olej. Marinádou potrieme mäso. Ak pripravujeme krkovičku, bôčik, rebrá, potrebujeme na marinádu soľ, mleté čierne korenie, cesnak, bylinky, horčicu, kečup a olej. Premiešame a votrieme do mäsa. Ryby nie je potrebné marinovať, aby sa nenarušila ich jemná chuť. Ak pripravujeme celé ryby, len ich osolíme a dochutíme rascou. Dovnútra môžeme vložiť plátok citróna a maslo.

Grilujeme bez mäsa

Ak chceme grilovať niečo iné ako mäso, vhodný je hermelín, údený oštiepok, ale aj zelenina, napríklad paprika, cuketa, baklažán, šampiňóny, ale na grile sa dá pripraviť aj pizza.

Aké mäso grilovať

Najvhodnejšia je bravčová krkovička, hovädzia vysoká roštenka, hovädzia sviečkovica, kuracie stehná a krídla aj rôzne druhy rýb, či už v celku, alebo filety.

Čo ešte podávať

Samozrejmosťou je tatárska omáčka, majonéza, BBQ omáčka, horčica, chren, kečup, ale svoje grilovanie môžete ozvláštniť aj netradičnejšími dipmi, ako je mangový a avokádový.

Vhodné prílohy ku grilovaniu

Ku grilovanému mäsu, ale aj k bezmäsitým pokrmom sa najlepšie hodia zemiaky, zelenina a chlieb. Zemiaky môžu byť z pahreby alebo grilované, nakrájané na mesiaciky, v šupke, ale aj plnené bryndzou a slaninou a navrchu ozdobené kyslou smotanou. Zelenina môže byť grilovaná, čerstvá, ale aj nakladaná. Chlieb má byť čerstvý alebo grilovaný na rošte.

Mango-čili dip

Na mango-čili dip mango očistíme, dužinu obkrájame a nakrájame na menšie kocky. Čili zbavíme semienok a nakrájame. Koriander nakrájame na väčšie kusy. Do mixéra dáme mango, čili, koriander, pridáme kyslú smotanu alebo grécky biely jogurt. Jemne ochutíme citrónovou šťavou, soľou a korením a rozmixujeme.

Avokádový dip

Avokádo zbavíme kôstky a polievkovou lyžicou oddelíme dužinu od šupky. Nakrájame na menšie kusy. Jarnú cibuľku tiež nakrájame na menšie kusy. Do mixéra dáme avokádo a cibuľku, pridáme limetkovú šťavu, aby vyzdvihla chuť a avokádo nesčernalo. Ochutíme soľou a korením, prilejeme trochu 33 % sladkej smotany podľa toho, akú konzistenciu si želáme. 🍴

Števo Martinovič pochádza zo Zlatých Moraviec. Po štúdiu na Súkromnom konzervatóriu Dezidera Kardoša v Topoľčanoch študoval na Vysokej škole múzických umení. Po škole ako herec hosťoval vo viacerých bratislavských divadlách - SND, Gunagu, Štúdio L+S. Momentálne účinkuje hlavne v Divadle La Komika a Túlavom divadle. Pôsobí aj v rozhlase a v dabingu, hrá v seriáli Hranica, natáča vtipné videá na sociálne siete a tiež má podcast Marakuia spolu s herečkou Miškou Majerníkovou.



„Na prvom mieste je u mňa jednoznačne talianska kuchyňa. Už len keď vidíte tie ich suroviny, z ktorých varia, tie sú fantastické.“

Herec Števo Martinovič:

NEMALI BY SME SA BRAŤ PRÍLIŠ VÁŽNE, NA TO SME TU KRÁTKO

Herca Števa Martinoviča poznajú niektorí z televízie, kde hrá v obľúbenom seriáli, ďalší z divadelných dosiek, ale pôsobí aj v rozhlase, v dabingu a tiež je veľmi aktívny na sociálnych sieťach, vyhlásené sú jeho videoskeče. Nestradí sa ani v kuchyni, čo potvrdil úspešným účinkovaním v programe Bez servítky. Na naše stretnutie prišiel aj so svojim psíkom, keďže cestu naň spojil s prechádzkou, takže prvá téma rozhovoru bola jasná.

Text: JARMILA HORVÁTHOVÁ Foto: JAKUB ČAJKO, ARCHÍV ŠTEFANA MARTINOVIČA

Patríte dlho do psičkárskej „rodiny“?

Nepatrím, nebol som psičkár.

Ako ste sa teda k tomu dopracovali?

Bývali sme v paneláku, ale chodievali sme na návštevy k starej mame a tam bol na dvore vždy psík. Bol to jazvečík a volala sa Zora, keď odišla, tak ju nahradil ďalší jazvečík Zoro a tak ďalej. Ako deti sme ich mali veľmi radi, ale vždy som to vnímal tak, že pes patrí na dvor. Nikdy som si nepripustil, že by som mohol mať psíka v byte a na psičkárov som sa pozeral cez prsty. Zdalo sa mi pritiahnuté za vlasy, že sa k psíkom správajú ako k svojim deťom. Podvedome som však vždy psíka chcel, ale hovoril som si, že z hľadiska času si ho nemôžem dovoliť, lebo veľa cestujem a som preč z domu, niekedy aj 15 hodín. Preto nemôžem mať psa.

Čo sa zmenilo, keďže na naše stretnutie ste prišli so psíkom?

Bol som na jednom nakrúcaní, kde som hral s jeho sestrou. Bola vtedy šteniatko a ja som sa normálne do nej zbláznil. Neviem, čo sa stalo, niečo mi v hlave precvaklo, prišiel som domov a oznámil som, že chcem psíka. Na to mi povedali, jasné, všetci chceme psíka, veď si ho prines. Mysleli si totiž, že to je jeden z nápadov typu chcem psa, chcem chatu, prípadne chcem bicykel. Lenže nevedeli, že sa o dva dni skontaktujem s adopčnou agentúrou a adoptujem si psíka. Nakoniec som sa teda nerozhodol pre sučku, ale pre psíka, lebo na tých som bol z rodiny zvyknutý. Je z toho istého vrhu ako sučka, s ktorou som nakrúcal. Neriešil som, či je čistokrvný, alebo nie, povedal som si, že pomôžem šteniatku a pomôžem aj sebe.



Štefan Martinovič s psíkom Philom

Aktuálne pracujete na seriáli Hradológovia – Tajomstvá hradov Slovenska, ktorým sprevádzate a moderujete ho.

Áno, je to najväčší projekt, na ktorom momentálne robím. Jedna séria už bola odvysielaná a na druhej sa pracuje. Pre mňa je to dar, je to niečo ako univerzita tretieho veku, lebo som sa stretol s úžasnými odborníkmi na slovenské hrady. Ale aj s odborníkmi z archeológie a tiež s mnohými remeselníkmi, ktorými sme sa snažili obohatiť reláciu. Takže sme navštívili pána šindliara, pišťalkára, tkáča či obuvníka, jednoducho mnohých zaujímavých ľudí, čo rozšírilo môj prehľad. Zároveň to bola aj práca, za ktorú som platený, takže to bolo spojenie príjemného s užitočným.

Ste aj mimo kamier rád turista?

Áno. Čím som starší, tým viac mám pocit, že ma príroda volá. Takže niekoľkokrát do roka niekam vyrazím. Počas korony som poobjavoval mnohé zákutia okolo Bratislavy, ale chodievam rád aj do Tatier, do Pienín, na východné Slovensko.

Poobjavovali ste veľa nových vecí.

Áno, poobjavoval. Teraz by som vedel vyskladať →

„Robím rád zapekané mäsa, dám na ne strúhanku s bylinkami, alebo ich marinujem v jogurte a dám zapiect’.“

normálny itinerár kvalitnej dovolenky na Slovensku. Máme toho neskutočne veľa. Čo som teda vedel, ale teraz som sa o tom na vlastné oči presvedčil. **V jednej epizóde z druhej série ste piekli aj chlieb.** Bolo to v rámci epizódy, kde sme navštívili

kaštieľ vo Finticiach. Vede ho kastelán, veľmi osvietený pán, ktorý si vymyslel zaujímavú aktivitu. Našli tam totiž pec a priestor, kde bola asi kuchyňa a komín. Tak si vymysleli projekt, v rámci ktorého dostávali kuchyňu tak, ako asi mohla vyzeráť vo vrcholnom stredoveku. Tiež si štúdiom a cez rôzne kurzy zistili, ako sa chlieb v stredoveku robil. Tieto kurzy teraz robia pre ľudí, čo je úžasná vec. Napríklad kysol 24 hodín, nebola to taká „rýchlovka“ ako dnešné priemyselné chleby.

Vyskúšali ste si teda pečenie chleba podľa stredovekého receptu?

Áno, v zadaní je, aby som si ja ako moderátor všetko vyskúšal, takže som si mohol vyskúšať aj pečenie chleba.

Predtým ste ho niekedy piekli?

Týmto spôsobom nie. Piekol som doma, dokonca aj chlieb, ale klasicky, s kvasnicami, nie s kváskom. Toto bolo prvýkrát, čo som si vyskúšal pečenie v peci s komínom a s kváskom a veľmi ma to obohatilo.

Vy ste na televíznej obrazovke už varili a piekli - v relácii Bez servítky. Ako ste sa „ocitli“ v nej?

Oslovila ma jej produkcia už pred dvoma rokmi. Nikdy som sa však nepovažoval a ani sa nepovažujem za nejakého zdatného kuchára. Varím, keď mám na to náladu. Nemusím variť pravidelne, keďže nemám deti, takže moje praktické zručnosti v tomto odbore sú obmedzené. Pre mňa môže byť aj krájanie mrkvy polhodinová záležitosť, takže mi účasť v takomto programe neprišla ako najlepší nápad.

Ale nakoniec vás prehovorili.

Áno, zavolali mi druhý, tretí, štvrtý raz... Hovoril som, že by som bol rád, kedy sme boli čisto herecká partia, ale povedali mi, že také nerobia, že profesie ľudí miešajú, lebo je to zaujímavejšie. Čomu rozumiem z producentského aj z diváckeho hľadiska. Keď je tam nejaké napätie, je to zaujímavejšie. Lebo, priznajme si - koho baví pozeráť sa na päť šťastných ľudí, ktorí sú k sebe

slušní a skvele varia... Nakoniec som si povedal - prečo to nevyskúšať? Mal som týždeň voľno a povedali mi, áno, práve vtedy chceme nakrúcať. Hovoril som si, že asi to tak malo byť. Podarilo sa nám nahovoriť aj moju kamarátku a kolegyňu Karin Haydu, tak som išiel do toho.

Ako to hodnotíte s odstupom času?

Bola to úžasná skúsenosť. Štáb bol super, režisérka aj redaktorka boli skvelé, aj ľudia, s ktorými som varil, boli veľmi fajn, ľudsky sme si sadli. Aj keď to bolo veľmi náročné, najmä ten deň, keď som ja varil. Začali sme o 7.30 a skončili sme o jedenástej v noci. To bol normálne môj najnáročnejší nakrúcač deň, aký som kedy zažil. Ani keď sme predtým natáčali niekde v lese, v mraze, nebolo to také náročné, ako tento deň nakrúcania Bez servítky.

V čom bola náročnosť, ktorú spomínate?

Je to obrovské sústredenie a všetko robíte pred kamerami. Tie sú tam stále, točia všetko, všetky vaše kroky a niekedy musíte niečo aj opakovať. Okrem toho na varenie máte vymedzený čas, nemôžete variť, koľko chcete. Tomu musíte prispôbiť aj výber receptov. Teraz, keď do toho už vidím, chápem, prečo si súťažiaci vyberajú také jedlá, ako si vyberajú. Niektorým divákovi sa zdajú jednoduché, ale musíte si vybrať tak, aby ste za čas, ktorý máte, čo sú 2,5 hodiny, zvládli pripraviť tri jedlá. Ja napríklad rád robím plnenú papriku, ale tam som ju nerobil, lebo mi to trvá dve hodiny. A to musíte urobiť ešte aj predjedlo a dezert.

To naozaj nie je jednoduché.

No nie je. Všetko musíte pripravovať až pred kamerami, nemôžete si nachystať napríklad cesto vopred. Robil som focacciu, takže som najprv robil pred kamerami kvások, nechal ho 15 minút rásť, potom miesil cesto, dal kysnúť. Navyše môžete pripravovať len jednu vec, nemôžete robiť všetky tri jedlá naraz. To znamená, že musíte mať aj dobrý časový harmonogram. Takže obdivujem všetkých, ktorí sa do toho programu prihlásili, a je jedno, ako v ňom dopadli. Treba na to guráž.

Áké boli reakcie divákov na tento program?

Určite sú ľudia, ktorí povedia, no mohol alebo mohli to urobiť aj lepšie, nejakú inak. Ak sú to skúsené gazdinky, tak im rozumiem. Som odchovaný mojou mamou, ktorá je fantastická kuchárka a vie za pár minút vyčarovať úžasnú jedlo aj doslova z ničoho. Určite si povedala, keď ma videla - bože, ako gramblavo krája. Lebo nedokážem zakamuflovať svoju neskúsenosť, keďže nekrájam napríklad cibuľu denne, ale len raz za mesiac.



Š. Martinovič s Oľgou Belešovou a s Romanom Pomajbom



Keď spomínate mamu, že je výborná kuchárka, tak ste asi vyrastali v prostredí, kde sa skvele varilo a jedlo.

Áno. Moja stará mama bola fantastická kuchárka a zdedili to po nej všetky štyri jej deti - mama, jej sestra, teda, teta aj dvaja moji ujovia. Takže ku komukolvek som v rodine išiel, všade bolo výborné jedlo. Ujo sa zúčastňoval napríklad aj súťaží vo varení kotlíkového guláša a po ňom zdedila kuchárske umenie sestra, ktorá so mnou varila v Bez servítky.

Ale aj vy ste určite niečo zdedili.

Až toľko nie, a ani sa vareniu až natoľko nevenujem. Musím však povedať, že čo sa jedla týka, som z rodiny veľmi rozmaznaný. Preto si aj potrpím na dobré reštaurácie, pretože som odchovaný na dobrej kuchyni. Aj keď potom som bol aj internátne dieťa a to vás aj v stravovaní naučí tvrdej disciplíne. Ale aj to patrí k životu. Doteraz si pamätám, ako sme mali každý druhý týždeň v piatok ryžový náky, čo bola zoschnutá ryža poliata kompótom. To som ochutnal raz a to mi na tie štyri roky stačilo.

Máte nejaké svoje vychytávky, čo vy rád varíte a jete?

Napríklad cviklové rizoto s pekanovými orechmi a s kozím syrom. Rád robím aj rizoto s citrónovou trávou, mäťou a krevetami. Rizotá mám rád na taliansky štýl, krémové. Keď chcem niekoho potešiť, tak mu pripravím rizoto, lebo to mám odskúšané. Robím rád aj zapekané mäsa, dám na ne strúhanku s bylinkami, alebo ich marinujem v jogurte a dám zapiect'. Mám v nich rád chrumkavý element. Samozrejme, robím aj šaláty, ale to nie je umenie. Mám rád aj grilovaný syr halloumi.

Varíte si aj sám pre seba, či potrebujeme spoločnosť, teda ľudí, pre ktorých varíte?

Varím si aj pre seba, ale málo. Ako sa hovorí, pre seba to odfláknem. Nie som ten typ, ako je niekedy vo filmoch, že si nakúpim, navarím a potom to tri hodiny jem. Keď si varím pre seba, zvyčajne to zjem skôr, ako to dovarím, lebo jem počas varenia. Milujem jedlo, ale robiť z jedla uďalosť sám pre seba, to nerobím. Obdivujem, keď si niekto vie sám pre seba pekne naservirovať, dať si pohár vína a vychutnať si sám jedlo, ale mňa to tak nebaví. Radšej varím pre niekoho ako sám pre seba.

Keď ste na cestách, ste typ, ktorý chce všetko, čo sa dá, ochutnať?

Milujem dobré jedlo, dokážem za ním cestovať a byť zaň vďačný. Preto ma potešilo, keď sme teraz v rámci nakrúcania Hradológov chodievali na východné Slovensko, ako sa tam gastronómia a možnosti dobre sa najesť zlepšili. Chodievam tam totiž roky, v rámci zájazdových predstavení, takže to viem porovnať. Výrazne sa to tam gastronomicky posunulo. Napríklad v Bardejove nájdete niekoľko výborných reštaurácií, dokonca v Sabinove sa dá výborne najesť.

Takže ste známy vo svojom okolí tým, že rád dobre jete.

Áno, už to všetci, čo so mnou robia, vedia. Aj produkcia zistila, že musím mať jasne napísané, kedy je obed a kedy je večera, je to pre mňa súčasť pracovného dňa. Potrebujem sa najesť chutne. Nechcem na večeru šunkový chlieb, len aby som niečo zjedol na zahnanie hlada.

Rád cestujete aj vo svojom mimopracovnom čase. Je vám milšia civilizácia či „necivilizácia“? Alebo teda mestá či príroda?

Rád to striedam. Keď som bol v októbri v New Yorku a v januári v Porte, tak som zatúžil po prírode a ďalšia moja dovolenkova cesta viedla na Seychely. Teraz idem do Grécka, čo bude zase príroda, a na jeseň potom zase nejaké mesto. Keď sme boli v Porte, každý deň sme išli do inej raňajkárne, na ochutnávku portského, objavovať miestne reštaurácie. O New Yorku, čo sa týka →

„Sme rodina, ktorá bola vždy ukričaná, taká talianska. Zároveň sa u nás však vždy aj žartovalo, aj sme sa vedeli vzájomne doberať.“

Martinovič s Romanom Pomajbom





S Romanom Pomajbom a Oľgou Belešovou hrá Š. Martinovič v predstavení Rita

gastronomickej ponuky, ani nehovorím, tam sa človek môže z ponuky jedla aj zblázniť. Rád to potom striedam s horami či s morom. Obidvoje milujem, ale aj tam sa rád dobre najem.

Máte typ kuchyne, ktorá vám vyslovene „pasuje“? Na prvom mieste je u mňa jednoznačne talianska kuchyňa. Už len keď vidíte tie ich suroviny, z ktorých varia, tie sú fantastické. A je pritom jednoduchá. Ja vo výsledku milujem dobré, jednoduché jedlá. Kvalitný steak s grilovanou zeleninou, pizzu, rizoto... Nemusím mať prešpekulované jedlá, aj keď nimi nepohrdnem. Myslím si, že v kuchyni platí, že v jednoduchosti je krása, a v tomto sú Taliani super. Ale mám rád aj grécku kuchyňu. Tzatziky, grécky šalát alebo kvalitný feta syr. Keď som v Grécku, tam mi ešte aj tá cibuľa či každá olíva pripadá iná, teším sa z každej zeleninky.

Teraz to obráťme – bola niektorá z kuchýň, čo ste na cestách skúšali, taká, že vám „nesadla“?

Teraz na Seychelách. Nevedel som celkom, čo mám čakať, keďže sa nachádzajú vo východnej Afrike. Na mieste som zistil, že je tam silný vplyv Indie a Srí Lanky, veľmi tam majú radi kari. Musím povedať, že mám kari tiež veľmi rád, ale s tým teplom, keďže tam bolo 30 stupňov, mi nešlo dokopy. Keď som sa chcel spotený a unavený zo slnka a z mora najesť, predstava, že si mám dať kari... ma nenadchýnala. V tom teple mi prišlo trochu absurdné ho jesť.

Hovoríte, že vzťah k dobrému jedlu máte z domu. Aj vzťah k humoru máte z domu, ste veselá rodina? Sme rodina, ktorá bola vždy ukričaná, taká talianska. Zároveň sa u nás však vždy aj žartovalo, aj sme sa vedeli vzájomne doberať, aj sme veľa vecí riešili s nadhľadom a s humorom. Aj na sebe sme sa vedeli zasmiať, takže asi nejaká prapodstata v tej rodine je.

Stalo sa vám niekedy, že sa niekto na vaše scénky urazil, prípadne sa ho dotkli?

Áno. Ľudia sa niekedy urazia a ja to na jednej strane aj chápem. Paródia je vďačná v tom, že z niektorej vlastnosti urobíte hyperbolu, že ju viete zvýrazniť. Ale

nikdy som nechcel niekoho uraziť. Nikdy, ak som nejakú vlastnosť, ktorú niektorý moderátor, herec či politik mal, parodoval, nikdy to nebolo za účelom výsmechu. Paródia tu vždy bola, len vyžaduje od ľudí istý nadhľad. Nie každý ho má a nie každý sa dokáže na sebe zasmiať. V poslednom čase sa mi zdá, že ľudí, čo to dokážu, je čoraz menej. Pritom si myslím, že to je základ humoru, vedieť sa zasmiať sám na sebe. To by sme si mali v sebe normálne pestovať.

Vy to robíte?

Keď niečo pokazím alebo mi niečo nevyjde podľa predstáv, najlepší spôsob, ako sa s tým vyrovnáť, pre mňa je, že si sám zo seba urobím žartík. Začnem sám seba napodobňovať, ako som to pokazil. Mám pocit, že je to aj najkratšia cesta, ako sa s tým vyrovnáť, ako pretaviť ten negatívny zážitok na niečo pozitívne a úsmevné. Každý by mal aj v humore začať od seba. Nemali by sme sa brať príliš vážne, veď sme tu len na krátky čas. Už len to samotné je vtipné.

Robíte veľa vecí aj na instagrame a na facebooku. Čo vám sociálne siete dávajú, ak sa to dá tak povedať?

Čo mi dávajú? Možno možnosť nejakého selfproma. Keď dávam napríklad vtipné videá, ľudia si ma pozrú a ak sa im páčia a niekde hrám predstavenie a postujem o tom info, možno tí ľudia naň prídu. Teraz sme napríklad hrali v Hlohovci a na predstavenie prišli ľudia, ktorí mi povedali, že ma poznajú zo sociálnych sietí. Prišli na mňa do divadla, takže už ma budú poznať aj z divadla. Je to pre mňa spôsob, ako dostať ľudí do divadla aj ako spropagovať moje iné aktivity, ktoré sa týkajú herectva. Zároveň je to pre mňa relax a psychohygiena, natočiť nejaké vtipné video. Samozrejme, že som rád, keď mi ľudia napíšu - zasmial som sa na tom, zlepšilo mi to deň. To sú veľmi príjemné reakcie a je to určite veľmi vďačné.

A čo vám berú? Nedávno ste mali na svojom profile oznam, že ste si zablokovali prijímanie správ.

Určite to, že časť hereckej obce sa na takého aktivitu pozerá cez prsty, hovoria, že to by herec nemal robiť. Ale nielen herecká obec, aj bežní ľudia mi občas povedia, že to by herec nemal robiť, že sa to nehodí.

Prečo sa to nehodí?

Neviem. Teraz mi jedna pani napísala komentár, kde píše, že ma považuje za veľmi slušného človeka, napísala - ste milý a vtipný, ale určite nie ste herec. Tak neviem, keď som sa pozrel do svojich zmlúv, všade som mal napísané, že som herec. To, čo ma živí, je herectvo, ale ona má asi predstavu, že herec je vážny umelec, ktorý rozpráva len vzletné veci a všetko, čo povie, je megainteligenčné. To je asi predstava niektorých ľudí, ako má herec vyzeráť a pôsobiť. Ja si však myslím, že urobiť si žart sám zo seba alebo natočiť nejaké video je úplne v poriadku.

„Niekedy sú také dni, že by som si najradšej dal panvicou po hlave, lebo mi nič nejde. Vtedy sa treba na sebe zasmiať.“

Vráťme sa ešte k vašej práci. Ľudia vás poznajú v mnohých podobách. Je niektorá, ktorá je vám - ako sa hovorí - srdcu bližšia?

Mňa baví kombinácia toho všetkého. To, že je toľko možností. Že ja ako herec nemusím mať stereotyp, pretože môžem ráno vstať, ísť do dabingu, potom natočiť podcast a potom odohrať divadelné predstavenie. Milujem také dni.

Nie je to príliš náročné?

Je to náročné na sústredenie. Niekedy prídem do dabingu z divadla, kde sa hovorí inak, a povedia mi - čo tak hučíš? Takže sa musím „prepínať“. Stojí ma to veľa energie, ale zároveň sú to najvdámejšie dni. To ma na mojej profesii baví, že má toľko možností.

Darí sa vám prepínať bez problémov?

Ako kedy. Niekedy áno a niekedy sú také dni, že by som si najradšej dal panvicou po hlave, lebo mi nič nejde. Vtedy sa treba na sebe zasmiať.

Čo vás čaká najbližšie, prípadne, na čo sa tešíte?

Mám veľkú radosť, že skúsime predstavenie pre Letné shakespearovské slávnosti, Skrotenie zlej ženy s Miškom Vajdičkom, ktorý to režíruje. Premiéra je 4. júla, takže v júli budem hrať na Bratislavskom hrade. Teším sa, lebo je to tiež vytrhnutie zo stereotypu. Bude to iné ako v divadlách, v ktorých hrávam. S režisérom, ktorého si veľmi vážim, takže som rád. Keď sa to skončí, budem pôsobiť v predstavení v Banskej Štiavnici.

Takže po mesiaci na Bratislavskom hrade úplne zmeníte prostredie.

V Banskej Štiavnici sme mali pred časom predstavenie Kosmopol, ktoré malo výborné kritiky a tešilo sa aj veľkému záujmu ľudí. Bolo to zážitkové divadlo, hrali sme niekoľko herci zároveň v niekoľkých miestnostiach. Keďže to bolo úspešné, rozhodli sa tvorkyne - sú



to tri dámy, v tom pokračovať a vytvoriť nové predstavenie. Takže v auguste budem hrať v Banskej Štiavnici. Obidve predstavenia, v Bratislave aj v Banskej Štiavnici, sú veci, ktoré sú veľmi intenzívne, budem tam mať ako herec dosť priestoru a veľmi sa z toho teším. To sú momentálne veci, ktorými žijem a z ktorých mám radosť. ☺



RECEPT OD ŠTEFANA MARTINOVIČA

Rizoto s červenou repou, pekanovými orechmi a s kozím syrom

PORCIE 6
PRÍPRAVA 10 minút
VARENIE 20 minút

200 g ryže arborio
1 l kuracieho alebo zeleninového vývaru
250 g uvarenej cvikly
150 ml suchého bieleho vína
2 PL masla
1 šalotka
2 PL olivového oleja
200 g kozieho syra
za hrst pekanových orechov
soľ podľa chuti
čerstvo zomleté čierne korenie
čerstvé bylinky na posypanie

1. Na oleji opražíme nakrájanú šalotku. Prisypeme ryžu a krátko ju opražíme. Osolíme a okoreníme čiernym korením.

2. Prilejeme víno a miešame, čakáme, kým sa neodparí. Potom po častiach prilievame vývar a pomaly varíme a miešame, kým nevznikne krémové rizoto. Ryža by pritom mala zostať al dente.

3. Uvarenú cviklu nakrájame na kocky a rozmixujeme na kašu. Rozmixovanú cviklu prilejeme do rizota, premiešame spolu s maslom.

4. Pekanové orechy opražíme nasucho, kozí syr nakrájame a obidvoje vmiešame do rizota. Pred servírovaním môžeme posypať bylinkami, napríklad tymianom.



Veronika Lucáková
redaktorka
TV VARECHA

TO NAJLEPŠIE
Z TV VARECHA



TAKTO U NÁS CHUTÍ LETO

Prípravte si s nami podľa našich videoreceptov jednoduché dezerty plné sezónneho ovocia, ale aj šťavnaté zemiakové placky, cuketové špíziky či poriadny čiernohorský rezeň a dokonca aj pravú kôprovú omáčku.

Príprava receptov, foodstyling: VERONIKA LUCÁKOVÁ, JANA ŠTRBKOVÁ
Foto: LUBOŠ PILC

Čerešňový koláč s kokosom

Vychutnajte si čerstvé čerešničky v tomto skvelom koláči s kokosom. Stačí vymiešať jednoduché cesto, lahodnú kokosovú vrstvu, všetko posypať čerešňami a upiecť.

KUSY 20
PRÍPRAVA 20 minút
PEČENIE 35 minút

600-800 g čerešní
250 g zmäknutého masla
180 g kryštálového cukru
1 bal. vanilkového cukru
štipka soli
5 vajec
300 g hladkej múky
3 ČL prášku do pečiva
50 ml smotany na šľahanie
olej na vymastenie plechu

Kokosová vrstva:
150 g masla
100 g kryštálového cukru
150 g strúhaného kokosu
50-100 ml smotany na šľahanie

1. Umyté čerešne odkôstkujeme. Plech vymastíme trochou oleja a vystelieme papierom na pečenie. Rúru vyhrejeme na 180 °C.
2. Maslo, kryštálový a vanilkový cukor aj štipku soli spolu vyšľaháme. Po jednom zašľaháme vajcia. Múku spojíme s práškom do pečiva, striedavo so smotanou zašľaháme do maslovej hmoty. Rovnomerne rozdelíme a rozotrieme na plech.
3. Na kokosovú vrstvu roztopíme maslo, pridáme cukor a smotanu a 2 minúty povaríme. Prisypeme strúhaný kokos a potom zmes navrstvíme na cesto. Rovnomerne porozdeľujeme odkôstkované čerešne. Pečieme vo vyhriatej rúre 35 minút. Po vychladení nakrájame.



TENTO VIDEORECEPT NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/TV88490

Vafľové rezy s ovocím

KUSY 12
PRÍPRAVA 20 minút
+ chladenie

30 ks hotových vafli
100 g čokolády na varenie

Na krém:
2 bal. Zlatého klasu bez varenia
40 g práškového cukru
1 liter mlieka
500 g mascarpone
200 g bobuľového ovocia

1. 15 ks vafli vedľa seba rozložíme na papier na pečenie. Potrieme ich roztopenou čokoládou, priložíme papier na pečenie a otočíme.

2. Na krém zmiešame Zlatý klas bez varenia spolu s cukrom. Mlieko izbovej teploty dáme do nádoby vhodnej na šľahanie, pomaly do nej prispávame zmes Zlatého klasu s cukrom a šľaháme najprv 30 sekúnd na najnižšom stupni a potom ešte 3 minúty na najvyššom stupni. Potom po lyžiciach zašľaháme aj mascarpone.

3. Polovicu pripraveného krému natrieme na vafle, posypeme ovocím a potrieme druhou polovicou krému. Navrch poukladáme ďalších 15 vafli vedľa seba, jemne zatlačíme a dáme do chladu aspoň na 2 hodiny.

4. Potom nakrájame po jednotlivých vafliach na rezy a môžeme dozdobiť ovocím a čokoládou.



TENTO VIDEORECEPT NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/TV88339

Koláčik na paličke pre deti

KUSY 12
PRÍPRAVA 30 minút
PEČENIE 30 minút

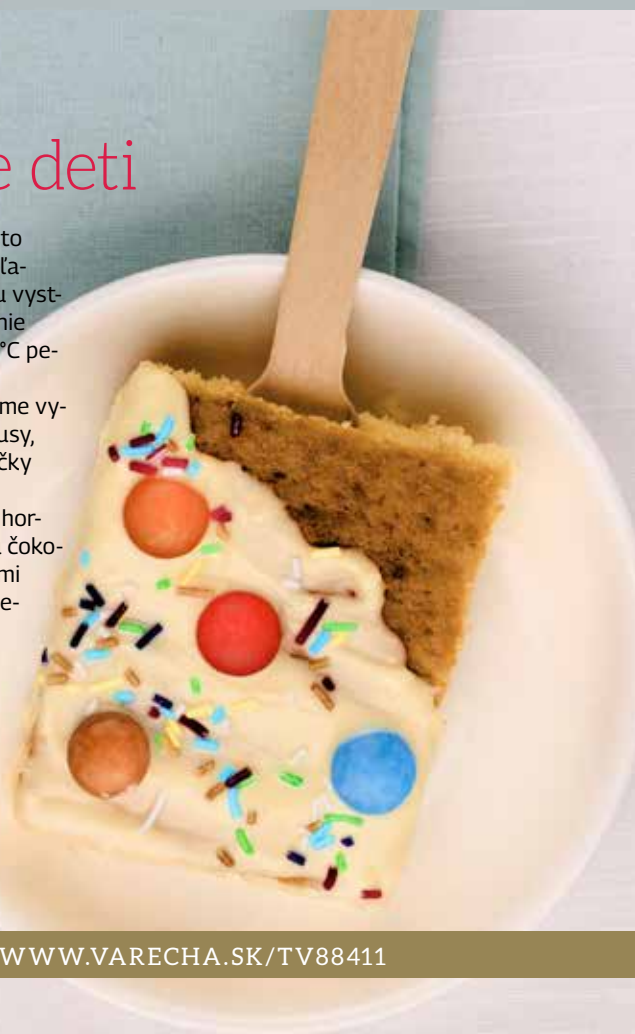
Cesto:
350 g hladkej múky
1 bal. prášku do pečiva
štipka soli
250 g kryštálového cukru
1 bal. vanilkového cukru
5 vajec
200 ml citrónovej limonády
130 ml slnečnicového oleja

Na ozdobu:
100 g čokolády na varenie
100 g bielej čokolády
100 g ružovej ruby čokolády
farebné lentilky
drobné cukrové zdobenie
drevené paličky alebo drevený príbor

1. Všetky suroviny na cesto dáme do misy a spolu vyšľaháme. Nalejeme do plechu vystlaného papierom na pečenie a v rúre vyhriatej na 180 °C pečieme asi 25 až 30 minút.

2. Upečený korpus necháme vychladnúť, nakrájame na kusy, ktoré napichneme na paličky alebo drevený príbor.

3. Polejeme rozpustenou horcou, bielou alebo ružovou čokoládou. Posypeme lentilkami a cukrovým zdobením a necháme stuhnúť.



TENTO VIDEORECEPT NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/TV88411



Ako neprísť na dovolenke zbytočne o peniaze?

Letné dovolenky budú tento rok kvôli inflácii ešte stále o niečo drahšie ako vlni. Dobrá správa je, že cenový skok však už nebude vo väčšine prípadov aj vďaka rastu zárobkov taký výrazný.

Hoci náklady na cestovanie stále stúpajú, na niektorých položkách sa šetriť rozhodne neoplatí. Máme na mysli aj cestovné poistenie. Už **za cenu dvoch káv denne môžete ušetriť stovky eur** v prípade nepredvídaných situácií, od straty batožiny alebo storna zájazdu až po ochorenie či úraz.

Dovolenky sú v priemere o 8 % drahšie ako vlni

Minuloročné leto patrilo z hľadiska pomeru zárobkov Slovákov a cien za domáce aj zahraničné dovolenky k tým najdrahším za uplynulé štyri desaťročia. Aj keď je dnes inflácia miernejšia, v oblasti organizovaných dovolenkových zájazdov sa zvýšenie cien prejavuje stále výraznejšie. Tie sa aktuálne predávajú na Slovensku stále **o zhruba 8 % drahšie** než minulú sezónu.

Čo sa týka samotných cien, za ktoré budete na dovolenke v zahraničí nakupovať - tie rastú podľa ekonomických analytikov vo väčšine európskych krajín medziročným tempom v rozmedzí **približne 1 až 5 %**. Napríklad **v Taliansku o 1 %**, **v Chorvátsku** je treba počítať s produktmi a službami drahšími **v priemere o 4,7 %** oproti minuloročnej jari, **v Španielsku o 3,4 %** a **v Turecku** si pripláťte viac **o 5 %**. A sú krajiny, kde ceny po prepočte na euro dokonca reálne klesli, napríklad **v Českej republike o takmer 3 %**, **v Egypte o viac ako 11 %**.

Premietnutie situácie do cestovnej poisťky

Aj napriek postupne sa zlepšujúcej ekonomickej situácii treba pri plánovaní dovolenky vo väčšine zahraničných destinácií počítať so stále rastúcimi výdavkami pri bežných nákupoch. Pre rodinu bude predstavovať potenciálne väčšiu stratu aj prípadné prepadnutie leteniek kvôli chorobe či iným udalostiam, keďže **ceny leteckej dopravy s odletom zo Slovenska stále výrazne rastú - medziročne až o 41 %**.

Aj to je jeden z dôvodov, prečo si uzatvoriť cestovné poistenie. Nehovoriac o situáciách, ktoré si môžu vyžiadať počas dovolenky nechcenú hospitalizáciu, ošetrovanie úrazu či špeciálny odvoz na Slovensko. Sumy, ktoré je treba zaplatiť zdravotníckemu zariadeniu v zahraničí **mnohonásobne prevyšujú čiastku za uzatvorenie poisťky** pred vycestovaním.

„Pri ošetrovaní bežných zranení počas dovolenky treba počítať s úhradou na mieste rádo vo stovkách eur. Oproti tomu, **ballik nášho zahraničného cestovného poistenia so základným limitom preplatenia liečebných nákladov stojí štvorčlennú rodinu necelých 35 eur na týždeň**,“ vysvetľuje hovorkyňa poisťovne KOOPERATIVA Silvia Nosková Illášová.

Neprijemné udalosti počas dovolenky sú realitou. Štatistiky poisťovne KOOPERATIVA ukazujú, že **približne pätina klientov** spomedzi všetkých tých, ktorí si za ostatné necelé 3 roky uzavreli **zahraničné cestovné poiste-**

nie MARCO POLO, riešila nejakú poisťnú udalosť. Najčastejšie išlo o preplácanie liečebných nákladov či poškodenie alebo stratu batožiny.

Nielen vrátenie peňazí po návrate, ale aj praktická pomoc na mieste

Pri riešení poisťnej udalosti kvôli zdravotnému problému či úrazu poisťovne spravídla odvodzujú sumu plnenia od sumy, ktorú si účtuje štátne zariadenie v danej krajine. V prípade súkromných zariadení nie je možné garantovať preplatenie zákroku v plnej výške.

„*Nášim klientom odporúčame, aby v prípade vzniknutého problému vždy kontaktovali našu asistenčnú službu, ktorú majú k dispozícii v rámci akéhokoľvek ballika uzavretého cestovného poistenia. Operátori linky ich podľa potreby nasmerujú do konkrétnych zariadení v okolí, ktoré je pre poistených turistov vhodné navštíviť,*“ odporúča Silvia Nosková Illášová.

Súčasťou cestovného poistenia MARCO POLO v Kooperative je aj **bezplatná služba Dopravná asistancia**. Ak dôjde k zrušeniu letu, operátori klientovi cez leteckú spoločnosť vybaví úplnú či čiastkovú refundáciu nákladov alebo pomôžu nájsť alternatívne spoje v prípade meškajúceho vlaku, resp. autobusu v cudzine.

Pre ešte vyšší komfort dopĺňajú poisťovne aj nové formy pripoistenia. „*Naša poisťovňa ako prvá zahrnula do pripoistenia storna zájazdu aj krytie storna ubytovania rezervovaného cez portál booking.com. Naši klienti tak získajú svoje peniaze späť, a to aj v situáciách, kedy tento rezervčný portál už zrušené ubytovanie nerefunduje,*“ uzatvára vymenúvanie aktuálnych výhod cestovného poistenia zástupkyňa poisťovne KOOPERATIVA.

Orientačný prehľad ošetrovaní najčastejších úrazov a zdravotných problémov

Podľa poisťovne KOOPERATIVA treba počítať s nasledujúcimi priemernými cenami, ktoré si účtujú zdravotnícke zariadenia* za ošetrovanie v dovolenkových destináciách:

- uštipnutie hmyzom v Španielsku = 200 eur
- zlomenina hornej končatiny v Grécku = 250 eur
- úraz tváre po páde v Chorvátsku = 300 eur
- zubné ošetrovanie v Taliansku = 450 eur
- vybratie morského ježka z nohy v Turecku = 550 eur
- vyklbenie ramena v Taliansku = 600 eur

*ide o vybrané zariadenia v systéme poisťovne KOOPERATIVA.

Ceny sú orientačné a v jednotlivých zariadeniach sa môžu líšiť.

Nepečená piškótová roláda

KUSY 12
PRÍPRAVA 10 minút + chladenie

24-30 ks dlhých cukrárskych piškót
250 g ovocia (jahody, kivi, marhule)
250 ml smotany na šľahanie 40 %
ovocná šťava alebo džús podľa chuti
hoblínky bielej čokolády na ozdobenie

1. Na dosku rozložíme papier na pečenie. Jahody, kivi, prípadne aj marhule či broskyne umyjeme, osušime a nakrájame na plátky.

2. Plátky ovocia poukladáme vedľa seba v radoch na papier na pečenie. Smotanu vyšľaháme dotuha a polovicu natrieme na ovocie.

3. Cukrárske piškóty namáčame do ovocnej šťavy alebo džúsu a poukladáme vedľa seba na šľahačku.

4. Navrch opäť rozotrieme šľahačku a pomocou papiera na pečenie zrolujeme. Dáme asi na 3 hodiny do chladničky, potom môžeme nakrájať a dozdobiť ešte hoblínkami bielej čokolády.



TENTO VIDEORECEPT NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/TV88468



#VARIMSHANSHI

Shan'shi 源食

Celá Ázia, celkom jednoducho.

OBJAV SHANSHI



ÁZIJSKÉ RECEPTY PRE KAŽDÉHO



SHANSHI.SK



SHANSHISLOVENSKO



WASABI_SUSHI_BAR_MARTIN



VARIMSHANSHI.SK

Čiernohorský rezeň

PORCIE 6
PRÍPRAVA 15 minút
VARENIE 20 minút

6 plátkov bravčového stehna
soľ podľa chuti
čerstvo zomleté čierne korenie
2 zemiaky
4 strúčiky cesnaku
3 vajcia
2 ČL sušeného majoránu
3 vajcia
3 PL hladkej múky + na obalovanie
slniečnicový olej na vyprážanie
200 g strúhaného syra

1. Plátky mäsa zbavíme blán a natenko naklepeme. Ochutíme soľou a čerstvo zomletým čiernym korením.
2. Zemiaky nakrájame na menšie kocky, pridáme vajcia, soľ, mleté čierne korenie, majorán, pretlačené strúčiky cesnaku a všetko spolu rozmixujeme. Ak by sa vám horšie mixovalo, pridajte trochu vody. Nakoniec primiešame asi 3 PL múky a cesto vymiešame dohladka.

3. Rezne obalíme najskôr v hladkej múke a potom v cestíčku. Cesto by nemalo byť veľmi husté a obal by nemal tvoriť hrubú vrstvu na rezni. V panvici rozohrejeme vyššiu vrstvu oleja. Rezne vyprážime z oboch strán do zlatista, z každej strany vyprážame asi tri minúty.
4. Hotové rezne preložíme na kuchynské utierky a necháme odkvapkať. Pri servírovaní na tanieri posypeme strúhaným syrom.

Čiernohorský rezeň podávame s čerstvým listovým šalátom alebo klasicky so zemiakovou kašou, s opekanými zemiakmi či s ryžou.

VIDEO RECEPT

Plnené cuketové závitky

PORCIE 4
PRÍPRAVA 15 minút
PEČENIE 20 minút

2 cukety
200 g plátkov šunky
200 g plátkov syra
3 vajcia
soľ podľa chuti
hladká múka a strúhanka na obalovanie
olivový olej

1. Umyté a koncov zbavené cukety nakrájame na tenké plátky, najlepšie pomocou mandolíny alebo iného strúhadla.
2. Plátky cukety potom pokvapkáme olivovým olejom a premiešame.
3. Na každý plátok cukety dáme kúsok šunky, kúsok syra a zvinieme. Potom závitky obalíme v hladkej múke, rozšľahaných vajciach a tiež v strúhanke.
4. Závitky ponapichujeme na špajdle a poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pokvapkáme ich olejom a pečieme v rúre vyhriatej na 190 °C v režime teplý vzduch približne 20 minút.

VIDEO RECEPT



TENTO VIDEORECEPT NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/TV88431



TENTO VIDEORECEPT NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/TV88448

Mini zemiakové placky

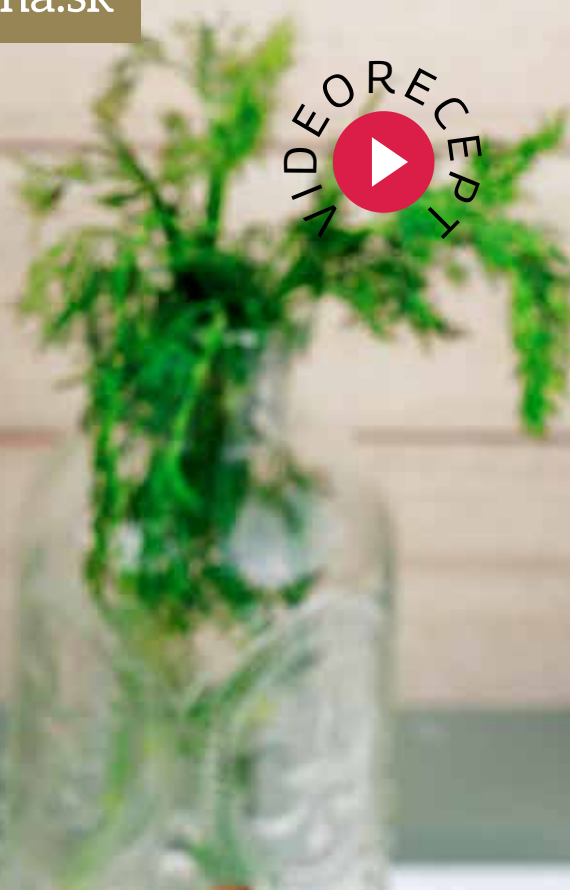
PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút
PEČENIE 30 minút

6 v šupke uvarených zemiakov
soľ podľa chuti
1/2 ČL mletého čierneho korenia
1 ČL mletej červenej papriky
1 ČL sušeného tymianu
3 PL zemiakového škrobu
olej na potretie

1. Uvarené ošúpané zemiaky najemno nastrúhame. K zemiakom pridáme soľ, korenie, papriku a sušený tymian. Ďalej pridáme zemiakový škrob a všetko spolu spracujeme na cesto.
2. Z cesta vyformujeme guľôčky a tie poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie, roztlačíme pomocou pohára a prstov na kolieska a potreté olejom pečieme v rúre vyhriatej na 160 °C asi 30 minút.



Podávame s ľubovoľným dipom, k mäsu alebo len tak na chrumkanie.



TENTO VIDEORECEPT NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/TV88368



ATKÁRYHO KREMNICKE KRUMPLE SÚ JEDINEČNÁ CUKROVINKA, KTORÚ PRED VYŠE STO ROKMI V KREMNICI VYRÁBALA RODINA ATKÁRYOVCOV.

CELÝ PRÍBEH SA ZAČAL V ROKU 1872 V SRBSKOM VRŠACI, KDE SA NARODIL ALOJZ ATKÁRY. AKO VYUČENÝ CUKRÁR SA ROZHODOL OPUSTIŤ DOLNÚ ZEM A JEHO KROKY SMEROVALI DO KREMNIC, KDE SA 1. MÁJA 1900 USADIL...

CHCETE VEDIEŤ, AKO PRÍBEH O ZABUDNUTEJ RODINE ATKÁRYOVCOV A O ZABUDNUTOM KRUMPLI POKRAČUJE?

RADI VÁS PRIVÍTAME V NAŠOM OBCHODE S NOSTALGIOU, V DOBOVEJ VÝROBNI, V JEDINEČNOM ŽIVOM MÚZEU VENOVANOM RODINE ATKÁRYOVCOV. V OKTÓBRI 2019 SME PO DLHÝCH ROKOCH OBNOVILI VÝROBU TEJTO JEDINEČNEJ CUKROVINKY. SCHODY Z INFORMAČNÉHO CENTRA NA POSCHODIE VÁS ZAVEDÚ PRIAMO DO REPLIKY CUKRÁRNE Z ROKU 1911 PRESNE PODĽA PROJEKTU ALOJZA ATKÁRYHO. PRIVÍTAME VÁS V DOBOVÝCH KOSTÝMOCH, ZA SVIEŽICH TÓNOV SWINGU ZO STARUČKÉHO RÁDIA A VY SI MÔŽETE POZRIEŤ PÔVODNÚ VÝROBU TEJTO JEDINEČNEJ CUKROVINKY. DOVOĽTE NÁM VRÁTIŤ VÁS V ČASE O 100 ROKOV SPÄŤ A DOROZPRÁVAŤ ZAČATÝ PRÍBEH...

NÁJDETE NÁS V INFORMAČNOM CENTRE MEDZI VSTUPNÝMI BRÁNAMI DO HISTORICKÉHO CENTRA MESTA.

OTVÁRACIE HODINY SÚ DENNE OKREM PONDIELKA OD 10:00 DO 16:00.

PRE VIAC INFO VOLAJTE
0903 521 555
TEŠÍME SA NA VÁS!

FACEBOOK



INSTAGRAM



Báječné koláčiky S DROBNÝM OVOCÍM

Užite si do sýtosti bobuľky plné šťavy, ktorým to najlepšie pristane v lahodných koláčoch. Upečte si sladké dobroty podľa overených receptov z nášho kulinárskeho portálu Varecha.sk.

Príprava: JANA STÁRKOVÁ **Foto:** ARCHÍV PRISPIEVATEĽOV VARECHA.SK

Ríbezľový koláč so snehom @frommykitchendotcom

PORCIE 12-15
PRÍPRAVA 30 minút
PEČENIE 20 minút

Cesto:
350 g hladkej múky
120 g práškového cukru
1/3 KL prášku do pečiva
250 g tuku na pečenie
3 žĺtky

Sneh:
5 bielkov
250 g kryštálového cukru

Okrem toho:
350 g červených ríbezlí

1. Všetky suroviny na cesto spolu zmiešame. Cesto vyvaľkáme a dáme na dno vymasteného plechu (35 x 20 cm). Dáme predpiecť do rúry vyhriatej na 180 °C približne na 8 minút.
2. Medzitým z bielkov a kryštálového cukru vyšľaháme tuhý sneh. Do hotového snehu pridáme odstopkované ríbezle, zľahka vmiešame a naniesieme na horúce predpečené cesto.
3. Koláč vrátime do rúry a pečieme, kým sa sneh nezafarbí do zlatista, dĺžka pečenia závisí od rúry.



Brownie cheesecake s malinami @slovakbaker

PORCIE 15
PRÍPRAVA 45 minút
PEČENIE 35 minút

Brownie základ:
200 g horkej čokolády (min. 70 %)
200 g masla
3 vajcia
200 g kryštálového cukru
1 PL holandského kakaa
2 ČL instantnej kávy
1/2 ČL soli
1/2 ČL vanilkovej pasty
100 g polohrubej múky

Cheesecake vrstva:
250 g mascarpone
250 g jemného tvarohu
70 g kryštálového cukru
1 ČL vanilkovej pasty
1 vajce
1 PL Zlatého klasu

Malinová vrstva:
250 g mrazených malín
1 PL kryštálového cukru
1 ČL citrónovej šťavy

1. Mrazené maliny dáme do hrnca, pridáme cukor a citrónovú šťavu. Za občasného miešania varíme až do zhrutnutia. Necháme vychladnúť.

2. Brownie základ: vo vodnom kúpeli roztopíme čokoládu s maslom a necháme ju vychladnúť. Vajcia izbovej teploty vyšľaháme s kryštálovým cukrom a vanilkovou pastou do hustej svetlej peny. Pridáme vychladnutú roztopenú čokoládu s maslom a zapracujeme. Múku zmiešame s kakaom, soľou a s kávou, preosejeme a zapracujeme do čokoládovej hmoty. Brownie základ vylejeme na maslom vymazaný a múkou vysypaný plech (35 x 25 cm).
3. Cheesecake vrstva: všetky ingrediencie spolu vyšľaháme dohadka.
4. Na brownie základ naniesieme cheesecake vrstvu a na ňu v kôpkach vychladnutú malinovú omáčku. Špáradlom vytvoríme efekt mramorovania.
5. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C približne 35 minút. Po dopečení vypneme rúru, dvierka otvoríme a koláč necháme v rúre ešte 10 minút. Potom cheesecake vyberieme a necháme úplne vychladnúť.



@katarinalucanova

Tvarohový koláč s čučoriedkami

PORCIE 30
PRÍPRAVA 20 minút
PEČENIE 15 minút

Cesto:
4 vajcia
1 hrnček kryštálového cukru
1/2 hrnčeka mlieka
1/2 hrnčeka oleja
2 hrnčeky polohrubej múky
1 bal. prášku do pečiva

Plnka:
500 g tvarohu
2 vajcia
2 PL práškového cukru
1 bal. vanilkového cukru

Navrch:
čučoriedky
vanilkový cukor

1. Cesto: vajčička s cukrom vyšľaháme do peny. Vareškou vmiešame polohrubú múku s práškom do pečiva, olej a mlieko. Cesto vylejeme na plech vymastený tukom a vysypaný múkou.
2. Plnka: tvaroh, vajčička, práškový a vanilkový cukor spolu vymiešame. Tvarohovú plnku pomocou cukrárenského vrečka nastriekame na cesto v tvare mriežky.
3. Čučoriedky zmiešame s vanilkovým cukrom a rozložíme po povrchu koláča. Pečieme v rúre vyhriatej na 170 °C približne 15 minút.

VŠETKY RECEPTY OD @FROMMYKITCHENDOTCOM NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/FROMMYKITCHENDOTCOM

VŠETKY RECEPTY OD @SLOVAKBAKER NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/SLOVAKBAKER

VŠETKY RECEPTY OD @KATARINALUCANOVA NÁJDETE NA WWW.VARECHA.SK/KATARINALUCANOVA



Starat' sa o kulinársky web, to je každodenný pracovný chlebiček, ktorý celkom dobre trénuje aj pevnú vôľu. Veď odolávať pokušeniu pri pohľade na fotky s chutnými jedlami, koláčmi a zákuskami, to vyžaduje poriadnu dávku sebazaprenia.

Jana Stárková,
editorka a administrátorka
Varecha.sk

MÔJ TIP Z VARECHA.SK

Zabudnutá dobrota

Ako deti sme v lete s rodičmi často chodievali na turistiku do lesa. Ale ako roky plynuli, rozprchlí sme sa po štúdiách, na internáty, a potulky po prírode pre nás, prirodzene, už také lákavé neboli. Našťastie sme z toho vyrástli a rodinné výlety sme zdarne opäť obnovili. Aj keď časom (a vekom) v trochu inej podobe

Čoraz častejšie sme sa vybrali do lesa iba preto, aby sme si len tak na ohni opiekli špekáčiky, zahrabali do pahreby živánsku či zemiaky a zajedli to mami-ným koláčom. Občas sme zorganizovali stretnutie širšej rodiny pri varení guláša a keď každý priniesol niečo svoje pod zub, boli to naozaj lukulské hody. Aj keď sa táto naša „gastroturistika“ točila okolo jedla, nebolo to len o ňom. Vždy to pre nás bola najmä radosť zo stretnutia a vzájomnej blízkosti.

Dnes sú naše obľúbené čistinky s ohniskami zarastené, niektoré dokonca ohradené, a my, traja súrodenci, máme svoje rodiny. A tak, ak sa nám podarí sklbiť termíny všetkých členov, grilujeme na dvore bratovho domu alebo „gulášujeme“ neďaleko sestrinho bydliska. Vždy sa na to tešíme, vždy nám chutí, ale živánsku, tú sme mali naposledy hádam pred 20 rokmi. Už viem, čo nachystám najbližšie...



Živánska @radox1

PORCIE: 4-5
PRÍPRAVA: 40 minút
PEČENIE: 40-50 minút

600 g bravčovej krkovičky
150 g prerastenej údenej slaniny
200 g údenej klobásy
800 g zemiakov (varný typ A)
1 zeleninová paprika (PCR)
3 cibule
3 strúčiky cesnaku
2 PL plnotučnej horčice olej
mletá rasca
mleté čierne korenie
mletá červená paprika
korenie čili

1. Krkovičku nakrájame na plátky, osolíme, okoreníme, ochutíme mletou paprikou a kto chce, môže aj čili. Plátky mierne naklepeme a vložíme do oleja, ktorý sme zmiešali s horčicou a prelisovaným cesnakom. Necháme odležať, najlepšie cez noc.

2. Zo surovín pripravíme batôžky veľkosti asi 300 g na osobu. Na dvakrát preložený alobal naskladáme časť nakrájanej slaniny, na ňu kolieska zemiakov, na zemiaky kolieska klobásy, na klobásu krkovičku a na vrch opäť zemiaky. Jednotlivé vrstvy podľa chuti osolíme, koreníme, orascujeme a prekladáme kolieskami cibule, papriky a slaniny.

3. Vytvarujeme balíčky, dôležité je dobre ich uzavrieť a stlačiť, aby v nich neostal vzduch, lebo by sa ich obsah nepiekol, ale dusil. Pôvodne sa živánska mala pripravovať v teréne, ale zlé počasie celú akciu zmarilo, tak nakoniec musela ísť do rúry.

4. Rošt nastavíme do strednej polohy rúry, zapneme spodný aj vrchný ohrev na 230 °C, balíčky položíme na rošt a pečieme 40 - 50 minút. Po upečení roztvoríme a zistíme, že nie je potrebné ešte dopekať zvrchu, je to rovnomerne prepečené z každej strany. Ak nie, tak ešte na pár minút dáme pod gril.

Rodinné vinárstvo KARPATSKÁ PERLA Šenkvice

Tradície rešpektujeme,
s mladými napredujeme.
Keď sa spojí láska k pôde
s moderným prístupom, zrodí
sa výnimočné víno pre novú
generáciu milovníkov vína.

karpatskaperla.sk



Grilovačka

K letnému posedeniu na terase či v záhrade patrí grilovačka plná mäsa, šalátov a dobrej nálady.

Recepty a foto: STOCKFOOD

Pred grilovaním sa uistite, že je gril dostatočne horúci, aby sa mäso rýchlo zapieklo a zachovalo si šťavnatosť.

Nebojte sa experimentovať s koreninami podľa vlastnej chuti. Do čevabčiči môžete pridať napríklad nadrobno nasekanú čerstvú koriandrovú alebo petržlenovú vňať.

Morčacie špízy s kurkumou a ryžou

PORCIE 4
PRÍPRAVA 30 minút
+ 30 minút odpočívania
GRILOVANIE 12 minút
VARENIE 22 minút

Na ryžu:
1 cibuľa
1 menší pór
200 g basmati ryže
2 PL olivového oleja
soľ podľa chuti
mleté čierne korenie

Na špízy:
1 plátok toastového chleba
2 jarné cibuľky
2 strúčiky cesnaku
500 g mletého morčacieho mäsa
1 vajce
1 ČL mletej rímskej rasce
1/2 ČL mletej kurkumy
1/2 ČL mletého koriandra
sušené čili vložky
soľ podľa chuti
mleté čierne korenie
strúhanka

rastlinný olej na potretie roštu

1. Rozohrejeme gril. Dva-násť plochých drevených špízov namočíme asi na 30 minút do vody.
2. Pripravíme si ryžu. Cibuľu ošúpeme a nakrájame nadrobno. Pór očistíme, umyjeme a nakrájame na krúžky. Ryžu opláchneme pod studenou vodou, až kým voda nebude číra a necháme ju odkvapkať. V hrnci zohrejeme olej a speníme na ňom cibuľu. Pridáme ryžu, 300 ml vody a soľ. Varíme asi 10-15 minút. Pridáme pór a varíme ďalších 5-7 minút, kým ryža nie je mäkká. Zložíme z ohňa. Dochutíme mletým čiernym korením.
3. Na špízy toastový chlieb namočíme do vlažnej vody. Jarnú cibuľku umyjeme, očistíme a biele časti nakrájame na tenké kolieska.

Cesnak ošúpeme a nadrobno nakrájame.
4. Mleté morčacie mäso preložíme do misy, pridáme jarné cibuľky, cesnak, vyžmýkaný chlieb, vajce a koreniny. Všetko dôkladne premiešame, až kým nevznikne formovateľné mäso. Ak je zmes redšia, pridáme strúhanku. Dochutíme soľou, čili vložkami a mletým čiernym korením.
5. Mäso rozdelíme na 12 porcií, vytvarujeme do malých šúľkov a napichneme na odkvapkané drevené špízy.
6. Rošt grilu zľahka naolejujeme pomocou štetca. Špízy položíme na rozohriaty rošt a grilujeme ich 10-12 minút, niekoľkokrát ich otočíme, kým nezískajú zlatistú farbu. Otáčame ich, až kým nebudú zlatohnedé.
7. Na tanier naložíme ryžu, na ňu pridáme špízy a podávame.



Letný šalát s obilninou farro a zeleninou

PORCIE 4
PRÍPRAVA 25 minút
VARENIE 30 minút

250 g obilniny farro
soľ podľa chuti
1 červená cibuľa
200 g cherry paradajok
2 baby uhorky
1/2 hrsti nasekanej petržlenovej vňate
6 PL olivového oleja
4 PL bieleho vínneho octu
soľ podľa chuti

mleté čierne korenie
štipka cukru
150 g syra feta

1. Obilninu farro varíme v osolenej vode asi 30 minút do polotvrda. Potom ju scedíme, prepláchneme pod prúdom studenej vody a necháme odkvapkať.
2. Cibuľu ošúpeme a nakrájame na malé kocky. Cherry paradajky umyjeme a nakrájame na štvrtiny. Baby uhorky umyjeme,

očistíme a nakrájame na malé kúsky. Petržlenovú vňať umyjeme, osušíme a nasekáme nadrobno.
3. Obilninu farro a pripravenú zeleninu preložíme do misy. Zalejeme olivovým olejom, vínnyim octom, dochutíme soľou, korením a cukrom. Všetko dôkladne premiešame.
4. Šalát naservírujeme na tanier, posypeme syrom feta a podávame.

ZABÁVAJTE SA S VYPROŠŤOVÁKOM!

Postaví vás na nohy.

Po nadmernej konzumácii jedla a alkoholu

Ideálny pri problémoch s trávením

Okamžitý nástup účinku





Ak chcete mať hladké guacamole, najemno ho rozmixujte. Ak preferujete hrubšiu textúru, avokádo roztláče vidličkou a premiešajte ručne.

Zemiakový šalát so zelerom, červenou cibuľou a jogurtovo-kôprovým dresingom

PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút
VARENIE 25 minút

750 g zemiakov
soľ podľa chuti
1 červená cibuľa
2 stopky stopkového zeleru
1/2 hrsti nasekanej kôprovej vňať
200 g gréckeho jogurtu
1 ČL ostrej horčice
mleté čierne korenie
1 PL citrónovej šťavy
2 PL bieleho vínneho octu
2 ČL medu
1 PL nasekanej hladkolistej petržlenovej vňať
1 PL nasekanej pažítky

1. Zemiaky ošúpeme, umyjeme a nakrájame na kocky veľkosti 2-3 cm. Varíme ich v osolenej vode približne 20-25 minút, kým nie sú mäkké. Potom ich precedíme, necháme odkvapkať a vychladnúť. Nakoniec ich vložíme do misky.

2. Červenú cibuľu ošúpeme a nakrájame nadrobno. Stopkový zeler očistíme, umyjeme a nakrájame na plátky. Zelerovú vňať nasekáme a pridáme spolu s cibuľou a zelerom k zemiakom. Kôprovú vňať umyjeme, osušíme, nadrobno nasekáme.
3. Na dresing zmiešame jogurt s horčicou, soľou a korením. Pridáme citrónovú šťavu, ocot, med a 1 ČL nasekaného kôpru.
4. Dresing nalejeme na zemiakový šalát a premiešame. Šalát posypeme zvyšným kôprom, nasekanou petržlenovou vňaťou a pažítkou.

Použite zemiaky vhodné na šalát, ktoré sa nerozpadávajú a majú pevnú štruktúru, napríklad odrody typu B alebo C.

Vyprážené rybíe tacos s guacamole

PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút
VARENIE 5 minút

Na guacamole:
2 stonky koriandra
1 avokádo
4 PL limetkovej šťavy
soľ podľa chuti
kajenské korenie

Na rybíe tacos:
štipka rímskej rasce
250 g červenej kapusty
štipka cukru
soľ podľa chuti
400 g filety z tresky bez kože a kostí
1 vajce
2 PL múky
120 g strúhanky
repkový olej na vyprážanie
2 bio limetky
2 jalapeños papričky
8 malých pšeničných tortíl

1. Na guacamole umyjeme koriandrovú vňať, osušíme a lístky odtrháme. Niekoľko ich odložíme na ozdobu, zvyšok nasekáme. Avokádo prekrájame na polovicu, vyberieme kôstku, potom pomocou lyžice dužinu a nakrájame ju na malé kúsky. Spolu s nasekaným koriandrom,

limetkovou šťavou, soľou, kajenským korením a rímskou rascou ho rozmixujte na hladkú pastu.

2. Červenú kapustu očistíme, nakrájame na jemné prúžky alebo nastrúhame a v mise premiešame so štipkou cukru a soli. Necháme odstáť, aby kapusta zmäkla.

3. Filety z tresky osušíme a nakrájame na prúžky hrubé ako palec. Dochutíme soľou. V miske rozšľaháme vajce. Do dvoch ďalších misiek nasypeme múku a strúhanku. Rybacie kúsky najprv obalíme v múke, potom ich namočíme do vajíčka a nakoniec ich obalíme v strúhance. Na panvici zohrejeme dostatočné množstvo oleja a rybu v ňom vyprážame 4-5 minút do zlatohneda. Necháme odkvapkať na kuchynskom papieri.

4. Limetky umyjeme a nakrájame na mesiačky. Jalapeños papričky umyjeme a nakrájame na tenké kolieska. Tortily grilujeme z každej strany 3 minúty.

5. Rybacie kúsky nakrájame na menšie kúsky a rozdelíme ich na tortily spolu s červenou kapustou, guacamole a papričkami. Pridáme mesiačky limetky, ozdobíme zvyšnou koriandrovou vňaťou. Podávame s tortilami.

ZAČÍNA SA

Grilovacia sezóna

SNICO
1867



téma

Ak máte čas, nechajte cukety marinovať v limetkovej šťave a oleji aspoň 15 – 20 minút pred podávaním, chuť bude intenzívnejšia.

Pred grilovaním môžeme tortily jemne potrieť olejom, aby získali peknú chrumkavú textúru.

Kuracie špízové tacos s cuketovým šalátom

PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút
VARENIE 25 minút

Na omáčku:
2 čili papričky
4 strúčiky cesnaku
2 PL olivového oleja
1 PL paradajkového pretlaku
1 PL limetkovej šťavy
150 g nakrájaných paradajok
štipka rímskej rasce
soľ podľa chuti

Na šalát:
2 stonky mäty + na ozdobu
2 cukety
soľ podľa chuti
2 bio limetky
1 PL olivového oleja

Na špízy:
250 g ananásovej dužiny
1 červená paprika
400 g kuracích prs
soľ podľa chuti
čerstvo zomleté čierne korenie
2 PL olivového oleja
4 malé pšeničné tortilly

1. Na omáčku čili papričky umyjeme a nakrájame najemno. Cesnak ošúpeme a nakrájame na jemné kocky. V hrnci rozohrejeme olivový olej a čili s cesnakom v ňom restujeme asi 2-3 minúty. Pridáme paradajkový pretlak a ešte krátko restujeme. Pridáme limetkovú šťavu, nakrájané paradajky a rímsku rascu. Osolíme a necháme variť asi 10 minút. Potom omáčku nahrubo rozmixujeme a necháme vychladnúť.
2. Na šalát mäto umyjeme, osušíme a lístky otrháme. Cukety umyjeme,

očistíme a pozdĺžne nastrúhame na plátky. Osolíme a necháme chvíľu odstáť na tanieri. Limetky umyjeme, jednu nakrájame na mesiačky a spolu s mätom rozložíme na cukety. Z druhej limetky vytlačíme šťavu a pokvapkáme ňou cukety. Pridáme olivový olej, premiešame a necháme marinovať.

3. Na špízy ananásovú dužinu nakrájame na kocky s veľkosťou približne 3 cm. Papriku umyjeme, očistíme a nakrájame na rovnaké kúsky. Kuracie prsia osušíme a nakrájame na kocky podobnej veľkosti. Na osem drevených špízov striedavo napichujeme kúsky kuracieho mäsa, ananásu a papriky. Dochutíme soľou a korením. Potrieme olivovým olejom a grilujeme asi 8 minút, špízy pravidelne otáčame. Tortily krátko z oboch strán ohrejeme na grile.

4. Na každú tortilu položíme dva špízy. Podávame so štiplavou omáčkou a s cuketovým šalátom, ozdobíme mätom.

TAURIS®



TAKTO MÁ CHUTIŤ LETO

Kvalita
VYROBENÁ
Z ČERSTVÉHO
mäsa

Grilovacia sezóna je tu!
Užite si tradičnú chuť
s výrobkami Zipser od TAURIS.



BEZ
GLUTÉNU

www.tauris.sk

EXECUTIVE CHEF
MIROSLAV ZAMIŠKA:

Mojím motorom je kreativita

O životnom zameraní a kariére niekedy rozhodujú náhody a občas sa stane, že sú naozaj zvláštne. Napríklad pracovný pohovor, kde dostanete jedinú otázku: Fajčíte a pijete? A odpoveď nie vám otvorí cestu do svetovej kuchyne. Presne takto sa totiž začala kuchárska kariéra Miroslava Zamišku, executive chefa Grand Hotelu Kempinski High Tatras na Štrbskom Plese. Je nielen najvyšším šéfom, čo sa gastronómie v tomto hoteli týka, ale aj najdlhšie „slúžiacim“ executive chefom v tomto hoteli od jeho otvorenia.

Text: JARMILA HORVÁTHOVÁ
Foto: LUBOŠ PILC, ARCHÍV MZ



Z diskotéky do práce

Medzinárodná kariéra Miroslava Zamišku sa začala pred niečo vyše dvadsiatimi rokmi otázkou o ľudských nerestiach. Miro, ako mu všetci hovoria, pochádza zo Starej Ľubovne a po skončení školy v odbore kuchár – čašník pracoval rok ako čašník. Po roku si povedal, že treba vyraziť do sveta na skusy a spolu s kamarátmi išli na konkurz do Bratislavy, kde hľadali ľudí na sezónnu prácu v hoteloch a reštauráciách na Cypre.

„Veľmi sme sa na to pripravovali, drvili sme sa otázky a odpovede a oni sa spýtali jedine – či pijem a fajčím. Keď som povedal No, bol som prijatý,“ hovorí so smiechom. Zároveň dodáva, že nikto zo známych a rodiny neveril, že naozaj odíde robiť do zahraničia, preč „od svojej mamičky“, keďže nikdy predtým v zahraničí nestrávil pracovne ani deň.

Na Cyprus ich nakoniec prišlo zo Slovenska 250 a keď ich rozdeľovali do hotelov a reštaurácií, nikoho nezaujímalo, čo robili predtým. „Jednoducho nám hovorili, ty pôjdeš do servisu, ty do kuchyne... a mňa dali do kuchyne, hoci som pracoval predtým v servise. A už som v nej zostal,“ spomína.

Pracoval desať mesiacov v hoteli, kde bolo 1500 hostí a nijaká veľká gastronómia sa tam nekonala, no ako hovorí, bola to dobrá škola, ako sa osamostatniť a ozrejmiť si, čo chce robiť.

So smiechom spomína, že to boli divoké časy. Mali dvadsať rokov, od šiestej rána do štvrtej robili, večer išli „žiť“ a vrátili sa o piatej ráno. A o šiestej do práce.

Keď Briti prijmu Slováka za svojho

Po skončení sezóny na Cypre sa Miro doma dlho neohrial, povedal si, že sa chce ďalej učiť a napredovať, takže sa do zahraničia vrátil. Opäť zapracovala náhoda. „Íšiel som autom a videl pútač na pracovnú agentúru. Tak som zaparkoval a išiel som sa spýtať, či nemajú prácu. O dva dni som už letel do Anglicka,“ hovorí.

V Anglicku nakoniec zostal sedem rokov a má naň tie najlepšie spomienky. Najprv išiel pracovať do malého mestečka, do maličkému štvorhviezdičkového butikového hotela. To už nebola masovka ako na Cypre, ale vstup do sveta „normálne“ gastronómie. Tá ho chytila a už nepustila.

Po štyroch rokoch manažér hotela z neho odišiel a otvoril si vlastnú reštauráciu. M. Zamiškovi v nej ponúkol miesto šéfkuchára. Bolo to v malej dedinke neďaleko Shakespearovho rodiska. Miro hovorí, že pred zmenou si sadol na traktor a pokosil trávnik pred reštauráciou, umyl stoly a potom išiel variť.

„Potom prišli domáci na obed a keďže som mal v kuchyni veľké okno, po obede ma prišli cezeň pozdraviť a poďakovať sa. Alebo prišli

a doniesli mrkvu zo záhrady, prípadne bažanta so slovami – nič za to nechcem, niečo z toho uvar, prídem zajtra na obed. Bolo to úžasné, variť z úplne čerstvých surovín. Prijali ma za svojho, s takou srdečnosťou som sa dovtedy nikde nestretol,“ konštatuje.

Hoci mu bolo na Ostrovoch dobre, so skúsenosťami, ktoré mal, chcel znova napredovať a ako mnohí ambiciózni kuchári, splniť si sen o vlastnej reštaurácii. Tak sa ako 26-ročný rozhodol vrátiť na Slovensko.

Odchod z Británie bol smutný, spomína, že sa s ním prišli rozlúčiť všetci dedinčania, dokonca mu zaplatili výlet do Paríža a ešte ho aj nabalili svojimi produktmi.

Zo svojho na holandský miniostrov

Svoju reštauráciu na Slovensku chcel začať budovať, ako sa hovorí „od piky“, ale veľmi rýchlo zistil, že bez investora sa to nedá. V Poprade na námestí bola práve voľná reštaurácia na prenájom, tak začal tam. Bol to čas obedových menu za 3 eurá, ale Miro od začiatku vedel, že touto cestou určite nechce ísť. Aj keď jedlo uňho bolo dvakrát také drahé ako inde, postupne si vybudoval klientelu, ktorá si vážila, čo robil a podniku sa darilo.

„Lenže po dvoch rokoch som toho mal akurát tak dosť. Robil som 7 dní v týždni, varil, niekedy aj obsluhoval a občas som aj spal nad reštauráciou, aby som na druhý deň všetko stíhal. Zistil som, že vlastne stále riešim operatívnu, v kuse som v robote, nemám čas na nič kreatívne, ani sa posúvať ďalej. Tak som dal z nájmu výpoveď,“ vysvetľuje. A o dva dni už sedel v aute – smer Holandsko.

Ako aj predtým, bol vo svojich rozhodnutiach rýchly. „Sedel som posledný deň v reštaurácii a psychicky sa s ňou lúčil pri poháriku vína, predsa len som tam strávil dva roky. Pri tom som pozeral facebook a našiel tam oznam: Hľadáme kuchára do Holandska. Tak reku idem. Nevedel som, kam idem, dostal som len adresu. Nakoniec to bolo niečo iné, ako bol popis v inzeráte, ale bolo to úžasné. Dostal som sa do plážovej reštaurácie na malom ostrovčeku. Na bicykli ste ho prešli za 25 minút a trajektom sa tam išlo 1,5 hodiny,“ spomína.

Keď odmietnete ponuku, ktorá sa neodmieta

Pokračuje, že po dvoch rokoch, čo bol neustále v práci, to bolo presne to, čo potreboval. Miestne pracovné tempo bolo totiž oveľa ležernejšie ako to, na ktoré bol zvyknutý. Najprv bol z toho, že sa od neho chce, aby robil len 7-8 hodín, trochu nesvoj, ale postupne sa naučil spomaliť a relaxovať.

Majitelia podniku si, samozrejme, všimli jeho pracovné nasadenie a schopnosti, preto sa veľmi rýchlo stal zástupcom šéfkuchára. A nielen to.

Na konci štvrtého roku v Holandsku dostal ocenenie, ktoré je vzácnosťou aj pre Holanďanov, nielen pre cudzincov... Ponúkli mu doživotný kontrakt a k tomu pozíciu šéfkuchára. Čo to znamená? Napríklad to, že zamestnávateľ sa musí o vás za každých

okolností postarať. Aj keď skončí so svojim biznisom, je povinný nájsť vám zodpovedajúcu prácu. Vyznamenanie, po ktorom túži každý Holanďan, ale M. Zamiška ho nakoniec neprijal – a vrátil sa po 13-tich rokoch v zahraničí na Slovensko.

„Už som bol dlho vonku a vždy som to mal nastavené tak, že sa vrátim domov. Išlo len o to, že som chcel robiť v tom najlepšom, čo u nás je. Počas poslednej dovolenky, keď som bol z Holandska doma, som sa náhodne stretol s Tomášom Tejbom, vtedajším šéfkuchárom Grand Hotelu Kempinski na Štrbskom Plese, a ten mi ponúkol pozíciu jeho zástupcu. Tak som si povedal, že to je tá ponuka, ktorú chcem a správna chvíľa pre návrat domov,“ spomína na svoje rozhodovanie Miro. Ponuku, po ktorej túžia všetci, ktorí pracujú v Holandsku, s poďakovaním odmietol. 1. mája pred ôsmimi rokmi o 23.00 pricestoval domov a 2. mája o 10.00 nastúpil do kuchyne hotela Kempinski.

Trpezlivosť a práca ruže aj povýšenie prinášajú

Zároveň priznáva, že začiatky doma neboli úplne jednoduché. Zmenil reštauráciu, kde si chodieval každý druhý deň sám k rybárom na pláž po čerstvo ulovené ryby, za korporát, kde sú na všetko štandardy a systém a v kuchyni pracujú desiatky ľudí. Navyše nastúpil hneď na druhú najvyššiu pozíciu a chcel dokázať sebe aj okoliu, že si ju zaslúži a že na ňu má.

„Chvíľu mi trvalo, než som si zvykol na nový systém. Ten, keď je dobre nastavený, čo v Kempinski je, je však vlastne v mnohom oslobodzujúci, pretože každý presne vie, čo a ako má robiť. Navyše ja som trpezlivý, nikam sa nenaháňam. Viem, že trpezlivosť ruže prináša. Takže som vedel, že keď budem robiť všetko tak, ako najlepšie viem, že výsledky prídu,“ vysvetľuje.

Aj sa tak stalo. Šéf M. Zamišku Tomáš Tejbus do roka od jeho príchodu zo siete odišiel, Miro dostal dôveru riaditeľky hotela Kathrin Noll a stal sa jeho nástupcom. Keďže sa v riadení kuchyne, ale aj kreativite pri zostavovaní menu osvedčil, po čase ho korporátne vedenie siete Kempinski vymenovalo do pozície executive chefa tatranského hotela, ktorým je doteraz.

Pre malé vysvetlenie, aký je rozdiel medzi šéfkuchárom a executive chefom – šéfkuchár vedie reštauráciu, executive chef má na starosti celú gastronómiu a personál, ktorý v nej robí v hoteli, alebo v sieti reštaurácií. M. Zamiška riadi momentálne 41 ľudí a hovorí, že jeho úlohou ako executive chefa nie je len tvoriť menu v hotelových prevádzkach, ale rovnako dôležité je rozvíjať potenciál ľudí, s ktorými pracuje, motivovať ich a dostať z nich to najlepšie, čo v nich je.

Šéf, ktorý sa s ľuďmi rozpráva

O mnohých šéfkuchároch je známe, že sú cholerici a po drsné slovo a krik nejdú ďaleko. Keď sa rozprávate s M. Zamiškom, neviete si →

„Keď sú štátne akcie, ten frmol okolo nevnímam a tímu hovorím, aby varili len tak, ako najlepšie vedia. Pretože keď si vytvoríte na seba tlak, urobíte chyby.“

„Som trpezlivý, nikam sa nenaháňam. Viem, že trpezlivosť ruže prináša.“

predstaviť, že by na niekoho vôbec zvýšil hlas. Sám hovorí, že cholerického šéfa v minulosti raz zažil a vtedy si povedal, že toto rozhodne nie je cesta, ktorou by, ak by viedol kuchyňu, chcel ísť.

„Aj svojim ľuďom to prizvukujem vo vzťahu k študentom, ktorí sú u nás na praxi v rámci duálneho vzdelávania. Predstavte si, že by niekto takto kričal na vášho syna alebo dcéru. Páčilo by sa vám to ako rodičom?“ zamýšľa sa.

Keď sa rozprávame o riadení kolektívu v kuchyni, hovorí, že to, čo považuje za najdôležitejšie a čo sa tiež musel najprv naučiť, je delegovať právomoci a prácu kolegom. Dať im pocítiť, že sú dôležití, a to sa dá len vtedy, ak

im dáte aj zodpovednosť. Napríklad aj podieľať sa na zostavovaní jedálnych lístkov.

A tiež potlačiť svoje ego a načúvať a počúvať, čo hovoria. Preto robí ako executive chef každého štvrtého roka „koliesko“ rozhovorov s každým zamestnancom, aby sa dozvedel, čo ho trápi a teší, čo sa dá zmeniť či zlepšiť. Nie u seba v kancelárii, ale pozve ich na kávu, obed či na prechádzku, aby nemali pocit, že sú u šéfa na koberčeku... „Trvá mi to vždy mesiac, než sa porozprávam so všetkými, ale stojí to za to. Tí ľudia si vážia, že ich niekto vypočuje a samozrejme, prejavuje sa to potom aj na ich spokojnosti v práci a pracovnom výkone,“ vysvetľuje.

Zmena? Už ju nepotrebujem

Každý deň v hoteli je iný, sú lepšie aj horšie dni a časy a úlohou šéfa je, ako seba aj svoj kolektív cez tie horšie previesť. V tatranskom hoteli už varili vari pre každého z „who is who“ slovenskej politiky aj šoubizu a nielen slovenskej. M. Zamiška však hovorí, že nerieši, či varí pre prezidentov alebo pre bežných návštevníkov. „Keď sú štátne akcie, ten frmol okolo vlastne nevnímam a to hovorím aj tímu – varte len tak, ako najlepšie viete. Pretože keď si vytvoríte na seba tlak, vtedy sa robia chyby,“ hovorí o svojom kréde.

V tatranskom hoteli začal už deviaty rok, je to jeho najdlhšie pôsobisko. Neláka ho to zase posunúť sa? Napríklad ísť robiť executive chefa niekam do Kempinski v zahraničí?

Miro priznáva, že ako každý občas mal nutkanie zmeniť veci, ale vždy nájde v sebe motiváciu pokračovať. „V zahraničí som strávil 13 rokov a 13 rokov som premeškával všetky narodeniny a oslavy svojich kamarátov a blízkych. Po tom už netúžim. Všade dobre, doma najlepšie. Stačí mi, že môžem navštevovať iné hotely siete a vymieňať si skúsenosti s kolegami odtiaľ. Vlastnú reštauráciu som tiež už mal, viem, o čom to je a tiež netúžim zopakovať si to. Tu vidím za sebou výsledky, vidím, že môj tím napreduje, zlepšuje sa a je na to hrdý, tak nemám dôvod premýšľať nad nejakou zmenou,“ uzatvára.

chutné príbehy



Domáci zavináč zo pstruha dúhového

PORCIE 2
PRÍPRAVA 40 minút
ODSTÁTIE 10 dní

2 x 150 g čerstvých filetov zo pstruha dúhového alebo potočného
400 ml vody
100 ml obyčajný ocot
2 ČL soli
2 ČL cukru
1 biela cibuľa
1 mrkva
nové korenie
celé čierne korenie
1 čerstvý fenikel
1 červená kapusta

Domacia majonéza:
2 žĺtky
250 ml oleja
2 KL plnotučnej horčice
soľ podľa chuti

šťava z limetky
mleté biele korenie

Nakladaný fenikel:
1 fenikel
100 ml bieleho vína
2 bobkové listy
sušený fenikel
sušený šafran
nové korenie
cukor

1. Na nálev nakrájame červenú kapustu a čerstvý fenikel na jemné plátky. Rozdelíme ich na 2 polovice. Druhú použijeme neskôr na plnenie pstruha. Do hrnca vlejeme vodu s octom a pridáme prvý diel kapusty s feniklom a rozmixujeme. Precedíme vodu, do ktorej potom vložíme korenie, cibuľu a mrkvu. Privedieme do

varu a necháme spolu všetko vychladnúť.

2. Filetu pstruha naplníme dielom zvyšnej kapusty a feniklu. Pevne zrolujeme a zaisťujeme drevenou špilkou. Potom vložíme do nádoby a pridáme zvyšnú zeleninu, ktorá nám zostala z plnenia. Zalejeme vychladnutým nálevom, prikryjeme a necháme v chladničke naložené v náleve minimálne 10 dní.

3. Podávame aj so zeleninou, ktorú sme naložili spolu so pstruhom. Ak chceme, môžeme pridať aj šafranovú majonézu a nakladaný fenikel.

4. Na šafranovú majonézu v miske vyšťaháme domáce žĺtky, postupne za stáleho šľahania prilievame olej, potom zašľaháme horčicu. Pridáme

čerstvý šafran, ktorý sme predtým namočili v čistej vode. Ochutíme šťavou z limetky. Okoreníme soľou a bielym mletým korením.

5. Na nakladaný fenikel čerstvý fenikel nakrájame na tenké plátky. Pripravíme nálev z bobkového listu, sušeného feniklu, sušeného šafranu, nového korenia, cukru, bieleho vína a kvapky octu a soli, prevaríme 5 minút, necháme vychladnúť. Nálev by mal byť sladko-kyslý. Nálevom zalejeme nakrájaný fenikel vo fľaši alebo vopred pripravenej nádobe. Prikryjeme a necháme aspoň na 24 hodín v chladničke. Fenikel by mal získať krásnu žltkastú farbu a zároveň byť jemne chrumkavý.

Chateau
GRAND BARI
TASTE OF KINGS

Zaži leto
s **BARISECCO**
SPRITZ

NOVINKA
Nízkoalkoholické
miešané
drinky

WWW.GRANDBARI.SK



ŠPECIALITY ZO ZELENINOVEJ ZÁHRADKY

Leto je plné čerstvej, chrumkavej a zdravej zeleniny. A ak máte doma správnych pomocníkov, krájače, špiralizéry alebo sekáčik, pripravíte si s nami tieto perfektné jedlá veľmi jednoducho. Doplnili sme ich šťavnatým mäsom, vývarom aj voňavými bylinkami.

Recepty a foto: STOCKFOOD

Karfiolové krekry

PORCIE 6
PRÍPRAVA 20 minút + odstátie
20 minút
VARENIE 45 minút

150 g karfiolu
1 ČL soli
1 ČL prášku do pečiva
150 ml extra panenského olivového oleja
2 vajcia
100 g strúhaného parmezánu
1 PL nadrobno nasekaných lístkov čerstvého rozmarínu
100 g zemiakovej múky

1. Ružičky karfiolu aj hlúbik nakrájame na hrubo. Pomocou sekáča najemno nasekáme, dochutíme soľou a ešte mixujeme asi 5 sekúnd, preložíme do jemného sitka, ktoré položíme do misky a prikryjeme utierkou. Necháme postáť asi 20 minút.

2. Lyžicou na sitku jemne potlačíme rozmixovaný karfiol, aby sme ho zbavili nadbytočnej tekutiny.

3. V mise vyšľaháme vajčka a za stáleho šľahania prilievame olej. Múku zmiešame s práškom do pečiva a zašľaháme do vajecnej zmesi. Vareškou primiešame parmezán, najemno nasekané lístky rozmarínu a pripravený karfiol, dôkladne premiešame.

4. Dva veľké plechy na pečenie vystelieme papierom na pečenie. Na každý nanášame postupne po dvoch lyžiciach zmesi, každú kôpku rozotrieme do tvaru obdĺžnika s rozmerom asi 7 x 10 cm, na jeden plech by ich malo vyjsť asi päť. Spolu tak vytvoríme 10 tenkých obdĺžnikov.

5. Pečieme v rúre vyhriatej na 160 °C asi 45 minút dochrumkava. Po dopečení plechy vyberieme, necháme postáť asi 2 minúty, keksy preložíme na mriežku a necháme úplne vychladnúť. Na hrubo nakrájame na menšie kúsky.

Servírujeme s domácimi dipmi a s rozmanitou zeleninou zo záhradky.

Baba ghanoush s baklažánom a so šošovicou

PORCIE 8
PRÍPRAVA 15 minút + chladenie
20 minút
VARENIE 20 minút

500 g baklažánu
400 g sterilizovanej šošovice v konzerve
2 citróny
zväzok petržlenovej vňate
2 PL extra panenského olivového oleja
1 ČL morskej soli
1 strúčik cesnaku
1 ČL korenia sumak
rôzna zelenina zo záhradky na podávanie

1. Baklažán umyjeme, osušíme, prekrojíme. Grilovací panvicu rozpálime a baklažán na nej grilujeme šupkou nadol asi 15 minút a z druhej strany asi 8 minút, baklažán má zmäknúť a šupka sa upiecť dohnedu. Necháme chladnúť asi 20 minút.

2. Šupku baklažánu odlúpeme a vyhodíme, dužinu preložíme do kuchynského robota s nožmi. Pridáme odkvapkanú sterilizovanú šošovicu (2 lyžice šošovice odložíme), citrónovú šťavu, najemno nasekanú petržlenovú vňať, olej, soľ, na štvrtinky nakrájaný cesnak a polovicu korenia sumak. Na hrubo rozmixujeme.

3. Zmes preložíme do servírovacej misky, posypeme zvyšnou šošovicou, nasekanou petržlenovou vňaťou a korením sumak.

Podávame s rôznou zeleninou zo záhradky a s karfiolovými sušienkami.

Hummus z pečenej červenej repy s jogurtom

PORCIE 8
PRÍPRAVA 15 minút + chladenie
VARENIE 50 minút

250 g červenej repy
1 ČL mletej údenej papriky
1 ČL mletých semienok koriandra
mleté čierne korenie
2 ČL extra panenského olivového oleja
400 g sterilizovaného cíceru v konzerve
2 citróny
2 PL sezamovej pasty tahini
1 strúčik cesnaku
2 PL bieleho gréckeho jogurtu
2 PL kôprovej vňate
1 PL píniových orieškov
1 PL slnečnicových semienok
soľ podľa chuti

1. Nasadíme si jednorazové rukavice a ošúpeme repu, pokožka rúk sa nám tak nezafarbí. Rozložíme ju na kúsok alobalu, posypeme údenou paprikou a koriandrom. Pokvapkáme olejom, ochutíme soľou a čerstvo zomletým čiernym korením. Červenú repu zabalíme do alobalu a položíme na pekáč. Pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 50 minút alebo kým nebude mäkká. Necháme 20 minút vychladnúť.

2. Do misky mixéra s veľkými nožmi vložíme upečenú repu a dohľadka ju rozmixujeme. Pridáme scedený cícer, citrónovú šťavu z dvoch citrónov, tahini a cesnak. Mixujeme dohľadka.

3. Hummus preložíme do servírovacej misky a naservírujeme jogurt. Dochutíme soľou, najemno nasekanou kôprovou vňaťou, nasucho opraženými píniovými orieškami a slnečnicovými semienkami.

Chrumkavé zemiaky s cesnakom a tymianom

PORCIE 8
PRÍPRAVA 20 minút
VARENIE 1 hodina 15 minút

2,5 kg zemiakov
1 PL lístkov čerstvého tymianu
3 strúčiky cesnaku
80 ml extra panenského olivového oleja
1 ČL mletého čierneho korenia
1/2 kocky kuracieho bujónu
80 ml horúcej vody
1 ČL morskej soli
100 g najemno nastrúhaného parmezánu

1. Zemiaky pomocou krájača nakrájame pozdĺžne na tenké plátky s hrúbkou asi 2 mm. Zemiaky uložíme do pekáča veľkosti asi 20 x 30 cm tesne vedľa seba do dvoch radov.
2. Bujón zmiešame s horúcou vodou a nalejeme do medzery medzi zemiakmi. Dochutíme soľou. Pekáč prikryjeme pokrievkou alebo alobalom a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 30 minút. Potom alobal odstránime, pokvapkáme olejom zmiešaným s čiernym korením a pretlačenými strúčikmi cesnaku a pečieme ešte 45 minút. Zemiaky majú byť zlatisté a chrumkavé.
3. Po dopečení posypeme nastrúhaným parmezánom a lístkami tymianu. Necháme 5 minút postáť a podávame.

Pečené zemiaky s cuketou a so slaninkou

PORCIE 4
PRÍPRAVA 15 minút
VARENIE 1 hodina

3 veľké zemiaky
2 veľké cukety
1 strúčik cesnaku
2 vetvičky čerstvého rozmarínu
2 PL extra panenského olivového oleja
1/4 šálky panko strúhanky
4 plátky slaniny

1. Ošúpané zemiaky a cukety nakrájame na krájači na zeleninu do tvaru hranolčekov. Preložíme na veľké plechy

vystlané papierom na pečenie. Do sekáča pridáme ošúpaný a rozštvrtý cesnak, lístky rozmarínu, olej a pripravíme pastu.

2. Na zeleninu nalejeme rozmarínovú pastu. Posypeme strúhankou a nadrobno nakrájanou slaninkou. Ochutíme soľou a čerstvo zomletým čiernym korením.

3. Pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 50 minút až 1 hodinu, premiešame každých 15 minút. Podávame posypané lístkami čerstvého rozmarínu.

Servírujeme s karfiolovými krekrami.

Hrachový a cicerový falafel s fetou

PORCIE 4
PRÍPRAVA 25 minút + chladenie 20 minút
VARENIE 20 minút

300 g mrazeného hrášku
2 konzervy cíceru s hmotnosťou 400 g
1 cibuľa
1 zväzok čerstvej petržlenovej vňate
1 strúčik cesnaku
2 PL sezamovej pasty tahini
1 PL mletej rasce
1 PL mletého koriandra
150 g hladkej múky
1/4 ČL sódy bikarbóny
2 PL sezamových semienok
olivový olej
4 ks pita chleba
200 g šalátových listov
zväzok červenej reďkovky
zväzok čerstvej mäty
1 citrón

Dip:
200 g syra feta
2 strúčiky cesnaku
50 ml citrónovej šťavy
1 PL olivového oleja + na pokvapkanie

1. Do misky robota s nožmi nasypeme hrášok, scedený cícer, na štvrtiny nakrájanú očistenú cibuľu, mletý koriander, cesnak, tahini, rascu aj nasekanú koriandrovú vňať. Spracujeme do hladkej hmoty. Prisympeme múku a mixujeme dohľadka. Preložíme do misky, prikryjeme a uložíme na 15 minút do chladničky.

2. Na dip vložíme do misky robota s nožmi rozdrobený syr feta, očistený a rozštvrtený cesnak, prilejeme citrónovú šťavu, olej a spracujeme na hladkú hmotu. Preložíme do misky na servírovanie a pokropíme olivovým olejom.

3. Do cícerovej hmoty primiešame sódu bikarbónu. Vlhkými rukami zoberieme asi 2 PL cícerovej hmoty, tvarujeme guľôčky a potom ich sploštíme. Jednu stranu posypeme sezamovými semienkami.

4. Do veľkej panvice nalejeme asi 1 cm vrstvu oleja a rozohrejeme, falafel vyprážame z každej strany asi 2 minúty. Preložíme odkvapať na papierovú utierku.

5. Falafel podávame s dipom s fetou, chlebom, so šalátovými listami, s nakrájanou reďkovkou, nasekanými lístkami mäty a na kolieska nakrájaným citrónom. Pokvapkáme olivovým olejom.



Kuracia miska s kurkumou a kokosovým mliekom

PORCIE 4
PRÍPRAVA 40 minút
VARENIE 15 minút

1 ČL mletej kurkumy
2 strúčiky cesnaku
čerstvý zázvor, asi 3 cm
2 stonky citrónovej trávy
2 zelené čili papričky
165 ml kokosového mlieka z plechovky
780 g vykostených kuracích stehien
1 PL arašidového oleja
2 mrkvy
2 uhorky
1/2 malého ananásu
100 g čerstvej červenej kapusty
1 zväzok čerstvej mäty
1 zväzok vňate koriandra
2 limetky
soľ podľa chuti

Dressing:
100 ml vriacej vody
1 PL hnedého cukru
1 PL rybasej omáčky
1 PL limetkovej šťavy

1. Do nádoby robota s nožmi vložíme ošúpaný cesnak aj zázvor, jednu očistenú čili papričku, citrónovú trávu, kurkumu a nasekáme. Pridáme polovicu kokosového mlieka, ochutíme soľou. Spracujeme

v mixéri, kým sa zložky nespoja. Zvyšné kokosové mlieko odložíme do chladničky.

2. Do misy preložíme kuracie stehná nakrájané asi na 5 cm kúsky, prilejeme zmes s kurkumou a rukami zapracujeme do mäsa. Prekryjeme potravinárskou fóliou a odložíme na 4 hodiny do chladničky.

3. Na dressing necháme zovrieť vodu a pridáme do nej cukor, rybaciú omáčku, limetkovú šťavu a dobre premiešame, zložky sa majú rozpustiť. Necháme vychladnúť.

4. Pripravíme si 5 kovových ihlíc na špízy a nastokneme na ne marinované kúsky kuraťa, pokvapkáme ich olejom. Grilovacíu panvicu rozohrejeme a z každej strany grilujeme mäso 5–6 minút, musí sa dobre prepiečiť. Hotové mäso preložíme na tanier, prikryjeme alobalom a necháme poštáť 5 minút.

5. Mrkvu aj uhorku ošúpeme a nakrájame na špiralizéri do tvaru zeleninových špagiet. Na krájači nakrájame asi na 2 mm plátky ananás a na tenké pásiky kapustu.

6. Do misy uložíme mrkvu, uhorku, ananás, kapustu, nasekané lístky mäty aj koriandra. Pokvapkáme dressingom. Navrch uložíme kuracie špízy. Posypeme zvyšnou nakrájanou čili papričkou, polejeme zvyšným kokosovým mliekom a obložíme limetkou, ktorú sme nakrájali na tenké plátky.

Ochutené placky z mrkvy a červenej repy s mäťovým a jablkovým jogurtom

KUSY 12
PRÍPRAVA 20 minút
VARENIE 15 minút

3 veľké mrkvy
2 jarné cibuľky
1 veľká červená repa
3 ČL mletej rasce
2 ČL údenej papriky
50 g hladkej múky
1 ČL morskej soli
1 ČL mletého čierneho korenia
3 vajcia
extra panenský olivový olej
1 ČL sezamových semienok
1 červená cibuľa
listy šalátu na servírovanie

Dip:
300 g bieleho gréckeho jogurtu

1 zelené jablko
2 PL nasekaných čerstvých mäťových listov + listy na servírovanie

1. Na dip zmiešame jogurt, nastrúhané jablko a nasekané lístky mäty. Prikryjeme a odložíme do chladničky.
2. Pomocou elektrického špiralizéra nakrájame mrkvu do tvaru zeleninových špagiet dĺžky asi 12–15 cm. Preložíme do misky. Pridáme najemno nasekanú ošúpanú jarnú cibuľku a premiešame.
3. Pomocou elektrického špiralizéra nakrájame červenú repu na „rezance“ do tvaru zeleninových špagiet dĺžky asi 12–15 cm. Preložíme do misky.
4. V miske zmiešame rascu, papriku a múku. Ochutíme soľou a mletým čiernym korením. Zmesou rovnomerne posypeme špagety zo zeleniny.

Premiešame, aby sa zelenina zmesou obalila. Vajcia jemne vyšťaháme vidličkou.
5. Do veľkej panvice nalejeme asi 1 cm vrstvu oleja a rozohrejeme ho na miernom ohni. Pomocou klieští vložíme do oleja asi 2 PL mrkvových špagiet. Na ne položíme asi 2 PL špagiet z repy a obidva druhy zeleniny rýchlo premiešame. Opakujeme ešte 3x, aby sme vytvorili 4 placky. Oprážame asi 2 minúty, otočíme a potom pražíme dozlatista. Preložíme odkvapkať na papierovú utierku. Opakujeme, kým neminieme všetky zeleninové špagety.
6. Placky posypeme nasucho opraženými sezamovými semienkami, koreninami a najemno nasekanými lístkami mäty. Podávame s jogurtom, červenou cibuľou nakrájanou na tenké plátky a natrhanými listami šalátu.

Pestrofarebný šalát s avokádovým dresingom

PORCIE 8
PRÍPRAVA 25 minút

1 cuketa
1 malá hlavička fenikla
1 veľká mrkva
1 zväzok červených reďkoviek
1 menšie jablko Gala
1 zväzok baby červenej repy
200 g nahrubo nasekaných vlašských orechov
zväzok čerstvej petržlenovej vňate
2 PL nasekanej čerstvej kôprovej vňate
2 PL tekvicových semienok

Avokádový dresing:
1 avokádo
150 g cmaru
1 PL čerstvej pažitky
1 strúčik cesnaku
1 ČL dijonskej horčice
1 ČL práškového cukru

1. Pozdĺžne rozkrojenú cuketu a očistený fenikel nakrájame na krájači na tenké, veľké plátky a preložíme na veľký tanier.
2. Očistenú mrkvu, reďkovky a jablko zbavené jadrovníka nakrájame na tenké plátky. Rovnako nakrájame aj očistenú a ošúpanú červenú repu.

3. Na dresing rozpolené avokádo zbavíme kôstky a pomocou lyžice vylúpeme zo šupky, vložíme do misky robota s nožmi, prilejeme cmar, pridáme najemno nasekanú pažitku, na štvrtiny nakrájaný cesnak, horčicu a cukor. Spracujeme na hladkú hmotu.

4. Orechy aj tekvicové semienka nasucho opražíme na panvici a nahrubo nasekáme.
5. Do misky naukladáme očistenú a nakrájanú zeleninu, orechy, nasekanú petržlenovú aj kôprovú vňat, tekvicové semienka a polejeme dresingom. Ihneď podávame.

Červenú repu krájame samostatne, oddelene od ostatnej zeleniny, pretože z repy vytečie veľa šťavy a zafarbí všetko doružova.

Hovädzie chilli con carne so zeleninovou ryžou z brokolice

PORCIE 4
PRÍPRAVA 15 minút
VARENIE 55 minút

1 ČL sušeného oregana
 1/2 ČL mletého čili
 1 ČL mletej rasce
 1 ČL mletých semienok koriandra
 1 ČL cesnaku v prášku
 1/2 ČL sušeného tymianu
 650 g hovädzej roštenky
 80 ml extra panenského olivového oleja
 500 g brokolice
 3 jarné cibulky
 2 avokáda
 2 strúčiky cesnaku
 50 ml limetkovej šťavy + na servírovanie
 1 zväzok koriandrovej vňate + na servírovanie

200 g cherry paradajok rôznych farieb
 soľ a čierne korenie podľa chuti

1. V miske zmiešame oregano, čili, rascu, mletý koriander, cesnak v prášku a tymian. Podľa chuti pridáme soľ a korenie. Túto koreninovú zmes vmasírujeme po celej ploche do mäsa. Položíme na pripravený plech vystlaný papierom na pečenie a polejeme 1 PL oleja. Pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 15 minút. Potom znížime teplotu na 180 °C a pečieme ďalších 35 až 40 minút, mäso má byť stredne prepečené. Upečené vyberieme z rúry, prekryjeme alobalom a necháme odpočívať 10 minút.
2. Brokolicu umyjeme, nahrubo nakrájame a v sekáčiku nasekáme tak, aby bola konzistencia hmoty jemne zrnitá.
3. Na veľkej panvici mierne rozohrejeme polovicu zvyšného oleja, pridáme

- najemno nasekanú cibuľu a brokolicu, za stáleho miešania restujeme asi 15 minút.
4. Avokádo rozpolíme, odkôstkujeme, pomocou lyžice vyberieme zo šupky a preložíme do sekáčika. Pridáme očistený a rozštvrtený cesnak a spracujeme na hladkú pastu. Dochutíme soľou a čerstvo zomletým čiernym korením.
 5. Do horúcej brokolice pridáme spracované avokádo, limetkovú šťavu a najemno nasekanú koriandrovú vňať. Ochutíme soľou a čerstvo zomletým čiernym korením.
 6. Zvyšný olej rozohrejeme na panvici a opečieme na ňom paradajky. Dochutíme soľou a čerstvo zomletým čiernym korením.
 7. Mäso nakrájame na plátky, polejeme šťavou, ktorú pustilo, keď odpočívalo, a podávame s brokolicovou „ryžou“, paradajkami, nakrájanými limetkami a nasekanými lístkami koriandra.



jednoduché varenie

Použite malú maslovú tekvicu, ktorá sa po rozštvrtení zmestí do elektrického špiralizéra.

Kuracia polievka so zeleninou a štipkou čili

PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút
VARENIE 20 minút

2 zelené cukety
2 žlté cukety
250 g malej maslovej tekvice
1 PL extra panenského olivového oleja
2 jarné cibuľky
2 strúčiky cesnaku
1 l kuracieho vývaru
2 šálky mäsa z pečeného kuraťa
čerstvé listy bazalky
zväzok koriandrovej vňate
2 limetky
štipka čili
4 malé červené čili papričky
1 PL extra panenského olivového oleja
soľ a čierne korenie podľa chuti

1. Pomocou elektrického špiralizéra nakrájame umyté pozdĺžne prekrojené cukety aj ošúpanú a rozštvrtenu tekvicu do tvaru zeleninových špagiet. Preložíme do misky.
2. Vo väčšom hrnci rozpálime olej, pridáme očistenú a najemno nasekanú cibuľu aj strúčiky cesnaku a restujeme

asi 30 sekúnd. Prilejeme vývar a 2 šálky vody, privedieme do varu, znížime teplotu a varíme asi 10 minút.
3. Do sekáčika vložíme očistené a nakrájané čili papričky, olej, nasekanú koriandrovú vňať, 2 PL limetkovej šťavy a spracujeme na hladkú hmotu. Ochutíme soľou a čerstvo zomletým čiernym korením.
4. Do polievky pridáme kuracie mäso natrhané na kúsky, nakrájanú zeleninu, dochutíme soľou a čerstvo zomletým čiernym korením. Povaríme ešte asi 5 minút.
5. Polievku nalejeme do misiek na servírovanie, pridáme pripravenú čili pastu, nasekané listy korianda aj bazalky. Podávame s limetkami nakrájanými na mesiačky.

Namiesto pečeného kuraťa môžete použiť aj grilované.

Solte zdravšie



Predplatné piatkového vydania denníka Pravda s darčekom - **balíček KARDIOSOLI**

Kardiosol... pre vaše zdravie

Znížený obsah sodíka a minerály v KARDIOSOLI prispievajú:

- k udržaniu normálneho tlaku krvi
- ku správne fungovaniu štítnej žľazy



v hodnote 30 €



Objednávam si piatkové predplatné denníka Pravda s prílohami Víkend, Varecha, Seniori a Krížovky na rok v hodnote 98,28 €* + balíček KARDIOSOLI

Noviny objednávajú:

Meno
Priezvisko
Ulica
PŠČ
Mesto
Email
Telefón

Denník Pravda posielajte na adresu:

Meno
Priezvisko
Ulica
PŠČ
Mesto
Dátum objednávky

Akcia platí len pre nových predplatiteľov

Predplatiteľ/objednávateľ udeľuje spoločnosti OUR MEDIA SR a. s., Kalinčiakova 33, 831 04 Bratislava, IČO: 51 267 055, súhlas na spracovanie poskytnutých osobných údajov v rozsahu meno, priezvisko, adresa, tel. číslo v súlade so zákonom č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov za účelom evidencie predplatiteľov denníka Pravda na marketingové účely. Vaše osobné údaje budú vymazané najneskôr po ukončení odberu denníka Pravda, pokiaľ neexistujú iné zákonné lehoty na uchovávanie údajov. Máte právo vami daný súhlas kedykoľvek odvolať a vaše údaje budú bezodkladne vymazané. Odvolať súhlas môžete e-mailom na adresu zodpovednej osoby Peter Šonkol (dpo@ourmedia.sk) alebo listom na adresu spoločnosti. Máte právo požadovať prístup, opravu, vymazanie, obmedzenie spracovania a namietať spracovanie osobných údajov, ako aj právo na prenosnosť osobných údajov a právo podať návrh na začatie konania podľa § 100 zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Zaujemca o predplatné potvrdením a zaslaním objednávky OUR MEDIA SR potvrdzuje správnosť poskytnutých údajov.

* Finálna cena predplatného sa mení vzhľadom na počet sviatkov a voľných dní v predplatnom období.

Podpis:

Vyplnenú a podpísanú objednávku pošlite na adresu: SLOVENSKÁ POŠTA, a. s., Stredisko predplatného tlače, Uzbecká 4, P. O. BOX 164, 820 14 Bratislava 214.

Predplatné si môžete objednať aj telefonicky na číslach 051/777 61 87, 02/54 41 80 91, 02/54 64 09 49, 02/54 64 09 43 alebo e-mailom na predplatne@sposta.sk. Predplatné denníka Pravda si môžete objednať aj na webe: predplatne.pravda.sk

Podmienky predplatného:

Akcia platí len pre nových predplatiteľov (fyzické osoby-nepodnikateľov). Podmienkou získania darčeka je úhrada predplatného. Denník vám začneme posielat od najbližšieho možného termínu po pripísaní jednorazovej úhrady ceny predplatného v prospech účtu Slovenskej pošty. Jedinou podmienkou je vyplniť objednávkový formulár predplatného a stať sa predplatiteľom denníka Pravda. Akcia platí len do minúta zásob. Podľa počtu vydaní sa cena môže mierne líšiť. Predplatné nie je možné počas predplatného obdobia zrušiť.

Pravda

Pravý FRANCÚZSKY QUICHE

Môj pravý francúzsky slaný quiche so smotanou, slaninkou a s bylinkami je plný skvelých chutí. Výborná je aj variácia s paradajkami a čerstvou bazalkou. Ochutnajte.

Recepty a foto: JANA ŠTRBKOVÁ, WWW.MEDOVEMOTUZY.SK



Jana Štrbková,
foodblog Medové motúzy

Vášnivo rada varím a pečiem, no zo všetkého najradšej ochutnávam nové špeciality. Preto som svoj foodblog Medové motúzy naplnila stovkami receptov, ktoré som ukuchtila v mojej kuchyni. Ochutnajte moje najlepšie skvosty.

z foodblogu
MEDOVÉ MOTÚZY

So slaninkou

PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút + chladenie
PEČENIE 40 minút

Na cesto:
250 g hladkej špaldovej múky
125 g masla
25 ml vody
soľ podľa chuti

Na plnku:
250 ml smotany
125 ml mlieka
3-4 vajcia
soľ podľa chuti
150 g póru
150 g slaniny
mladá červená repa na ozdobenie
čerstvo zomleté čierne korenie
100 g nastrúhaného syra typu gruyer,
čedar alebo camembert

1. Z múky, masla, vajca, vody a zo štipky soli pripravíme hladké cesto, ktoré necháme 2 hodiny odležať v chlade.
2. Cesto natenko vyvaľkáme a dáme do maslom vymastenej formy. Dno poprepichujeme vidličkou, prikryjeme alobalom a nasypeme naň suchú fazuľu.
3. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 10-15 minút. Korpus necháme vychladnúť. Fazuľu si odložíme na ďalšie pečenie quiche.
4. Pripravíme plnku. Pórik nakrájame nadrobno a krátko povaríme v osolenej vode. Necháme odkvapkať. Slaninu nakrájame na kocky, opražíme na panvici a pridáme k póru. Premiešame, nasypeme na predpečené cesto a zalejeme plnkou, ktorú sme pripravili vyšľahaním smotany, vajec a mlieka. Zľahka ju osolíme a ochutíme čerstvo zomletým čiernym korením, posypeme nastrúhaným syrom.
5. Pečieme ďalších 25 minút. Ozdobíme plátkami červenej repy a bylinkami ako žerucha či bazalka.

V
Plnky si môžete vytvárať od výmyslu sveta. Pokojne použite namiesto pórika jarnú cibuľku, papriku či pretlačený cesnak.

z foodblogu
MEDOVÉ MOTÚZY



Ak máte radi plesňový syr, použite ho a výsledok bude gurmánsky zážitok.

S paradajkami

PORCIE 4
PRÍPRAVA 20 minút + chladenie
PEČENIE 40 minút

Na cesto:
250 g hladkej špaldovej múky
125 g masla
25 ml vody
soľ podľa chuti
250 ml smotany
125 ml mlieka
3-4 vajcia
soľ podľa chuti

2 väčšie paradajky
čerstvo zomleté čierne korenie
100 g nastrúhaného syra čedar alebo ementál
čerstvý tymián
čerstvá bazalka

1. Z múky, masla, vajca, vody a zo štipky soli pripravíme hladké cesto, ktoré necháme 2 hodiny odležať v chlade.
2. Cesto natenko vyvaľkáme a dáme do maslom vymastenej formy. Dno poprepichujeme vidličkou, prikryjeme alobalom.

Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 10-15 minút. Korpus necháme vychladnúť.

3. Pripravíme plnku. Predpečené cesto zalejeme zmesou, ktorú sme pripravili vyšľahaním smotany, vajec a mlieka, zľahka ju osolíme a ochutíme čerstvo zomletým čiernym korením, posypeme nastrúhaným syrom. Na vrch poukladáme na tenké kolieska nakrájané paradajky.
4. Pečieme ďalších 25 minút. Ozdobíme nakrájaným čerstvým tymiánom a bazalkou. Ihneď podávame.

Legendárne Karpatské brandy = kvalita so slovenským srdcom

Môžete si ho vychutnať už v štyroch rôznych verziách, podľa dĺžky zrenia v dubových sudoch. Poctivý základ, precízna starostlivosť a trpezlivé dozrievanie. Takto vzniká kvalita so slovenským srdcom, ktorá podčiarkne atmosféru každej príležitosti.

Najznámejšia, legendárna verzia **Karpatské Brandy Špeciál** s červenou etiketou označená skratkou **V.S.O.P.**, teda „Very superior old pale“, dozrieva v dubových sudoch minimálne 5 rokov. Viac, ako 50 rokov osvedčený postup výroby je dodržiavaný dodnes. Výsledkom je intenzívna a do detailu zladená chuť.

Modrá verzia **Karpatské brandy Špeciál V.S. („Very special“)**, dozrieva v dubových sudoch aspoň tri roky, čím vznikne jemné prepojenie s drevom a zvýrazní sa tak ovocná vôňa sušených hrozienok s jemným tónom vanilky.

Karpatské brandy ponúka aj elegantnú čiernu verziu **Karpatské brandy Špeciál Chardonnay**. Toto unikátne odrodové brandy vytvorené z vínného destilátu tej najznámejšej burgundskej odrody vína sa mierne líši chuťou, prechádza však rovnako precíznym procesom a zachováva charakter typický pre KBŠ.

Novinkou a štvrtou verziou je **Karpatské brandy Original** so zelenou etiketou. Najmladšie brandy je vyrobené z kvalitného vínného destilátu, ktorému vyzrievanie v dubových sudoch dodáva chuť s karamelovými tónmi doplnenú jemnou ovocnou vôňou s nádychom vanilky. Pre mladistvý charakter

a sviežosť výborne chutí samostatne, ale skvele sa hodí i do miešaných nápojov.

Čo robí legendu legendou? V prípade obľúbeného Karpatského brandy Špeciál, ktoré je už takmer neodmysliteľnou súčasťou rodinných osláv, priateľských stretnutí či sviatkov v kruhu najbližších, ide rozhodne o kombináciu kvalitného základu, starostlivosti a následného dozrievania, ktoré sa prejaví v chuti, voni aj farbe výsledného brandy.

Precízna starostlivosť

Kvalitné víno zo slovenských vinohradov je dobrým základom, na vytvorenie jedinečného brandy však samo o sebe nestačí. Víno prechádza v kotlíkovom destilačnom prístroji dvojstupňovou destiláciou, výsledkom čoho je číra vínovica s vysokým obsahom alkoholu. Tá dozrieva v masívných 300 litrových dubových sudoch, kde postupne nabera svoju príznačnú jantárovú farbu, plnú chuť a arómu dreva, orieškov a sušeného ovocia.

Trpezlivé dozrievanie

Čas, ktorý v sudoch vínný destilát strávi, sa vo veľkej miere podpíše na konečnom výsledku – a práve dĺžka dozrievania má na svedomí aj rozdiely medzi jednotlivými druhmi brandy. Slovenská legenda v uplynulých rokoch roz-



šírila svoje portfólio a v jednotnom dizajne ponúka dokonca už štyri verzie pravého slovenského brandy. Rozlíšite ich jednoducho počtom hviezdíčiek na etikete, ktoré vyjadrujú dobu zrenia, ale aj farebnou škálou etikety. Od zelenej, cez modrú, tradičnú červenú až po čiernu.

TIP Master Blendera Petra Ďuriša: Ako si čo najlepšie vychutnať brandy? „Prvé jemné pary sa uvoľňujú už pri nalievaní. Po naliatí nechajte brandy asi minútu dýchať. Vôňa a chuť tak príjemne rozkvitnú. Času môžeme jemne zohriať dlaňou a jemnými krúživými pohybmi ruky, brandy občas mierne zvirte a zamiešajte. A potom už len vychutnávajte.“



Odporúčame za skvelé ceny na e-shope: www.najnapoje.sk

SMOOTHIE

Poháre plné vlastnoručne vyrobeného zeleninového či ovocného nápoja nás udržia plných energie počas celého dňa.

Recepty a foto: STOCKFOOD

Žerucha

- očarí nás osviežujúcou, ostrou chuťou
- zásobí nás vápnikom, horčíkom aj draslíkom, ktoré potrebujú naše kosti

Stopkový zeler

- aromatický, šťavnatý a veľmi chutný
- výborný spoločník počas redukčnej diéty
- obsahuje látky pôsobiace protizápalovo

Ananás

- dodáva smoothie sladkú chuť
- obsahuje enzýmy harmonizujúce trávenie
- pomáha lepšie využiť bielkoviny
- podporuje prekrvenie tela

Rozmarín

- dodá telu omladzujúce antioxidanty
- osvieži myseľ
- povzbudí pamäť aj dobrú náladu

Poľníček

- šalát s orieškovou príchuťou
- je nabitý vitamínom C pre skvelo fungujúcu imunitu
- obsahuje vitamín A, ktorý udržiava v kondícii náš zrak



Zeleninu začnite mixovať na najnižších otáčkach. Keď nože nahrubo spracujú všetky rastlinky v nádobe, postupne zvyšujte otáčky až po najvyšší stupeň.

Zelerovo-ananášový nápoj

MNOŽSTVO 1 l
PRÍPRAVA 15 minút

40 g šalátu poľníček
40 g čerstvého špenátu
60 g stopkového zeleru
150 g ananásu
1 PL lístkov žeruchy
1 PL lístkov čerstvého rozmarínu

1. Do mixéra vložíme očistený, na kocky nakrájaný zeler, ananás, umytý poľníček, žeruchu, lístky čerstvého rozmarínu.
2. Dolejeme asi 500 ml vody a všetko spolu rozmixujeme.
3. Časť vody môžeme nahradiť sto-percentnou jablkovou šťavou alebo kokosovou vodou.

Do smoothie môžeme pridať aj stonku čerstvej mäty a rozmixovať spolu s ďalšími surovinami, nápoj sa tak krásne rozvoní.

Červený bobuľový drink

MNOŽSTVO 1 l
PRÍPRAVA 15 minút

100 g červeného hrozna
100 g jahôd
100g malín
1 PL sušeného ovocia goji
1/2 granátového jablka
zväzok lístkov mäty
lístky žeruchy
klíčky podľa chuti

1. Do mixéra vložíme umyté a odstopkované hrozno, jahody, maliny, plody sušeného goji, zrnká granátového jablka, umyté bylinky a klíčky.

2. Zalejeme asi 500 ml vody alebo ovocnou šťavou či kokosovou vodou a dohľadka rozmixujeme.

Spracúvajte vždy len dobre dozreté plody, ktoré obsahujú najviac vitálnych látok a sú veľmi dobre stráviteľné.

Mäta pieporná

- osviežujúca, voňavá bylinka má upokojujúci účinok
- povzbudzuje trávenie aj tvorbu žalúdočných štiav

Maliny

- zjesť za hrst malín je lepšia alternatíva, ako dať si niektoré multivitamíny
- obsahujú vitamíny skupiny B, céčko aj vitamíny E a K a okrem toho aj prírodné minerálne látky vrátane fosforu, horčíka, mangánu, selénu aj zinku a železa

Goji

- kustovnica čínska je plná vitamínov a minerálov
- je vhodná pre športovcov aj duševne pracujúcich, pretože obsahuje prírodné látky, ktoré pomáhajú lepšie sa vyrovnávať so záťažou a stresom

Červené hrozno

- vďaka lahodnej, sladkej chuti už nebude mať chuť na hriechne cukrovinky
- vysoký obsah hroznového cukru dodáva energiu, podporuje koncentráciu
- šupky sú vhodné na podporu trávenia

Granátové jablko

- obsahuje antioxidanty, ktoré chránia bunky pred oxidačným stresom, a tak spomaľujú starnutie buniek
- dodá telu množstvo vitamínov, najmä C pre perfektnú fungujúcu imunitu
- rastlinné hormóny obnovia pocity pohody a šťastia

Jahody

- sú aromatické, šťavnaté, nabité vitamínmi, najmä C, skupiny B
- pôsobia harmonizujúco na imunitu, psychiku
- vláknina podporuje metabolizmus
- vhodné pri redukčnej diéte

Na prípravu nápoja použite vždy len čerstvé ovocie a časti rastlín, ideálne je, keď sú pestované ekologicky alebo ich máte z vlastnej záhradky.

Klíčky

- v klíčkoch žije energia, ktorú dodajú aj nášmu telu
- počas klíčenia semien stúpne až o 500 % aktivita enzýmov aj obsah vitamínov
- väčšina klíčkov je zložená až z 20 % z proteínu a sú veľmi dobre stráviteľné organizmom

Avokádo

- pomôže naštartovať metabolizmus
- dodá telu kokteil nenasýtených, zdravých tukov a vitamínov
- obsahuje luteín a lecitín pre oči, srdce, ale aj mozog, vďaka nim sa lepšie sústreďíme aj pri náročnejších situáciách

Kivi

- jeden z najbohatších zdrojov vitamínu C, E a flavonoidov pre celkové zdravie tela aj vlákniny pre naše trávenie a kontrolu hmotnosti
- povzbudzuje dobrú náladu aj vitalitu a pocit sviežosti
- výborné ovocie podporujúce zdravie pokožky aj očí

Žltý melón

- ponúka dokonalé osvieženie, pretože obsahuje až 90 % vody a má lahodnú chuť
- obsahuje vo vysokej koncentrácii betakarotén, ktorý sa v tele premieňa na vitamín A pre skvelý zrak aj zdravie buniek aj vitamín C pre dobrú imunitu
- výborný pri redukčných diétach, podporuje trávenie

Jablko

- naše najdostupnejšie ovocie je zdrojom vlákniny pre dobré trávenie a dlhší pocit sýtosti
- výborné ovocie nadopované vitamínmi podporí telo v boji proti vírusom a zápalom, a navyše prospieva črevám



Avokádovo-jablkový nápoj s kivi

MNOŽSTVO 1 l
PRÍPRAVA 15 minút

3 kivi
1 veľké jablko
1 avokádo
1/2 žltého melóna
1/2 uhorky
trochu rukoly a poľníčka
sójevo alebo iné klíčky
lístky bazalky

- 1.** Do mixéra dáme ošúpané nakrájané kivi aj jablko a avokádo. Pridáme dužinu melóna, uhorku a podľa chuti rukolu, poľníček, klíčky a bazalku.
- 2.** Zalejeme 500 ml slabšieho zeleného čaju osladeného medom a rozmixujeme.

VÝHODY MIXOVANIA

Pri mixovaní spracujeme všetky hodnotné časti rastliny veľmi rýchlo, a navyše nevytvoríme takmer žiadny odpad. Ak spracováваме ovocné smoothie spolu so zelenými bylinkami a listami šalátu, nedochádza k takému prudkému zvýšeniu a následne k rýchlemu poklesu cukru v krvi, ako napríklad pri pití čistých ovocných štiav. Tak sa počas celého dňa môžeme cítiť vyrovnejšie a v pohode.

Mangovo-zázvorové smoothie

MNOŽSTVO 1 l
PRÍPRAVA 15 minút

1 veľké mango
2 mrkvy
1/2 papáje
200 g plodov machovky peruánskej
200 g oranžového melóna
malý kúsok zázvoru
podľa chuti aj žltý melón,
kumquat, jablko alebo hruška
kocky ľadu
citrónová šťava

1. Mango, papáju, melón aj machovku očistíme, podľa potreby nakrájame, dáme do mixéra, pridáme zázvor, ošúpanú a na koleska nakrájanú mrkvu, kocky ľadu, asi 500 ml vody a rozmixujeme.

2. Dochutíme citrónovou šťavou.

Mrkva

- má mierne sladkastú chuť
- obsahuje najmä vitamín A pre dobrý zrak
- blahodarne pôsobí na zdravie srdca aj kostí

Mango

- aromatické ovocie, ktoré podporuje pocit pohody
- zdroj vitamínov C, A aj skupiny B pre silnú imunitu
- obsahuje magnézium na uvoľnenie napätia

Machovka peruánska

- má osviežujúcu sladko-kyslú chuť a jemnú vôňu
- zásobáreň vitamínu C na vitalitu aj imunitu
- pôsobí ako antioxidant, omladzuje bunky

Banán

- zdroj energie a vitality pri fyzickej či duševnej aktivite
- harmonizuje trávenie
- obsahuje draslík pre zdravie srdca, svalov aj kostí
- vďaka vitamínu B6 výborný na zlepšenie nálady aj pamäti

Feniklová vňať

- má výraznú aromatickú a osviežujúcu chuť

Maliny

- šťavnatá superpotravina plná vitamínu C

Ľanové semienka

- zdroj esenciálnych nenasýtených mastných kyselín
- výborné na harmonizáciu trávenia

Červený melón

- obsahuje až vyše 90 % vody, a preto je v lete veľmi osviežujúci
- obsahuje vlákninu, výborný aj počas redukčnej diéty
- obsahuje látku lycopén prospešnú srdcu

Melónový nápoj s granátovým jablkom, feniklom a čili

MNOŽSTVO 1 l
PRÍPRAVA 15 minút

300 g červeného melóna
150 g žltého melóna
1 granátové jablko
150 g malín
1/2 malej čili papričky
1/2 banánu
200 ml kokosovej vody
1 PL limetkovej šťavy
1 PL medu
1 ČL ľanových semienok
trochu feniklovej vňate

1. Oba melóny zbavíme šupy, odstránime semienka a nakrájame na menšie kúsky. Granátové jablko rozkrojíme a vyberieme semienka. Z čili papričky odstránime semienka a najemno nasekáme. Banán ošúpeme a nakrájame, maliny umyjeme.
3. Melóny, semienka z granátového jablka, čili papričku, maliny, banán, kokosovú vodu, limetkovú šťavu, med, ľanové semienka a feniklovú vňať vložíme do mixéra a rozmixujeme dohladka. Ak je nápoj príliš hustý, pridáme ešte kokosovú vodu. Podávame vychladené.

Domáce NANUKY DO RUKY

Čerstvé ovocie a kvalitné suroviny robia z týchto nanukov jedinečné sladkosti plné vitamínov.

Recepty a foto: STOCKFOOD



V Ak nechceme mať v nanukoch zrníčka, prepasírujeme rozmixované ríbezle cez gázu alebo husté sitko.

Ríbezľové s mascarpone

KUSY 12
PRÍPRAVA 20 minút
MRAZENIE 3 hodiny

400 g červených ríbezlí
1 PL citrónovej šťavy
120 g práškového cukru
2 bal. vanilkového cukru
500 g mascarpone

1. Ríbezle umyjeme, osušíme, odstopkujeme a rozmixujeme dohľadka.
2. Primiešame citrónovú šťavu, práškový aj vanilkový cukor a miešame, kým sa cukor nerozpustí.
3. Do ovocnej hmoty zľahka vmiešame syr mascarpone.
4. Krémovú zmes rozdelíme do formičiek, uzavrieme a mrazíme asi tri hodiny.



Na prípravu nanukov môžeme použiť aj černice.

Čučoriedkové s bielou čokoládou

KUSY 12
PRÍPRAVA 40 minút
MRAZENIE 3 hodiny

200 g čučoriedok
50 g bielej čokolády
250 g hladkého tvarohu
2 bal. vanilkového cukru

1. Čerstvé čučoriedky umyjeme vo vodnom kúpeli, vysušíme a dohľadka rozmixujeme.
2. Na kúsky nalámanú čokoládu roztopíme nad vodným kúpeľom, premiešame a necháme vychladnúť na izbovú teplotu. Tvaroh zmiešame s vanilkovým cukrom, pridáme roztopenú čokoládu

- a premiešame. Pridáme čučoriedkové pyré a zľahka premiešame.
3. Formičky na nanuky vypláchneme vodou a naplníme pripravenou zmesou, uzavrieme a dáme zmraziť aspoň na 3 hodiny.

Jahodové s banánom

KUSY 6
PRÍPRAVA 20 minút
MRAZENIE 4 hodiny

100 ml jahodovej šťavy
200 g banánu
75 g smotanového jogurtu
1 bal. vanilkového cukru

1. Formičky na nanuky naplníme do polovice jahodovou šťavou, uzavrieme a vložíme do mrazničky, aby zmrzla.
2. Banán ošúpeme a nakrájame na menšie kúsky. Jogurt premiešame s vanilkovým cukrom, pridáme banán a dohľadka rozmixujeme.
3. Na zmrznutú jahodovú šťavu navrstvíme banánovú hmotu. Necháme mraziť asi tri hodiny.



trendové recepty

Malinové s vanilkovou zmrzlinou



KUSY 12
PRÍPRAVA 20 minút
MRAZENIE 3 hodiny

150 g kryštálového cukru
200 g malín
1 ČL citrónovej šťavy
150 ml smotany na šľahanie 33 %
1 vanilkový struk
4 žĺtky
150 ml mlieka

1. V hrnci povaríme 75 g cukru s 3 PL vody na hustý sirup. Maliny preberieme, očistíme, roztlačíme a prepasírujeme cez sitko. Do malinovej šťavy pridáme sirup, citrónovú šťavu a necháme vychladnúť.
2. Vanilkový struk pozdĺžne rozkrojíme a dreň vyškrabeme špičkou noža.
3. Mlieko, smotanu a 40 g cukru povaríme, pridáme vanilkový struk aj s dreňou.
4. Žĺtky vyšľaháme s 30 g cukru na bielu penu.
5. Vanilkové mlieko precedíme cez sitko

- a vrátime do hrnca. Pri nízkej teplote zapracujeme vaječný krém, nesmie vriieť. Zmes prelejeme do misy a necháme vychladnúť.
6. Do studenou vodou vypláchnutých formičiek na nanuky vlejeme malinové pyré, potom nasleduje vanilková zmrzlina a nakoniec opäť pyré. Vidličkou môžeme vrstvy jemne premiešať, aby nám vzniklo mramorovanie.
7. Formičky uzavrieme a mrazíme asi 3 hodiny.

MALINY A ČOKOLÁDA, to je dokonalá kombinácia

V záhrade dozrievajú maliny, a tak sa hviezdou letných večerov môžu stať výborné čokoládové dezerty, ktoré budeme podávať s týmto šťavnatým superovocím.

Recepty a foto: STOCKFOOD



Čokoládový tart s čili a malinami

KUSY 12
PRÍPRAVA 45 minút
PEČENIE 20 minút

1 čili paprička
200 g hladkej múky
125 g masla
1 vajce
štipka soli
600 ml smotany na šľahanie 33 %
1 PL malinovice
500 g horkej čokolády
60 g masla + na vymastenie formy
200 g čerstvých malín

1. Čili papričku umyjeme, očistíme a nasekáme najemno. Múku nasypeme na pracovnú dosku, v strede spravíme jamku, do ktorej nasypeme nakrájané maslo, vajce, soľ a papričku čili. Rýchlo vypracujeme na hladké cesto. Podľa potreby môžeme pridať múku alebo studenú vodu. Zabalíme do potravinárskej fólie a vložíme na 30 minút do chladničky.
2. Formu s vlnitým okrajom a s priemerom 28 cm vytrieme maslom. Cesto vyvalkáme na pomúčenej doske a vystelieme ním formu. Cesto poprepichujeme vidličkou a prikryjeme papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C

asi 20 minút. Vyberieme papier a môžeme ešte dopieť 5 minút dozlatista.
3. Smotanu spolu s malinovicou privedieme do varu. Čokoládu nalámeme do misky, pridáme na kocky nakrájané maslo a zalejeme vriacou smotanou. Počkáme asi tri minúty a potom premiešame na hladký čokoládový krém, ktorý nanesieme do vychladnutého korpusu a zarovnáme. Odložíme na 2 hodiny do chladničky.
4. Pred podávaním ozdobíme čerstvými malinami.



Torta s kávou a mandľami

KUSY 8
PRÍPRAVA 40 minút
PEČENIE 40 minút

400 g horkej čokolády 60 %
90 g masla
50 ml silnej kávy
70 ml smotany na šľahanie
6 vajec
140 g kryštálového cukru
1 bal. vanilkového cukru
80 g mletých mandlí
150 g malín
50 g práškového cukru
1 PL malinovice
250 g mascarpone

1. Čokoládu spolu s maslom nakrájaným na kocky roztopíme nad horúcim vodným kúpeľom. Zložíme z pary, primiešame teplú kávu a 50 ml smotany. Necháme vychladnúť na izbovú teplotu.
2. Žĺtky šľaháme spolu s kryštálovým a vanilkovým cukrom do krémova. Bielky šľaháme na tuhý sneh. Vychladnutú čokoládovú zmes pridáme do žltkového krému a primiešame mandle. Nakoniec opatrne primiešame sneh z bielkov.
3. Cesto nalejeme do tortových foriem s priemerom 20 cm vystlaných papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 20 minút. Potom teplotu znížime na 170 °C a pečieme ďalších

20 minút, kým sa na povrchu nevytvorí tenká kôrka, no vnútro bude stále vlhké. Vyberieme z rúry a necháme vychladnúť.
4. Maliny spolu s cukrom privedieme do varu, pridáme malinovicu a premiešame. Mascarpone vyšľaháme so zvyškom smotany. Jeden korpus potrieme 2/3 krému a polejeme polovicou malinovej omáčky. Prikryjeme druhým korpusom, ktorý potrieme zvyšným krémom a polejeme omáčkou.



Malinová torta s čokoládovou omáčkou

KUSY 8
PRÍPRAVA 40 minút
CHLADENIE 2 hodiny

250 g čokoládových keksov
100 g masla
300 g väčších malín
400 g bielej čokolády
250 g mascarpone
200 g smotanového syra
150 g kyslej smotany
100 g smotany na šľahanie 33 %
100 g horkej čokolády

1. Keksy rozdrvíme a zmiešame s roztopeným maslom. Natlačíme na dno a po okrajoch okrúhlej formy s vlnitým okrajom s priemerom 26 cm. Odložíme do chladničky. Umyté a osušené maliny pokladáme na keksový základ.

Bielu čokoládu roztopíme nad horúcim vodným kúpeľom a zľahka necháme vychladnúť.

2. Zmiešame mascarpone, syr, kyslú smotanu a asi 3 PL smotany na šľahanie na hladký krém. Opatrne primiešame rozpustenú čokoládu izbovej teploty a natrieme na maliny. Vložíme asi na 2 hodiny do chladničky.

3. Horkú čokoládu spolu so zvyškom smotany na šľahanie roztopíme nad horúcim vodným kúpeľom, necháme chvíľu vychladnúť a prelejeme do servírovacieho džbánika.

4. Tortu nakrájame na porcie a podávame poliatu čokoládovou omáčkou.

Brownies s lieskovcami a malinami

KUSY 15
PRÍPRAVA 35 minút
PEČENIE 30 minút

300 g horkej čokolády
150 g studeného masla
4 vajcia
300 g hnedého cukru
štipka soli
130 g hladkej múky
100 g kyslej smotany
1 ČL mletej škorice
150 g lieskovcov
200 g malín
maslo na vymastenie a hrubá múka na vysypanie formy

1. Nalámanú čokoládu roztopíme nad vodným kúpeľom. Zamiešame na kocky nakrájané maslo.

2. Vajcia vyšľaháme spolu s hnedým cukrom do peny a jemne primiešame k vychladnutej čokoládovej hmote. Prisypane soľ, hladkú múku, smotanu, škoricu a dôkladne premiešame.

3. Cesto natrieme na plech s rozmerom 20 x 20 cm vymastený maslom a vysypaný hrubou múkou. Pečieme v rúre vyhriatej na 190 °C asi 30 minút.

4. Vyberieme z rúry, vychladnuté nakrájame na kocky a podávame s malinami.



Čokoládovo-orechová torta s likérovou omáčkou

KUSY 8
PRÍPRAVA 8 minút
PEČENIE 60 minút

300 g horkej čokolády
200 g masla
6 vajec
90 g práškového cukru
1 PL kryštálového cukru
100 g mletých vlašských orechov
150 g mascarpone
1 PL orechového likéru
2 PL strúhanej horkej čokolády
maslo na vymastenie a hrubá múka na vysypanie formy

1. Nalámanú čokoládu a maslo nakrájané na kocky vložíme do misky nad horúci vodný kúpeľ, roztopíme a necháme trochu vychladnúť.

2. Vajcia rozdelíme na žĺtky a bielky. Žĺtky vyšľaháme spolu s práškovým cukrom dokrémo a jemne primiešame čokoládovú hmotu. Prisypane mleté orechy a premiešame.

3. Bielky vyšľaháme spolu s cukrom na tuhý sneh a po častiach primiešame do čokoládovej hmoty. Cesto nalejeme do okrúhlej formy s priemerom 24 cm vytretej maslom a vysypanej múkou. Pečieme v rúre vyhriatej na 170 °C asi 60 minút.

4. Upečený korpus vyberieme, po chvíli preložíme z formy na mriežku, až úplne vychladne.

5. Mascarpone vyšľaháme spolu s likérom. Vychladnutú tortu nakrájame na kúsky a podávame poliatu likérovou omáčkou a posypanú strúhanou čokoládou.

Tortu
môžeme
podávať
s čerstvými
malinami.

Držgroška

„Keby som mala byť ako ona, asi sa hodím pod rozbehnutú sliepku alebo sa vrhnem do špiritusu,“ rozhorčovala sa Ľubka, naša kolegyňa. Nevedela vystáť Elenu. Z prozaického dôvodu. Bola neskutočne lakomá.

Text: DANA HLAVATÁ Ilustrácia: SHUTTERSTOCK



Nie nadarmo sa hovorí, že najviac rozdáva tí, ktorí nemajú. Elena mala prebytok. Šetrila celé roky a čo čert nechcel, ba sme jej to ani my, závistliví kolegovia nepriali, vyhrala v lotérii. Toľko peňazí, za ktoré sa dala kúpiť dvojgarsonka alebo jednoizbový byt. Elena bývala v dome svojich rodičov, takže sa nepotrebovala takto zahojiť.

„Ty si vyhrala kopu peňazí a ani sa nepochváliš?“ spýtala sa rozhorčená Eva. Spoza jej pleca nakukala Ľubka. Stála som tam a uskríňala sa. Elena sa preriekla, a tak vyšlo na povrch, že ju pobzkala šťastena.

„No a? Peniaze nie sú všetko,“ odvetila Elena.

„Zaplať nám, keď si vyhrala, aspoň kávu so zákuskom!“ navrhl som, na čo sa Eva a Ľubka dychtivo pozreli na našu kolegyňu. Sedela pri počítači, kým my tri sme stáli nad ňou.

„Šibe vám? Myslíte si, že mám na rozhadzovanie? Ale aby ste nepovedali, zajtra mám narodeniny. Pozývam vás na oslavu.“

„U teba doma?“ nádejala sa Ľubka, lebo bola zvedavá, ako to má tá lakomica zariadené v dome, do ktorého neinvestovala ani korunu. Akoby mala dedička. Ale ona bola bezdetná a ako sama tvrdila, chlap by ju veľa stál a ona nemieni živiť nejakého odkundesa.

„Nie, doma neprijímam návštevy. Nie som na to zvyknutá. Zajtra prinesiem občerstvenie do práce.“

Trojhlasný povzdych naplnil celú kanceláriu Eleny. Otočila sa nám chrbtom a my sme vspätkovali von z kancelárie. Na druhý deň sa Eva ráno zastavila na trhu. Kúpila jej kyticu poľných kvetov. Tak nádhernú si Elena určite nezaslúžila. Keď sme jej ju podávali, len poznamenala.

„Dajte ju do vázy,“ a ani si ju nevšímala. Do vázy?

A do akej, mala som na jazyku, ale keďže mala Elena narodeniny, nechcela som byť nepríjemná. A tak poľná kytica zavlažila svoje stonky v sedemdecovom pohári od uhoriek. Posadali sme si na sedačku v kancelárii a Elena vytiahla najprv minerálky. Viem, že boli v akcii, aj ja som ich kúpila včera večer v blízkych potravinách. Elena doniesla až dve. Tá sa pleskla po vrecku, napadlo mi. Ale keď vytiahla takzvané obložené chlebičky, zalapali sme po dychu.

„Neviem, čo má ktorá z vás rada, tak si to nejako nakombinujte,“ povedala Elena a my sme hľadeli na nakrájaný sendvič, naretý margarínovým maslom. Na jednom bolo koliesko diétnej salámy, na druhom uhorka, na treťom rajčina s kúskom papriky, na štvrtom vajíčko. Tých chlebičkov bolo osem. Ani jedna z nás sa ich ani nedotkla.

„Máš aj niečo sladké?“ spýtala sa Ľubka.

„Úsmev,“ zasmiala sa Elena s ústami plnými neplných chlebičkov. Nejedli sme. Len sme pili. Minerálku. Pomyslela som si, toto si odskáčeš, ty odporne lakomá pandrava. Z kancelárie sme vy-pochodovali po desiatich minútach.

„Aspoň ušetřím za obed,“ spokojnosťou priadla Elena, keď sme vychádzali z dverí. Na chodbe sme použili pár pejoratív a vulgarizmov, ktoré sa na dámy nepatria, no nedalo sa inak. A kým sme sa porozhádzali do svojich kancelárií, vymysleli sme pomstu. Jediný, kto mal auto a kto šoféroval, bola Ľubka. Zobrali sme hneď na druhý deň Elenu do Ľubkinho bytu. A tam sme pripravili taký štipľavý guláš, že by prepálil aj plech, do koláča sme zamiešali toľko cukru, že ak nemá diabetes mellitus, určite ho po zjedení koláča Elena dostane, a mäso na mexický spôsob s veľkými fazuľami, ktoré sa nedali ani prehltnúť, ak ich nepohryziete, rozváňalo celým bytom.

„Som hladná ako spisovateľka. Ozaj, viete, že píšem básne?“ pýtala sa s ústami plnými gulášu Elena. „Zarecitujem vám!“

„Len to nie! Jedz. Koľko ti hrdlo ráči,“ núkala Ľubka Elenu, zatiaľ čo Eva vypliešľala oči a neverila, koľko sa zmesť do jedného žalúdka.

„A to sa mi páči, na tragači, že mi všetko dáte, bo ma rady máte,“ recitovala pohotová Elena a ďalej sa džgala všetkým, čo nebolo stráviteľné. Ani so sódu bikarbónou. Do Eleny sme naliali

tvrdý alkohol s tým, aby jej dobre trávil. Nenechala sa núkať. Nakoniec, prežratá ako prasiatko, sa opila.

„Dúfam, že sa zadusí zvratkami,“ uštipačne povedala Eva, ale my sme ju hneď zahriakli. Keď už bola lakomica hotová ako lokša, keď pomaly nevedela, kde je, čo všetko sprášila vrátane koláča, mexickej pochúťky a guláša, navrhli sme jej.

„Je čas ísť domov. Ledva stojíš na nohách, Elenka? Zavolaj si taxík.“

Elena v sekunde vytriezvela.

„Preskočilo vám? Viete, čo stojí taxík? Nezavolám ani ten päťeurový, mám predsa rozum. A nie som ta-

ká opitá, aby som si nepamätala, že ty,“ ukázala kľavým ukazovák na Ľubku, „máš auto. Odvez ma domov, inak o tebe roztrúbim v robote, že si ma opila, lebo som u teba chľastala nalačno. Ani predtým, ani potom si mi nič nedala jesť.“

Začalo sa nám to vymýkať z rúk. Nezostávalo nám iné, ako sa podvoliť. Natlačili sme sa Ľubke do auta všetky. Ľubka sedela za volantom a aj keď po ceste neboli serpentíny, Elena sa začala z prežratia vrtieť ako vretenica. Pomyslela som si, tak ti treba, mastný chleba, je to tu! Pomsta sa naplnila. Ale omyl. Elena, kým vystúpila z auta, hodila tyčku. Nie, nezhodila tyčku s dopravnou značkou. Ona vydávala celú večeru. Mierila zákerne. Namiesto do trávy priamo Ľubke na sedadlo spolujazdca. Zhíkli sme od zhnusenía. Elena skončila a zabuchla za sebou dvere auta. Vyskákali sme z neho pre neznesiteľný smrad a kým sme si Eva a ja zavolali taxík, Ľubka to musela odšoférovať domov. A Elena? Na druhý deň si pýtala od nej recept na super guláš a mäso na mexický spôsob, prekladaný presladeným koláčom. Nie je to spravodlivé. Nakoniec sa smiala Elena. Aspoň raz v živote. Aj keď na náš účet.

Obťažnosť: stredná

arabské príslovie	značka elektrón-voltu	2	naproti	Jakub (dom.)	slučky z tkaniny	cesta (z lat.)	značka hliníka	pravítka (zastar.)	Pomôcky: gray, rips, meot, Epikuros, Eos	vojenská jednotka	vzorec bromidu jódneho	4	stával sa silnejším
vyvolával v myslí predstavy									pevná tkanina				
vyduli									rozprávko-vé bytosti biblické muž. meno				
Autor: J. M.	príslušníč-ka srbské-ho národa stoná						potrel	1					
napichuje, stokyňa						mesto v Durínsku oraním obrob					skr. Dňa narcisov trením vtlačá		
otec (hypok.)					chirurgické klieštiky kaziť (hovor.)					skr. veľkej vodnej elektráme tlačnica			
zrakové orgány				trocha vyrástol očividne (expr.)									
písmeno gréckej abecedy			somár Ivan (dom.)						steh (hovor.) crklo				malé úle
staro-grécky filozof										kričia (expr.) grécka bohyňa			
Pomôcky: katachré-za, saban, Jena, Anu	trhať (kniž.) tuhli od mrazu						zakryl múza ťubostnej poézie						
stupeň vrchného miocénu					Ernest (dom.) jodid tálny					približne staro-grécke trhovisko			
značka pre rutherford			obtel sa úplatok (zried.)								skratka tlaku krvi panika na burze		
pozývajú (kniž.)				Ludovít (dom.) Zolov román						jednotka zn. Gy Dorota (dom.)			
ukradnite (hovor.)									dokonči učenie predložka so 4. pád.				zväzky vo-dičov chrá-nených obalom
vykrikla ich					rezistor (eltech.) poviem uch								
Pomôcky: odporník, agora, em-pora, peán	dámska bielizeň, šnúrovač-ka	3	babylonský boh neba				podzemný brloh ženské meno				dôverný pozdrav tribúna (archit.)		
nelogická obraznosť (lit.)										znak rodu primitívny drevený pluh			
žrde na vozoch				dolná končatina zlostník (expr.)						mohol tlapa, dlaba			
solmizač-ná slabika			rímsky boh seby mimo ihriska							chytte kame-ňolom			
zadarmo, bezplatne								práca (v med.) semitský boh					skratka štátu Kentucky
Elena (dom.)					novobarok (archit.)								
tothľa					ročeny								

Vylúštenie krížovky nájdete na strane 98.

Vranovská
priehrada je
miesto pre
krásne zážitky.



Znojensko
je plné
pamiatok.



Ako chutí ZNOJEMSKO

Voľakedy to bol kraj, kde sa, obrazne povedané, otáčali vrany – a to na našej, vtedy československej, ale aj na rakúskej strane. Znojenskom totiž, lebo o ňom hovoríme, do novembra 1989 prechádzala neslávne známa železná opona, dokonca ešte aj na vstup na svoje pole alebo vinohrad bolo treba špeciálne potvrdenie.

Text: JARMILA HORVÁTHOVÁ **Foto:** ONDŘEJ BEDNAŘÍK

Ale aj tu platí, že všetko zlé je na niečo dobré, a to najmä z hľadiska turizmu a prírody. Keďže to bol región blízko vtedy nepriateľského územia, nebudoval sa tu priemysel a krajina zostala čistá a neporušená, ako stvorená pre kratšie aj dlhšie výlety.

Zo západu Slovenska sa sem však chodievalo aj pred desiatkami rokov, pretože je to blízko, do hodiny a pol cesty, a tento kraj bol už vtedy známy svojím vínom. Populárna bola aj Vranovská priehrada, zo západu Slovenska je to vlastne najbližšia veľká vodná nádrž, ktorá má aj rekreačné využitie.

Za vínom

Znojensko je desaťročia známe svojím vínom. Vinohrady tu na mnohých miestach určujú charakter krajiny, keď ste na vyvýšenom mieste a zahľadíte sa na zvlínenú krajinu pokrytú vinicami napríklad pri západe slnka, je to ako balzam na dušu.

Dnes miestni využívajú vinice a vinárstvo nielen na výrobu vína, ale aj na vínny turizmus. Napríklad v najväčšej vinohradníckej obci v regióne, vo Vrbovci, oživilí vinársku tradíciu vďaka vzkriesenej legende o starobylom patrónovi vinohradov – „hroznovom kozlovi“. Koza je hlavným motívom nenáročného náučného chodníka Hroznovej kozy po vinohradoch, ktorý tu vyznačili. Je dlhý 5 km, trasu zvládnu aj deti a počas prechádzky na ňom nájdete niekoľko informačných panelov s hravými úlohami. Robia tu množstvo akcií, ale aj keď sa náhodou žiadna nekoná, smädni tu nezostanete. Vždy je nejaká pivnica otvorená a spoznáte to tak, že pri vchode stojí opretý žltý bicykel. Voľakedy sa totiž k pivniciam a do vinohradov jazdilo na bicykli.

Vrbovec má vyše 400 hektárov viníc, ale rozdelené sú medzi 90 vinárov, niektorí majú len pár riadkov. Na Znojensku sú však aj veľké, známe a úspešné vinárstva, ako je napríklad Lahofer. Nedávno otvorili nové sídlo uprostred vinohradov v Dobšiciach a okrem vín dostávajú ocenenia aj za architektúru stavby. Okrem toho, že sa tu víno vyrába, degustuje a predáva, stalo sa centrom rôznych podujatí, pretože strecha slúži ako terasa, ale aj ako amfiteáter.

Aj ďalšie tunajšie miestne vinárstvo Thaya sídli v novom komplexe a okrem výroby vína tu tiež stavili na originálnu architektúru a vínny turizmus. Zo strechy bývalej sýpky, ktorá je dominantou vinárstva, je úžasný panoramatický výhľad na okolie, neďaleko je totiž aj Národný park Podyjí. Práve toto vinárstvo sa momentálne môže pyšiť titulom Vinárstvo roka, získalo ho v roku 2023.

Uherčice,
pohľad na
zámok.



Víno sa dokonca vyrába nielen okolo, ale aj v samom centre Znojma, a to v Vinárskom dome z 15. storočia. Je tu malé vinárstvo a jeho majiteľ Vlastimil Nešetřil hovorí, že robiť víno uprostred mesta je náročné, ale aj výhodné. Je totiž blízko tým, ktorí ho radi pijú, a až polovicu svojej produkcie predá vo svojej vinotéke spojenej s reštauráciou.

Za pivom

Víno sa na Znojensku vyrába stáročia, ale v posledných rokoch sa Znojmo a okolie stáva aj krajom remeselného piva a malých pivovarov. Ten najnovší otvorili v historickej budove pod bývalým znojenským hradom. Majiteľ ho chcel nazvať podľa svojho priezviska – Alt Hahn, čo znamená Starý kohút, ale keďže pivovar rovnakého mena v Nemecku existuje, zvolil anglický variant a nazval ho Old Cock s plným vedomím toho, že v angličtine toto slovné spojenie znamená aj nelichotivú nadávku. Keď prekráčate prah pivovaru, ocitnete sa akoby v kráľovstve kohúta, ešte aj pípy sú červené a v tvare kohútich pazúrov.

Chutné remeselné pivo si môžete dať, aj keď pôjdete na výlet na hrad Bítov. Takmer 10 rokov je tu Hasičský pivovar, kde môžete sledovať výrobu piva na vlastné oči. Keďže majitelia, manželia Tesařovci, majú v susedstve aj penzión a reštauráciu, pivo, ktoré robia, sa stalo súčasťou viacerých gastrošpecialít, ktoré si nikde inde nekúpíte. Napríklad robia pivné krekry a nealkoholické pivné limonády, pivné želé aj pivné škvarky. Vyznačili aj cyklotrasu „Pivovarská 12“, ktorá na 12 km dlhej trase spája

najvýznamnejšie miestne pivné, historické a prírodné ciele.

Za hradmi

Ísť na Znojensko len za vínom a pivom by bolo, samozrejme, škoda. Aj tadiaľto kráčala história, takže určite treba navštíviť aspoň hrad Bítov a zámok Uherčice. Bítov je jeden z najromantickejších hradov v Českej republike a pravdepodobne najstarší hrad v celom moravsko-rakúskom Podyjí. Majitelia boli veľkí cestovatelia a milovníci zvierat, založili jednu z prvých súkromných zoológických záhrad v monarchii a v hrade si pripadáte ako v prírodovedeckom múzeu. Sú tu desiatky vypreparovaných zvierat vrátane exotických vtákov a vraj tu majú jednu z najväčších expozícií vypreparovaných kolibríkov na svete. Človek žasne, koľko času musel stáť odchyt či ulovenie toľkých zvierat v časoch, keď neexistoval nijaký rýchly spôsob prepravy na druhý koniec sveta.

Bítov má aj ozajstnú raritu – najväčšiu zbierku vypreparovaných psov na svete. Môže to znieť morbidne, ale posledný majiteľ, barón Jiří Haas ml., bol ich veľkým milovníkom a každého, ktorý odišiel do psieho neba, dal vypreparovať.

Kým Bítov je zaujímavý pre svoje zbierky a polohu, zámok Uherčice sa oplatí navštíviť z iného dôvodu – ako dokážu eurofondové peniaze oživiť pamiatku, ktorá bola v takom stave, že ju určili na zbúranie. Keď vidíte fotografie a aj pôvodný stav, keďže zámok ešte nie je kompletne zrenovovaný, a potom prechádzate obnovenými priestormi, žasnete, čo tu dokázali... →

Krásny hrad
Bítov.





Zachovaný renesančný mlyn v dedinke Slup.



V romantických uličkách sa preniesiete v čase.



Miestne reštaurácie ponúkajú víno vyrobené v tomto regióne.

Zámok v Uherčiciach bol jedným z najväčších zámocných komplexov na Morave a kedysi bol obľúbenou zastávkou šľachty na ceste z Prahy do Viedne. Lenže mal smolu, pretože po roku 1945 práve tadiaľto, presnejšie kilometer od zámku, viedla rakúsko-československá hranica. Takže keď zámok skonfiškovali, vyhodnotili, že je vhodný len pre miestnych poľnohospodárov, ako tábor nútených prác pre „lahké devy“ a tiež pre pohraničnú jednotku, ktorá si čas krátila aj tým, že z okien strieľala do barokových sôch. Zámok bol v takom zlom stave, že v roku 1985 ho chceli zbúrať, no našťastie zistili, že je taký rozsiahly, že demolácia by bola príliš drahá.

Za múzeami a kuriozitami

Ak máte radi múzeá a technické pamiatky, môžeme odporúčať renesančný vodný mlyn v dedinke Slup. Je výnimočne zachovaný, má štyri funkčné vodné kolesá a všetko sa tu naozaj točí, trasie a klope tak, ako za starých čias. Ak máte radi ľudové veselice a dobré jedlo k tomu, určite sem treba prísť na slávnosti chleba, ktoré sa tu konajú vždy v prvú septembrovú sobotu.

Ak ste fanúšik zbierok kuriozít, potom si určite prídete na svoje v múzeu Terra Technica v Chvaloviciach-Hatě. Ak je vám toto miesto povedomé, tak možno preto, že tu, na hraniciach s Rakúskom, otvorili pred rokmi prvé outletové centrum v Česku. To tu stále je, ale postupne k nemu pribúdajú atrakcie pre rodinnú zábavu.

Terra Technica je pre tých starších, ktorí majú stále v sebe kúsok dieťaťa. Je tu totiž najväčšia zbierka elektronických hudobných a zábavných zariadení na svete – ako sú jukeboxy, stolné hracie automaty, uvidíte prierezu celou ich históriou, najstarší kúsok je z roku 1880. Nachádza sa tu viac ako 3 500 exponátov a čo je najlepšie, počas prehliadky sa dajú niektoré vyskúšať.

A aby toho nebolo málo, je tu aj unikátna zbierka áut, uvidíte napríklad Batmobil z filmov o Batmanovi a budete žasnúť nad tým, aký bol veľký, ale nájdete tu aj limuzínu, ktorá patrila jednému z dvojice komikov Laurel a Hardy a ďalšiu, v ktorej sa vozili Elvis Presley a Marilyn Monroe.

Do mesta a k vode

Ak ste milovníci histórie, určite nevynechajte aj samotné mesto Znojmo, najmä jeho historické centrum. Je mestskou pamiatkovou rezerváciou a napočítali tu 214 kultúrnych pamiatok. Prehliadku mesta možno absolvovať nielen peši, ale ak ste v Znojme v júli alebo v auguste, pozvoia vás po meste elektrobusedom Znojmaček. Dokonca pri tom môžete na mestských hradbách, odkiaľ je krásny výhľad na zelenú časť mesta a najvýznamnejšie pamiatky, aj degustovať vína z tohto regiónu – moravské aj z opačnej strany hranice.

Už sme spomínali Vranovskú priehradu, tej hovoria aj Moravský Jadran a je jednou z najteplejších a najčistejších vodných nádrží v Českej republike. Hoci ide o dielo postavené človekom, pôsobí – zakliesnená medzi skaly a lesy – akoby tu bola odjakživa. Prítom tento rok oslavuje 90. výročie postavenia a pri tej príležitosti tu bude počas celého leta množstvo rozličných akcií. Možností, čo robiť pri priehrade, je naozaj nepreberné množstvo a okolie priehrady si možno pozrieť aj z lode, premávajú tu pravidelné linky Vranovskej lodnej dopravy.

A keď náhodou nie je počasie na kúpanie, v neďalekých Želeticiach sa možno ísť pozrieť do manufaktúry manželov Marcely a Karla Davidovcov, ktorí tu vyrábajú papier tradičným, ručným spôsobom. Od apríla do októbra tu robia aj prehliadky, kde sa dozviete nielen to, ako sa papier vyrábala, ale aj predvedú, ako sa ručne robí teraz a ako na jedinom mieste v Česku vám dovoľia vyrobiť si vlastný hárok. Dobrý bod programu, ak sa nachádzate neďaleko alebo hľadáte na Znojemsku aj niečo iné ako víno, pivo či pamiatky a múzeá. ☺



RECEPT ZO ZNOJEMSKA

Pivné škvarky

Recept je z pivovaru spod hradu Bítov a škvarky aj s masťou chutia úžasne na čerstvom chlebe, spolu s cibuľou a uhorkou.

PRÍPRAVA 10 minút
VARENIE: 30 minút

500 g bôčika
500 ml piva
soľ podľa chuti
bylinky podľa chuti

1. Bôčik pokrájame na malé kocky, tak 1,5 – 2 cm. Nasolíme ho.
2. Nalejeme pivo do hrnca a začneme ho zohrievať na miernom ohni. Počkáme, kým začne peniť, a potom vložíme nakrájaný bôčik.
3. Stále miešame a sledujeme farbu, keď sú škvarky zlatohnedé, vypneme.

4. Necháme trochu vychladnúť, môžeme dochutiť aj bylinkami, napríklad majoránom.
5. Škvarky rozdelíme do pohárov a zalejeme vyškvařenou masťou, uzatvoríme. Skladujeme v chladničke.



Cheesecake mafiny s ovocím

Príprava receptu, foodstyling: VERONIKA LUCÁKOVÁ Foto: LUBOŠ PILC

KUSY 12
PRÍPRAVA 10 minút
PEČENIE 30 minút

250 g tvarohu
250 g bieleho jogurtu
2 vajcia
100 g práškového cukru
1 bal. vanilkového pudिंगového prášku

90 g bobuľového ovocia podľa chuti
práškový cukor na posypanie

1. V mise spojíme tvaroh, jogurt, vajcia, cukor a vanilkový pudingový prášok. Vymiešame metličkou.
2. Do jamiek mafinového plechu vložíme papierové

- košíčky. Do košíčkov rozdelíme pripravenú tvarohovo-jogurtovú zmes. Dovnútra potlačáme trochu ovocia.
3. Pečieme v rúre vyhriatej na 160 °C v režime teplý vzduch približne 30 minút. Hotové mafiny posypeme ešte práškovým cukrom.

varecha

Mesačník 7/2024, 3. ročník,
cena: 2,99 €

Šéfredaktorka: Jana Štrbková
Art director: Monika Molnárová
Grafická úprava: Vlado Holina
Autori: Jarmila Horváthová, Veronika Lucáková, Jana Stárková, Dana Hlavatá
Foto: Ľuboš Pilc, Ivan Majerský, Robert Hüttner
Marketing: Lucia Zelinková, Monika Kabele

Vydavateľ: OUR MEDIA SR, a. s.,
Adresa: TOWER 5, Kalinčiaková 33,
83104, Bratislava 3

E-mail: mesacnik@varecha.sk,
www.varecha.sk

Vedenie vydavateľstva
Obchodný riaditeľ: Ladislav Ollé
Finančná riaditeľka:
Katarína Agnerová
Riaditeľ obsahu: Ľuboš Kamenistý

Registrácia:
Evidenčné číslo: EV 6057/22
ISSN 2729-9821
Tlač: Slovenská Grafia a. s.
Rozširuje: Mediaprint Kapa
Pressegrosso, a. s.

Predplatné:
www.varecha.sk/predplatne
alebo 0800188826
celoročné predplatné: 35,88 €
číslo vyšlo: 21. 6. 2024

© OUR MEDIA SR, a. s. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Akékoľvek použitie častí alebo celku, najmä rozmnožovanie a šírenie textov, fotografií či grafov akýmkoľvek mechanickým alebo elektronickým spôsobom aj v inom ako slovenskom jazyku bez predchádzajúceho písomného povolenia vydavateľa je zakázané. Monitoring tlače poskytujú so súhlasom vydavateľa OUR MEDIA SR, a. s., spoločnosti NEWTON Media, spol. s r. o., The Rock, s. r. o., SITA Slovenská tlačová agentúra, a. s., Monitor, s. r. o., a Slovakia Online, s. r. o. Autori článkov/textov zverejnených v tomto vydaní si v zastúpení vydavateľom výslovne vyhradzujú právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos článkov/textov označených výhradou autorského práva v zmysle § 39 zákona č. 185/2015 Z. z. autorského zákona a na tento účel udeľujú vydavateľovi splnomocnenie na všetky potrebné úkony. Osobné údaje autorov článkov (externých prispievateľov), ktorí zaslali autorské dielo (článok) do redakcie denníka Pravda, budú spoločnosťou OUR MEDIA SR, a. s., ako vydavateľom spracované v súlade s § 10 zákona č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov. IČO vydavateľa: 51267055

Vylúštenie krížovky zo strany 93:
JEDLO PRE JEDNÉHO
VYSTAČÍ PRE DVOCH
A JEDLO PRE DVOCH
VYSTAČÍ PRE TROCH

Žijeme bez lepku



Založené / Since 1991



Vaša slovenská bezlepková rodina

Už od roku 1991 sme tu pre vás. Naša rodinná firma vám už vyše tri desaťročia prináša na váš stôl bezpečné bezlepkové potraviny šité na mieru slovenskej chuti. Novalim je tu pre všetkých, ktorí žijú bez lepku.

novalim.net

TALIANSKE SEDAČKY

-36%

**NA NOVÉ
OBJEDNÁVKY**

VYŠŠIA KATEGÓRIA
**EURO
SOFA**
www.eurosofa.sk

model **PRINCESS**



43
elementov
v akcii

model **ANAIS**



36
elementov
v akcii

34
elementov
v akcii



model **DUSK**

68
elementov
v akcii



model **MERIEM**

model **JOY**



model **CAVEOSO**

37
elementov
v akcii



model **FUNNY**

26
elementov
v akcii



model **COCONUT**

18
elementov
v akcii



Predajňa Bratislava R1 centrum, Rožňavská 1, 02/443 71 338, info@eurosofa.sk
Predajňa Banská Bystrica Radvaň Park, Zvolenská cesta 30A, 048/416 36 76, bb@eurosofa.sk
otváracie hodiny: Po - Ne 9⁰⁰ - 19⁰⁰

2x veľká
predajňa
sedáčiek

VIAC 1000
AKO modelov
kožených sedáčiek

DOPRAVA
zadarmo