

# FORMAGGERIA

*časopis pro milovníky Itálie a jejích specialit*

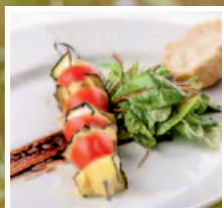


MAGAZINE



## ROZHOVOR

s MUDr. Kateřinou  
Cajthamlovou  
o správné stravě,  
hubnutí a pohybu



## SKVĚLÉ RECEPTY!

Vyzkoušejte chuť léta  
a sýrů na jednom talíři



## ŠKOLA VAŘENÍ

Šafrán je červeným  
zlatem ve vaší kuchyni!







**GIUNCATA CON OLIVE**  
2. místo v kategorii Novinka roku –  
Sýrová řada

**PROVOLONE PICCANTE**  
Udělena Hlavní cena médií

**GRAN MORAVIA PLÁTKY**  
Novinka roku – Sýrová řada  
Vítěz kategorie Přírodní sýry měkké, polotvrdé a tvrdé

**Oceněné výrobky najdete ve všech prodejnách La Formaggeria Gran Moravia**

Výrobce: Orrero a.s., Tři Dvory 98 – 784 01 Litovel, [www.orrero.cz](http://www.orrero.cz)

## Editorial



*Milé čtenářky, milí čtenáři,  
přinášíme Vám letní číslo našeho  
magazínu, které vychází ve velmi  
intenzivním období jak pro  
řetězec prodejen La Formaggeria  
Gran Moravia, tak pro celou  
skupinu Brazzale. Jak se dočtete  
na následujících stránkách, jaro*

*se u nás neslo ve znamení mnoha gastronomických akcí, kterých jsme se zúčastnili s velkým nasazením a hlavně s radostí. Byly totiž příležitosti, jak spolu s návštěvníky prožít příjemné chvíle při ochutnávkách našich produktů, třeba během květnového Garden Food Festivalu v Olomouci nebo na významném potravinářském veletrhu Tuttofood v italském Miláně, kde skupina Brazzale zůstává i nadále na všeobecné výstavě EXPO 2015. Radost nám udělala i nejvyšší ocenění, která naše výrobky opět získaly v soutěži Mlékárenský výrobek roku.*

*Předešlé měsíce – to však nebyly pouze důležité události, do sortimentu prodejen jsme zařadili také mnoho novinek, ať už šlo o produkty vlastní výroby, jako giuncata s olivami, která je hlavní aktérkou fotoreportáže z výroby a je jí věnována rubrika Vincenza Bozzettiho, nebo různé italské speciality, které se u zákazníků setkaly s velmi kladným přijetím. Tyto a další výrobky hrají prim v rubrikách čísla, které máte právě v ruce, a zejména v receptech, které najdete v obvyklé Kuchařce uvnitř magazínu a ve Škole vaření věnované šafránu a mnoha způsobům použití tohoto „červeného zlata“.*

*Doufáme, že si se zájmem přečtete také rozhovor s doktorkou Kateřinou Cajthamlovou.*

*Povídáním o italském regionu Puglia bychom Vás chtěli pozvat do překrásných míst jižní Itálie a popřát Vám a Vaším blízkým příjemné prožití léta, obohacené třeba některým receptem z našeho magazínu.*

Srdečně

Roberto Brazzale



Vydává Orrero a.s., Tři Dvory 98, 784 01 Litovel,  
IČ: 63319551 Registrační značka: MK ČR E 21177  
Vychází čtvrtletně. Náklad 45 000 ks. Toto číslo bylo vydáno 30. 6. 2015.  
Redakce: Petra Šolcová, Věra Křížová, [redakce@laformaggeria.cz](mailto:redakce@laformaggeria.cz)  
Ilustrace dětských stránek: Antonín Šplíchal  
Foto: archiv firmy Orrero, Dominik Bachůrek, m-ARK, iStockphoto,  
foto na titulní straně: Miroslav Hajný.  
Grafické zpracování a tisk: m-ARK Marketing a reklama, s. r. o.  
Přetiskování redakčních materiálů bez souhlasu vydavatele není dovoleno.

## OBSAH:

|                                                |       |
|------------------------------------------------|-------|
| Úvodní slovo .....                             | 3     |
| Aktuality Brazzale .....                       | 4–5   |
| Rozhovor s MUDr. Kateřinou Cajthamlovou ..     | 6–8   |
| Výrobek měsíce: Pasta filata .....             | 9     |
| Brazzale na EXPO 2015 .....                    | 10–11 |
| Léto chutně a zdravě: s míchanými saláty ..... | 12    |
| Kuchařka .....                                 | I–IV  |
| Dětské stránky .....                           | A–D   |
| Fotoreportáž: Jak vzniká giuncata .....        | 13    |
| Model Etana: Giuncata třikrát jinak .....      | 14–15 |
| Škola vaření: Šafrán v kuchyni .....           | 16–17 |
| Už jste vyzkoušeli naše speciality? .....      | 18    |
| Krok za krokem: Cannelloni se špenátem .....   | 19    |
| Cestování: Otrantská země Salento .....        | 20–21 |
| Zeptali jsme se zákazníků .....                | 22    |
| La Formaggeria Václavské náměstí .....         | 23    |



*Jak se stravuje, sportuje,  
vaří a odpočívá  
známá česká lékařka,  
dietoložka a odbornice  
na zdravý životní  
styl MUDr. Kateřina  
Cajthamlová?*

**6–8**

*Kuchařka plná báječných  
receptů! Připravte si doma  
giuncatu s pancettou  
a balsamikem anebo koláč  
s fazolkami a ricottou a další  
skvělá letní jídla.*

**I–IV**



*La Formaggeria dětem:  
rébusy, hádanky,  
omalovánky a spousta  
zábavy pro Vaše  
nejmenší.*

**A–D**

*Prozkoumejte „podpatek  
italské boty“ – nechte  
se zlákat pozvánkou  
do sluncem zalitého  
a dvěma moři  
obklopeného Salenta.*

**20–21**





## Brazzale na veletrhu TUTTOFOOD

Začátkem května se skupina Brazzale zúčastnila potravinářského veletrhu Tuttofood, který se koná každé dva roky na výstavišti Rho v Miláně, a který letos přivítal více než 78 000 oficiálně zaregistrovaných návštěvníků z řad profesionálů. Skupina Brazzale svůj stánek vybavila pultem La Formaggeria Gran Moravia, u něhož návštěvníkům nabízela ochutnávky sýrů. Nechyběla ani zeď se jmény všech 600 zaměstnanců, kteří pracují v podnicích skupiny Brazzale v Itálii, České republice, Brazílii a Číně. Hlavním protagonistou stánku Brazzale na Tuttofood bylo nové máslo „Burro Superiore Fratelli Brazzale“, které obsahuje 84 % tuku (proti 82 % u běžně dostupného másla na trhu) a vyrábí se z čerstvé smetany stlučené do 24 hodin od nadojení mléka, z něhož je získávána šetrným odstředěním. Díky tomuto výrobnímu postupu nové máslo uchovává všechny charakteristiky mléka, navíc je mimořádně dobře roztíratelné a u návštěvníků mělo velký úspěch. V rámci veletrhu se konala i konference s názvem „Velké osvobození másla“, kde účastníci, spisovatel Allan Bay, šéfkuchař ověčený michelinskými hvězdami Davide Scabin, neapolská šéfkuchařka Marianna Vitale, lékař Pier Luigi Rossi a Roberto Brazzale diskutovali na téma návratu másla do naší kuchyně a o pozitivě této rehabilitace, které se dočkalo i ze strany lékařů. Mise skupiny Brazzale v Miláně ale neskončila uzavřením bran veletrhu, naopak pokračuje v pavilonu Federalimentare na všeobecné výstavě Expo 2015, které je věnováno samostatné povídání na následujících stranách.



## Úspěšní v soutěži Mlékárenský výrobek roku 2015

Stejně jako v předchozích letech, i letos byly výrobky sýrárny Orrero skupiny Brazzale hlavními aktéry slavnostního vyhlášení Mlékárenského výrobku roku, soutěže organizované Českomoravským svazem mlékárenským ve spolupráci s Ministerstvem zemědělství České republiky. Ve třináctém ročníku soutěže, v konkurenci

52 výrobků od 17 tuzemských výrobců, uspěly sýry Gran Moravia Plátky, Provolone piccante a Giuncata con le olive. Výsledky akce byly vyhlášeny za přítomnosti zástupců veřejného života, médií a představitelů mlékárenského průmyslu v rámci akce „Oslava mléka“, která se konala 27. května 2015 v příjemných kulisách zámku Kostelec nad Černými lesy.

Nejúspěšnější výrobek, Gran Moravia Plátky, který je unikátní novinkou na trhu, vystoupil na pódium hned dvakrát: byl vyhlášen Novinkou roku v sýrové řadě a vyhrál kategorii Přírodní sýry měkké, polotvrdé a tvrdé. Provolone piccante byl oceněn zástupci médií a v konkurenci všech 52 výrobků získal Hlavní cenu médií. Giuncata con le olive, uvedená na trh teprve nedávno, obsadila v kategorii Novinka roku v sýrové řadě druhé místo hned za Gran Moravia Plátky. Všechny oceněné výrobky lze zakoupit v prodejnách La Formaggeria Gran Moravia.



## Spolupráce se Stella Artois bude pokračovat

Sýr Gran Moravia se skvěle hodí nejenom k vínům, ale také k pivu, jak dokládá spolupráce se značkou Stella Artois, v rámci které byl sýr Gran Moravia nabízený spolu s tímto pivem návštěvníkům téměř sta restaurací v České republice a na Slovensku. Akce měla velký úspěch, a tak se v podzimních měsících chystá její pokračování.



## Garden Food Festival Olomouc

Litovelská sýrárna Orrero skupiny Brazzale byla generálním partnerem Garden Food Festivalu, akce věnované dobrému jídlu a pití, která se konala třetí květnový víkend v nádherném prostředí Smetanových sadů v Olomouci. Festival představil nové trendy v gastronomii, slavné šéfkuchaře, ale také regionální výrobky. Jedním z cílů festivalu bylo ukázat veřejnosti, že v Olomouckém kraji jsou výrobci potravin, restaurace i šéfkuchaři na špičkové úrovni. Orrero se na festivalu představila také aktivně svými stánky La Formaggeria Gran Moravia a Restaurace Vila Primavesi. Ve stánku La Formaggeria Gran Moravia byla vedle sýrových talířů poprvé představena poslední novinka vlastní výroby – frozen jogurt, tedy mražený jogurt, vyráběný přímo v olomoucké prodejně z bílého jogurtu z litovelské sýrárny. Novinka měla u návštěvníků festivalu velký ohlas a nyní ji kromě Olomouce vyrábí také v La Formaggeria Gran Moravia v Brně na Zelném trhu. Frozen jogurt je připravován s různými příchutěmi a v několika formátech – v malém kelímku 70 g, ve velké vaničce 330 g a také jako nanuk ve vynikajících italských sušenkách s čokoládovou polevou.



## Sýry se představily fanouškům rychlých aut

Také letos se La Formaggeria Gran Moravia účastnila Ferrari Racing Days konaných ve dnech 23. a 24. května v Šanghaji. Akce byla skvělou příležitostí pro představení našich sýrů fanouškům rychlých aut, kteří ocenili zejména sýry Gran Moravia, Verena a Provolone.



## Setkání zástupců sta nejvýznamnějších firem

Skupina Brazzale je se svojí litovelskou sýrárnou Orrero v Czech Top 100. Její zástupce se zúčastnil slavnostního oběda pořádaného ve Španělském sále Pražského hradu u příležitosti vyhlášení žebříčku Czech Top 100 – „100 nejvýznamnějších firem České republiky“. Slavnostnímu vyhlášení byl kromě významných osobností české ekonomiky a představitelů top managementu nejvýznamnějších firem přítomen, ministr zemědělství, ministr průmyslu a obchodu a ministryně pro místní rozvoj.



## Festival del Gusto Italiano v Praze na Kampě

V červnu jsme byli přítomni se stánkem La Formaggeria Gran Moravia na pražské Kampě, kde se konal Festival del Gusto italiano. Tuto příjemnou gastronomickou a hudební akci v samém srdci hlavního města slavnostně zahájil přímo italský velvyslanec v České republice pan Aldo Amati.



# Kateřina Cajthamlová:

## Už žádnou masáž ideálem vyhublosti

Více než osm let vysvětluje Čechům, jak správně jíst, jak naslouchat svému tělu a zdravě hubnout. Stravovat se podle ní máme hlavně kvalitně, přiměřeně a s rozmyslem. Jak moc je důležitý pohyb, jaké volit potraviny, za čím vším stojí stres a zda můžeme obejít své genetické dispozice, prozradila čtenářům La Formaggeria Magazine známá lékařka, dietoložka a terapeutka MUDr. Kateřina Cajthamlová.

**Stres je symbolem dnešní doby. Dost často jím také argumentujeme, když se trápíme nadváhou a nedaří se zhubnout. Může být stres tím jediným důvodem?**

Ano. Stres má mnoho negativních vlivů na celý systém. Na stresové reakci se nejvíc podílejí nadledviny, které mohou narušit hormonálními signály hladinu krevního tlaku, citlivost tkání na inzulin, rychlost konzumace stravy i pití tekutin, množství a výběr stravy, trávení, spánek, prokrvení orgánů... Zatímco akutní stres často vede k rychlé ztrátě hmotnosti, chronický stres může vést k plíživému přibývání tuků v orgánech i podkoží a k vývoji řady metabolických onemocnění.

**Mnozí kila navíc svádějí výhradně na geny. Dá se nějak ovlivnit nebo obejít naše genetické předurčení?**

Názory na podíl genetických faktorů se liší. Někteří autoři uvádějí nižší procento, jiní genetické faktory přeceňují. Většina zdrojů se shoduje na zhruba 30procentním podílu vrozených faktorů a 70procentním vlivu prostředí, což může být třeba těhotenství, kojení, strava a výchovné vzory v dětství, pubertě a mladší dospělosti. Boj s genetickými dispozicemi je tím svízelnější, čím je méně systematický a poučený. Člověk by svou dispozici měl znát, jeho rodina by ho měla naučit takzvané primární prevenci – vhodnému postupu proti vzniku choroby, která se v rodině vyskytuje. Do ukončení fyzického rozvoje, což je mezi 21. až 25. rokem, by se také neměly bez lékařského doporučení aplikovat žádné „ozdravné“ laické pokusy na dětech a mladých lidech. Vrozený typ stavby těla se nedá obejít, nicméně jde ho významně vylepšit, ale pozor – třeba i pokazit. A to si musí rodiče i vychovatelé dětí s dispozicemi k tloustnutí uvědomit.

**Je pohyb tím nejdůležitějším při redukci váhy?**

Zcela jistě. Pohyb má na náš organismus mnoho blahodárných účinků. Kromě poklesu hladiny krevního cukru a tuků vede pravidelný vytrvalostní pohyb k poklesu tepové frekvence i krevního tlaku, zvyšuje se fyzická i psychická odolnost, a pokud se hýbeme venku, pak i otužilost. Zvyšují se hladiny strůjců štěstí a spokojenosti v mozku – endorfinu a serotoninu – a vzniká tak zdravá závislost. Naopak se snižuje potřeba drog, jako jsou káva, alkohol a nikotin.

Sport zlepšuje prokrvení svalů a orgánů, mladně díky němu pleť, zlepšují se sexuální funkce, těch blahodárných vlivů je prostě velká řada. Pobyt v přírodě je také základem péče o duši – psychohygieny.

**Co je pravdy na tom, že účinný je jen ten pohyb, který nás baví?**

Cokoli, co nás víc stresuje a nudí, než těší a baví, je na obtíž vybudování stereotypu. A u sportování to platí dvojnásob. Frustrace z něčeho, co je pro nás obtížné, nezáživné nebo moc namáhavé, může snížit blahodárné působení sportu a vypěstovat někdy až odpor k pohybu jako takovému.

**Platí ono známé „všeho s mírou“ i v pohybových aktivitách?**

Určitě. Jakékoli extrémy ve sportování – bez ohledu na pohlaví, BMI, zdravotní stav a věk – jsou kontraproduktivní. Zdravý životní styl má napomáhat kontaktu s vlastním organismem a jeho samoregulačními mechanismy. Na výkyvy se tělo nemůže dlouhodobě adaptovat. Je to to známé jednání stylem „brzda-plyn“, které poškozuje i automobil, natož náš živý organismus.

**Jaký pohyb je ideální pro děti?**

Záleží na jejich věku. U mladších dětí až do páté třídy považuji za důležitou součást pohybu pobyt venku denně alespoň 2 až 3 hodiny, a to s prvky hry, nikoli zahájení tréninku pro vrcholovou kariéru! Nejpřirozenější typy pohybu pro děti všeho věku jsou chůze, běh, šplhání na stromy, plavání, tanec – tady však nemyslím balet či atletiku, dále různé kolektivní i párové sporty a hry, skoky na trampolíně a pak jízda na kole, kolečkových bruslích či na koloběžce. U náctiletých je pohyb určitě nutno doplnit dostatečnou stravou.

**Diskutuje se o přidání třetí hodiny tělocviku do škol, což by mělo pomoci v boji s dětskou obezitou. Odpůrci však namítají, že u dětí, které nemají vztah ke sportu, se tím jen těžko něco změní...**

Nechávat boj s obezitou na škole považuji za nedostatečné opatření. Přidáním hodiny tělocviku by mohla dětem ubýť hodina pobytu na čerstvém vzduchu venku a navíc přibýt stres z dalšího známkování výkonu. Víc bych uvítala výstavbu dětských a sportovních hřišť, rozšíření parků a míst bez provozu v blízkosti sídlišť a rozumný přístup rodičů ke sportování dětí venku.

Dnešní móda zavážení dětí do řady kroužků se mi vůbec nelíbí. Děti odvykají pobytu na čerstvém vzduchu a zkracuje se doba jejich „lítání venku“, která byla tak běžná ještě pro mou generaci.

**Jak jste na tom s pohybem Vy?**

Chodím ráda pěšky, jezdím městskou hromadnou dopravou a ve volném čase chodím nejraději na procházky v přírodě.

**Prozradíte, kdy jste sportovala naposledy?**

Pokud se za sportování dá považovat i společenský tanec, pak minulou neděli.

**Jste zastánkyní uvědomělých a poučených pacientů, kteří znají svou rodinnou anamnézu a zdravotní stav a vyznají se v lécích, které užívají. Lepší se v tomto směru informovanost českých klientů?**

Už se situace i u nás postupně zlepšuje. Problémem je ale mediální masáž patologickým ideálem vyhublosti, proti němuž nejsou zejména mladé dívky příliš odolné. Lékaři se často o bizarních pokusech dívek a žen vyrovnat se „požadavkům trhu s krásou“ nedovědí, protože hubnoucí shánějí informace mimo zdravotnictví, často u anonymních zdrojů na internetu nebo od prodejců různých zázračných metod a prostředků. Ale řada lidí této módě naštěstí nepodléhá a shánějí si odborné informace, zajímají se u specialistů a snaží se rozumět svému zdravotnímu stavu i jeho léčbě a udržování.

**Jdete sama příkladem?**

**Znáte například svou aktuální hmotnost, své míry, a BMI?**

Nemyslím, že právě tyto hodnoty jsou zásadní. Hmotnost potřebuji maximálně jednou ročně, například při užívání antibiotik, míry si kontrolovuji, kdykoli jdu nakoupit oblečení, BMI na nic nepotřebuji, tak ho nepočítám.

**Co byste radila lidem, kteří za sebou mají mnoho neúspěšných hubnoucích pokusů, po kterých se jejich váha kvůli jo-jo efektu vyšplhala vysoko a víra v úspěch klesla na minimum?**

Aby si uvědomili, že zřejmě přehlížejí něco důležitého, co je za jejich tloušťkou. Buď mají nastavený nerealistický cíl, nebo málo vhodný či úplně nevhodný pohyb, málo jídla či chybou stravu,

## KATEŘINA CAJTHAMLOVÁ

je českou lékařkou, internistkou, dietoložkou a psychoterapeutkou. Do povědomí široké veřejnosti se dostala především jako odbornice na zdravý životní styl a zdravé hubnutí. Popularizuje zdravý životní styl v médiích. Moderovala oblíbený televizní pořad Jste to, co jíte, který je českou verzí americké show You are what you eat, uváděla soutěžní seriál o hubnutí Souboj v těžké váze a populárně-naučný pořad České televize Doktorka, kde si také spoustu věcí vyzkoušela na vlastní kůži. Je autorkou odborných knih, spolu s Jitkou Hinkovou napsala Čtete pohádky, čtete mezi řádky, s endokrinologem Rajko Dolečkem a kosmetologem Leošem Středou vydala Nebezpečný svět kalorií.

mnoho stresu, neodpočívají nebo nevědí o nějaké své nemoci, která jim v hubnutí brání nebo ho ztěžuje.

**Co je podle Vás obecně největším prohřeškem v našem jídelníčku?**

Příliš mnoho vepřového a smažení, pečení, slazení, solení. Problémem jsou i nekvalitní suroviny, neznalost vaření a nadměrná konzumace alkoholu.

**Ve školních bufetech a automatech se nebudou moci prodávat sladkosti, chipsy a další nezdravé potraviny. Zakáže to vyhláška, kterou připraví ministerstvo školství. Pomůže to změnit stravovací návyky českých dětí?**

Konečně! Jsem velmi ráda, že školy konečně pochopily, že mají výchovnou funkci i na tomto poli a že nelze nadřazovat ekonomický zájem školy její úloze.





**Poslední průzkumy ukazují, že jedním z největších nebezpečí pro děti jsou přeslazené nápoje a energy drinky, což si rodiče příliš neuvědomují... Jak se s tím dá úspěšně bojovat?**

Prostě o tom neustále mluvit a nenabízet slazené nápoje v předškolních zařízeních ani ve školách.

**Má cenu dětem něco zakazovat – například sladké pití, pamlsky a podobně?**

Má cenu děti vychovávat? Myslím, že je to úloha rodičů i dalších dospělých, jimž je svěřena výchova dětí. A jasné zákazy, provázené případně vysvětlením smyslu zákazu, jsou prostředkem výchovného působení na děti. Hodně mi vadí, že se u nás zaměňuje svoboda s anarchií. Nejen ve výchově dětí.

**Je v pořádku, pokud se dítě samo rozhodne omezit se v jídle či přímo držet dietu?**

To samozřejmě v pořádku není, dítě tak vlastně volá o pomoc. Pokud si toho okolí nevšimne a nezasáhne proti tomu, mohou tak děti poškodit svůj růst, hormonální vyzrávání a zdravotní stav. Dětství je období růstu a formování organismu a jeho reakcí a hormonálních a imunitních regulací na celý další život, a pokud nevyzrálý jedinec začne regulovat děje, jimž nerozumí, může si ublížit.

**Který národ má podle Vás nejrozumnější přístup ke stravování a pohybu?**

Nemám ráda generalizace, ale z toho, co jsem poznala, se mi nejvíc zamlouval přístup Španělů a Mexičanů. Kromě stravy vyznávají tanec jako prostředek vyjádření sebe sama a vztahu ke světu, milují barvy ve stravě i v životě a žijí rádi obklopeni přírodou a krásnem. Alespoň tak jsem tyto národy poznala.

**Cestujete ráda?**

Myslíte-li tím poznávání vzdálených krajů, tak ani příliš ne. Raději mám

poznávání vlastní českých, moravských a slezských.

**Pro kterou mezinárodní kuchyni máte slabost?**

Pokud bych si měla vybrat, pak to bude řecká kuchyně s rybami, oreganem a citronem místo soli, s ovocem, chutnými sýry a jogurty, s olivami, výbornou tureckou kávou a vínem.

**Co zdravého a lákavého si spojujete s italskou kuchyní?**

Chutná mi polévka minestrone a salát Caprese, tedy mozzarella s bazalkou a rajčaty ochucené pestem a olivovým olejem s balzamicem.

**Kterému tradičnímu českému jídlu nikdy neodoláte?**

Určitě livancům z kyselého mléka s borůvkami a tvarohem.

**Považujete se za zdatnou kuchařku?**

Ráda vařím rychlá jídla, čínskou kuchyni a polévky. Pečení ani smažení moc neholduji, a tak by mě asi za zdatnou kuchařku okolí neoznačilo. Mně to takhle vyhovuje.

**Jakou roli podle Vás hrají ve stravě mléčné výrobky, máslo, sýry...?**

V dětském věku zcela nezastupitelnou, po 10. roce věku pak o něco menší. Sýry a kysané mléčné výrobky jsou velmi dobrým zdrojem vápníku a máslo za studena je výborný nositel chuti.

**Dnes většina lidí sleduje složení a energetickou hodnotu potravin.**

**Jak důležitá je pro Vás ještě informace o původu a čerstvosti potravin?**

Tyto dvě informace považuji za hlavní, složení pak za třetí důležitou informaci. Energetickým hodnotám moc nedůvěřuji.

**Co bychom pro náš jídelníček měli vytěžit teď v letních měsících?**

Rozhodně dostatek čerstvého ovoce a zeleniny.

**Na jaké hříchy si naopak v létě dávat pozor?**

Na nestřídmost, lenost, závist a hamižnost. Ale na pýchu, smilstvo a hněv vlastně také. Jako po celý rok.

**Jaké jsou Vaše pracovní plány na červenec a srpen a na co se těšíte soukromě?**

Mám pár kurzů a přednášek, konzultace a ordinaci. A pak jeden projekt, který zatím neprozradím. Soukromě se těším na dvě svatby kamarádů, kam jsem pozvaná, a v srpnu na loď.

**Jak ráda odpočíváte?**

Nejraději dělám jiné věci než v pracovním roce, užívám si přírody a nestrukturovaného času.

**Vzkázala byste něco lidem, kteří odpočinek podceňují nebo vůbec relaxovat neumějí?**

Pokud ti, kdo neumějí odpočívat, čtou tento článek a dočetli až sem, tak jim nic vzkázat nemusím. Právě chvilku odpočívali, alespoň doufám.

**Provází Vás v životě nějaké motto, v jehož pravdivost skálopevně věříte? Život je neustálá změna.**



# Formaggi a pasta filata sýry s „pařeným těstem“

Pocházejí z jihu Itálie, odkud se rozšířily po celém poloostrově, a z něho pak do kuchyní na celém světě, zejména díky pizze a emigraci ve 20. století.

**Mozzarella, provola, provolone, caciocavallo a scamorza** – to jsou sýry, které nazýváme sýry s pařeným těstem pro zvláštní výrobní proces. Jejich výroba je vlastně dvojí: po zasýření v pravém slova smyslu dochází k takzvanému paření – syřenina je přivedena pařením horkou vodou na vysokou teplotu a tažena ve vláknech, která sýru dodávají jeho typickou konzistenci. Tato technologie výroby je společná pro všechny sýry s „pasta filata“. Rozdíl spočívá v hmotnosti, tvaru a zrání. Sýry provola, scamorza a provolone se klasicky vyskytují v čerstvé variantě s nasládlou a jemnou chutí a s tóny mléka a v uzené variantě, která má výraznější chuť. Jde o sýry, které se konzumují celé a skladují se v obalu, v němž byly zakoupeny, nebo v čistém plátnu. Výjimkou je čerstvá mozzarella, kterou je třeba skladovat v tekutině, v níž se prodává.



**Vznik sýrů s „pařeným těstem“**

Pařené sýry pocházejí z jižních oblastí, odkud se dostaly i na sever Itálie, zejména do oblasti Pádské nížiny, a to hlavně díky fenoménu emigrace z jihu, který byl typický pro 19. i 20. století. Emigranti pak rozšířili tento druh sýru po celém světě hned z několika důvodů. Sýry byly snadno prevozitelné a jejich výroba byla možná kdekoli, navíc se pařené těsto používalo i pro výrobu tzv. „sýrů emigrantů“, plněných uzeninou. V některých zemích, jako třeba ve Spojených státech, platil, a v některých případech ještě platí, zákaz dovozu typických italských uzenin a salámů. Lidé zákaz obcházeli právě tím, že uzeniny obalovali pařeným sýrovým těstem a takto je pak odesílali nebo převáželi. Díky svým jedinečným vlastnostem dobyly pařené sýry kuchyně po celém světě – lidé je konzumují samostatně jako stolní sýr, ale také jako přílohu, a používají se v mnoha receptech. Jedním příkladem za všechny je mozzarella – neodmyslitelná součást pizzy.

## výrobek měsíce



### Recept na léto

**Panzanella** je toskánský název pro velmi jednoduchý venkovský letní pokrm, který nevyžaduje tepelnou úpravu. Dříve ho pro jeho pohodlnou přípravu jedli venkované přímo na polích, kde pracovali celý den. Hlavními surovinami tohoto plnohodnotného jídla jsou okoralý chléb, rajčata, okurky, červená cibule, bazalka, sůl, pepř, ocet a extra panenský olivový olej. Můj recept vylepšili sýrem scamorza. Ze všeho nejdříve si nakrájejte cibuli na tenké plátky a asi na dvě hodiny je nechte marinovat v misce s vodou a se lžící bílého octa. Oloupejte okurku a nakrájejte ji na tenké plátky, rajčata nakrájejte na kostičky. Čtyři silnější plátky chleba zbavte kůrky a namočte je ve vodě se lžicí octa, poté je natrhejte na malé kousky. Nakonec nakrájejte na kostičky sýr **scamorza** a všechny suroviny dejte do velké salátové mísy. Ochutte olivovým olejem, solí, pepřem a trochou octa. Přidejte pár lístků bazalky natrhaných na kousky, promíchejte a vložte do lednice alespoň na dvě hodiny. Servírujte při pokojové teplotě.

### Hlavní aktér při barbecue

Scamorza, provola a provolone jsou výborné také pro přípravu barbecue: sýr nakrájený na plátky silné alespoň 1 centimetr se pro tuto tepelnou úpravu, oblíbenou hlavně v letním období, skvěle hodí. Navíc představuje hodnotnou alternativu pro vegetariány a zajímavě obohatí menu servírované při grilování. Můžete ho doplnit plátkem prosciutto crudo: šunku položte na sýr v závěru jeho grilování. Než dáte sýr na gril, vložte je na 5 minut do mrazáku. Uchovají si tak svůj tvar i během tepelné úpravy a budou svrchu křupavé a uvnitř se budou pěkně táhnout. Na gril je dejte položené na hliníkovém tácku, abyste zabránili případnému protékání sýru. Lze je dochutit medem nebo marmeládou a podávat se silnými plátky na grilu prohřátého chleba.





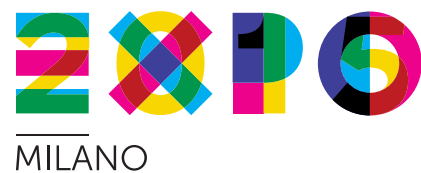
# Brazzale na Expo 2015: hold svobodě se sochařem Alexandrem Calderem

Vyprávění o historii, výrobních řetězcích a značkách nejstaršího mlékařsko-sýrařského podniku v Itálii, který je aktivní již nejméně od roku 1784, také motto „*Freedom will save the planet*“ a mobilní socha připomínající nezaměnitelný styl amerického sochaře Alexandra Caldera... To vše má představit složitost reality, schopnost přizpůsobit se nepředvídatelnému, neustálé hledání nové rovnováhy ve spojitosti s lidskou existencí.

Výzva, jakou představuje ústřední téma letošní Všeobecné výstavy **Expo Milano** – „*Potraviny pro planetu, energie pro život*“ – nemohla nechat skupinu Brazzale lhostejnou. Ta se rozhodla věnovat prostor, který má k dispozici v pavilonu zemědělsko-potravinářských podniků, jež svými produkty psaly historii jídla a stravování v Itálii i ve světě, ústřednímu objektu – mobilní soše inspirované dílem amerického umělce. „Považuji Caldera za nedobrovolného, okouzujícího pro-roka zodpovědné svobody a svobodného trhu, básníka, který odhaluje klamnou pomíjivost každé ideologie a každé lidské myšlenky skrze nevinnou sílu krásy.“ Těmito slovy vysvětluje Roberto Brazzale, prezident skupiny, proč bylo jako inspirace pro vlastní prostor v rámci Expo 2015 zvoleno právě dílo Alexandra Caldera.

**Expo 2015: „Svoboda nasytí planetu“**  
„Potraviny pro planetu, energie pro život“ – na toto složité a univerzální téma skupina Brazzale odpovídá podle vlastních lidských i profesních přesvědčení:

„Svoboda nasytí planetu.“ Proto je také stánek uvnitř pavilonu promýšlen jako hold velkému americkému umělci, jehož díla jsou symbolicky blízka osobní i firemní kultuře skupiny Brazzale. „Od chvíle, kdy jsem poprvé spatřil ještě jako chlapec v Centre Pompidou v Paříži Calderovo dílo, jsem byl ohromen krásou těch křehkých tvarů, jejich základními barvami, přírodními liniemi, jejich elegantním



Prostoru skupiny Brazzale na Expo 2015 vévodí mobilní socha inspirovaná dílem umělce Alexandra Caldera.

a lehkým pohybem, světem pro sebe, zavěšeným a lhostejným, spokojeným s vlastní nebesky vyváženou dokonalostí,“ vysvětluje Roberto Brazzale. „Je to přesný opak toho, co jsme zvyklí nazývat sochou, tedy objektu z kamene či bronzu stojícího na pevných základech a zaplněného náročnými významy. Je zvláštní, že během let nás znalost světa a zkušenosti ze sociálního, ekonomického a finančního života vedou k tomu, že stále více považujeme Calderovy mobilní sochy za metaforu každého optimálního systému, souboru prvků, které ač propojeny jsou obdarovány nezávislostí a jsou neustále připraveny zareagovat na vychýlení z rovnováhy, jež je při volném pohybu každého prvku nevyhnutelné. Naopak krásna díla vynikala ještě více právě díky jen zdánlivě náhodnému pohybu, neboť ve skutečnosti v každém okamžiku vytvářelo novou, dokonalou a nikdy definitivní rovnováhu.“



Pohyblivé Calderovy sochy nás učí, že účelem každé složité konstrukce, ekonomického systému, stejně jako každého jednotlivého podniku by měla být schopnost přizpůsobovat se neustále nepředvídatelnému, nepřetržitému vývoji přírodních událostí, jejichž hlavním aktérem je člověk. Proti tomu každý zásah člověka vnášející do systémů fungují jen při jedné z nekonečných možností, jež život a historie stále přináší, ohrožuje schopnost znovunabytí rovnováhy a vede k nevyhnutelnému traumatickému zlomu.

## Konstrukce inspirovaná Alexandrem Calderem

V instalaci z kovu a plexiskla, navržené prezidentem skupiny Robertem Brazzale spolu s uměleckým ředitelem Danielem Cazzolou a uměleckým kovářem Toninem Apolloni, zobrazuje každá barevná „destička“, ze kterých se struktura skládá a které jsou zavěšeny na křehké kovové kostře, grafické symboly a texty vyprávějící o životě podniku, o jeho řetězcích



v České republice a o jeho výrobcích. Po skončení výstavy Expo 2015 bude socha „osvobozena“ a přemístěna do nového obchodního sídla skupiny, které se staví v Zanè v provincii Vicenza. Originální dílo Alexandra Caldera, které bylo inspirací k této konstrukci, umělec vytvořil pro Všeobecnou výstavu v Mont-realu v roce 1967. A právě tomuto americkému umělci věnuje v listopadu londýnská Tate Modern velkou retrospektivní výstavu k výročí 40 let od jeho úmrtí.



Vchod do pavilonu, v němž je prostor skupiny Brazzale. Sýry skupiny Brazzale budou moci návštěvníci ochutnat v restauraci, která se nachází nad pavilonem Federalimentare.



## Alexander Calder

Alexander Calder se narodil v roce 1898 v městě Lawnton v Pensylvánii. I když byl již od dětství veden kreativně, zvolil si technická studia a v roce 1919 promoval na Stevens Institute of Technology jako inženýr. V roce 1923 se v něm ale probudily umělecké sklony a zavedly ho na Art Students League v New Yorku. Následujícího roku odjel do Paříže, která v té době byla bezesporu hlavním městem západního umění a úrodnou půdou avantgardních experimentů. Zde měl Calder v říjnu roku 1930 možnost navštívit Mondrianův ateliér. Od tohoto setkání se pak odvíjí jeho umělecké hledání, které se stále více bude přibližovat čiré abstrakci. Z těchto let také pocházejí jeho první kinetické sochy, které Duchamp pokřtil jako „Mobiles“ a které se zpočátku hýbaly díky složitému systému pák a motorů. Toto inženýrské řešení pak autor opustil hned, jak pochopil možnost vytvářet působná díla tvarovaná větrem. Nejde výhradně jen o technické řešení, ale naopak o vývoj stylu v pravém slova smyslu. S pomocí větru není hybná síla díla výsadou umělce, ale naopak se vnímání díla mění podle větru a prostředí, do něhož je umístěno. Vše se odehrává na základě křehkých a nejistých statických rovnováh, které vytvářejí harmonický vztah s přirozeným prostředím. Použité materiály připomínají barevné listí chvějící se ve větru a právě díky této lehkosti, která je protikladem tradiční těžké sochařské práce, nelze Calderova díla klasifikovat podle zavedených uměleckých kánonů. V posledních letech své umělecké činnosti se Calder s velkým zapálením věnoval realizaci velkoformátových děl na základě veřejných zakázek. Zemřel v roce 1976 ve věku 78 let.

Maria Elisabetta Realini, historička umění







# Léto chutně a zdravě: s míchanými saláty

Ideální stravou pro nadcházející měsíce jsou studené lehké pokrmy. A nesmí chybět mnoho chutí, dobré sýry a několik neobvyklých spojení.

Saláty bývaly tak trochu Popelkami v kuchyni. Dlouho byly považovány za pokrm s nevýraznou chutí, vyhrazeny jen těm, kteří museli shodit nějaké to kilo nebo držet dietu v rámci rekonvalescence. Dnes ale zažívají velký rozmach, a to jak klasické saláty z listové zeleniny, tak saláty s těstovinami, rýží, kuskusem nebo obilovinami, jako je špalda či quinoa. Nejenže úspěšně propojují chuť, lehkost a zdraví na jídelním stole, ale dávají prostor kreativitě při vymýšlení stále lahodnějších a často neobvyklých receptů. Kromě toho jsou díky snadné přípravě, mnohostrannému využití a praktickým možnostem přepravy skvělé pro letní období – na oslavy, pikniky, výlety k moři i do hor. Jejich důležitou surovinou jsou bezesporu sýry, které jim dodávají ušlechtilé bílkoviny, energii a chuť. Je to skvělá příležitost vychutnat si sýry giuncata, mozzarella, caciotta, Verena, provolone a další. Kombinováním zeleniny, ovoce, obilovin a sýrů dosáhnete nekonečných variací originálních, vyvážených pokrmů plných chutí. Vyzkoušejte třeba salát z červené čekanky, fenyklu a kousků pomeranče, s kostičkami **provolone** a vařených brambor, ochucený jogurtovou zálivkou; nebo jiný ze štěrbáku, rajčat, celeru a ředkviček, ke kterým přidáte **mozzarellu** nakrájenou na malé kousky, uvařené

špaldu, jemně nakrájený pórek a tmavé fazole, a ochuťte klasickou zálivkou vinaigrette. Další variantu můžete připravit z mladého čerstvého špenátu, cuket, uzené **scamorzy** nakrájené na kostičky, vlašských ořechů a uvařené rýže, nakonec zasypaný hoblíčkami Gran Moravia a ochucený zálivkou z balsamika. Ti, kteří mají rádi těstovinové saláty,



mohou vyzkoušet tento osvěžující **recept se sýrem giuncata** (lze použít i giuncatu s rukolou). Uvařte al dente 500 g těstovin penne, sceďte, zalijte trochou oleje a nechte vychladnout při pokojové teplotě, občas promíchejte. Na kousky natrhejte několik sardelek a opražte hrst piniových semínek. Oloupejte pomeranč, dužinu zbavte bílých slupek a nakrájejte. Všechny připravené ingredience vložte do velké mísy, přidejte 200 g na kostičky nakrájené

giuncaty, několik kapary a natrhaných lístků máty, a vychladlé těstoviny. Pro dochucení si můžete připravit zálivku ze soli, několika kapek octa, oleje, 3 lžíc jogurtu a špetky mleté hořčice. A nakonec jeden z klasických rafinovaných salátů vylepšený sýrem Gran Moravia: **Caesar salát** vymyšlený italským šéfkuchařem Cesarem Cardinim. Jeho základ tvoří vnitřní listy ze 4 hlaviček římského salátu, které umyjte a osušte. Nakrájejte dva plátky chleba, odkrojte kůrku a střídu nakrájejte na kostičky. Na troše oleje orestujte dva stroužky česneku, pak stroužky vyjměte a na provoněném oleji opražte na mírném plameni kostičky chleba. Zálivku na salát připravte z citronové šťávy, dvou žloutků opravdu čerstvých vajec, bílého octa, omáčky Worcester, výrazné hořčice, soli, pepře a trochy nastrohaného sýru Gran Moravia. Přidejte dostatečné množství extra panenského olivového oleje a prošlehejte metličkou, dokud nebude mít konzistenci podobnou majonéze. Na pánvi nasucho opečte plátky uzené pancetty. Caesar salát servírujte tímto způsobem: listy římského salátu posypte opraženým chlebem, pancettou a hoblíčkami sýru Gran Moravia, na závěr zalijte připravenou omáčkou.

## Vinaigrette na ochucení salátů

K úspěchu jakéhokoliv salátu je nezbytná správná zálivka. Jde o studené pokrmy s listovou zeleninou a surovinami různé konzistence i tvaru, proto je třeba zálivku připravit odděleně a až poté ji přidat k salátu. Základní zálivku, tzv. vinaigrette, připravíte ze soli, pepře, lžice octa nebo citronové šťávy, tří lžic oleje a špetky mleté hořčice. Metličkou nebo vidličkou vše dobře promíchejte a nechte několik minut odpočinout, před přidáním k salátu pak ještě jednou rychle promíchejte. K tomuto základu můžete přidat mnoho dalších ingrediencí zcela podle vaší fantazie: jogurt nebo smetanu, sardelkovou nebo feferonkovou pastu, mleté bylinky a podobně, klasický ocet můžete nahradit balsamikem.



# KUCHAŘKA MAGAZINE

DOPORUČUJE

RESTAURACE  
VILA  
PRIMAVESI

## Giuncata s pancettou a balsamikem

### Suroviny:

250 g sýru giuncata fresca 

150 g pancetty 

2 lžice aceto balsamico 



### Příprava:

Sýr nakrájejte na větší kostky a nechte je okapat. Každý kousek sýru pak zabalte do plátku pancetty a upevněte párátkem. Rozložte na talíř a pokapejte octem balsamico, servírujte vychlazené přímo z ledničky.

 – k dostání v La Formaggeria Gran Moravia



# Brokolicový krém s čerstvou ricottou a marinovaným žloutkem

DOPORUČUJE  
RESTAURACE  
VILA  
PRIMAVESI



## Suroviny:

0,5 kg brokolice • 1 l masového vývaru • máslo • cibule • pórek • smetana • sůl, bílý pepř • ricotta • žloutky

## Příprava:

Na másle zpěníte cibulku a pórek, po chvíli přidejte brokolici a nechte lehce orestovat. Pak zalijte masovým vývarem a nechte chvíli povařit (ne příliš dlouho, aby brokolice neztratila barvu), rozmixujte a nakonec lehce zjemněte smetanou a dochuťte solí a bílým pepřem. Do hotové polévky dejte noček z ricotty a na vrch marinovaný žloutek. Marinování žloutku: Žloutky oddělte od bílku a zasypte hrubozrnnou solí a třtinovým cukrem, nechte pár hodin marinovat, když žloutky ztuhnou, můžete je lehce opláchnout pod tekoucí vodou.

# Zeleninové špízy se sýrem giuncata

## Suroviny:

giuncata • cuketa • lilek • rajčata • lístky máty • sůl • pepř

## Příprava:

Cuketu a lilek nakrájejte na podélné plátky a ogrilujte je. Sýr giuncata nakrájejte na kostičky a zarolujte je do ogrilovaných plátků zeleniny. Závitky napíchejte na špejli, prostřídejte s rajčaty a lístky máty. Ogrilujte špízy na pánvi, dokud sýr nezrůžoví. Servírujte horké, posypané solí a pepřem.



# Sýrové muffiny



## Suroviny:

• 200 g hladké mouky • 1 sáček sušeného droždí • ½ lžičky soli • 50 g másla • 50 g cibulky • 100 g provolone dolce • 1 vejce • 100 ml mléka • 4 lžice bílého vína

## Příprava:

Mouku smíchejte se solí a sušeným droždím, přidejte změkklé máslo a dobře promíchejte. Přidejte najemno nakrájenou cibulku a nastrouhaný sýr provolone. Vejce vyšlehejte s mlékem a vínem a přidejte ke směsi. Vypracujte těsto a naplňte jím formy na muffinky. Pečte v předehřáté troubě při 200 stupních asi 20 minut.

# la FORMAGGERIA dětem

## Najdi 7 rozdílů!

Děti, poznaly byste, o kterou bajku se jedná?



EZOP: Bajka o havranu, sýru a lišce.

## Co v koupelně nepotřebujeme?

Škrtni obrázky předmětů, které do koupelny nepatří.



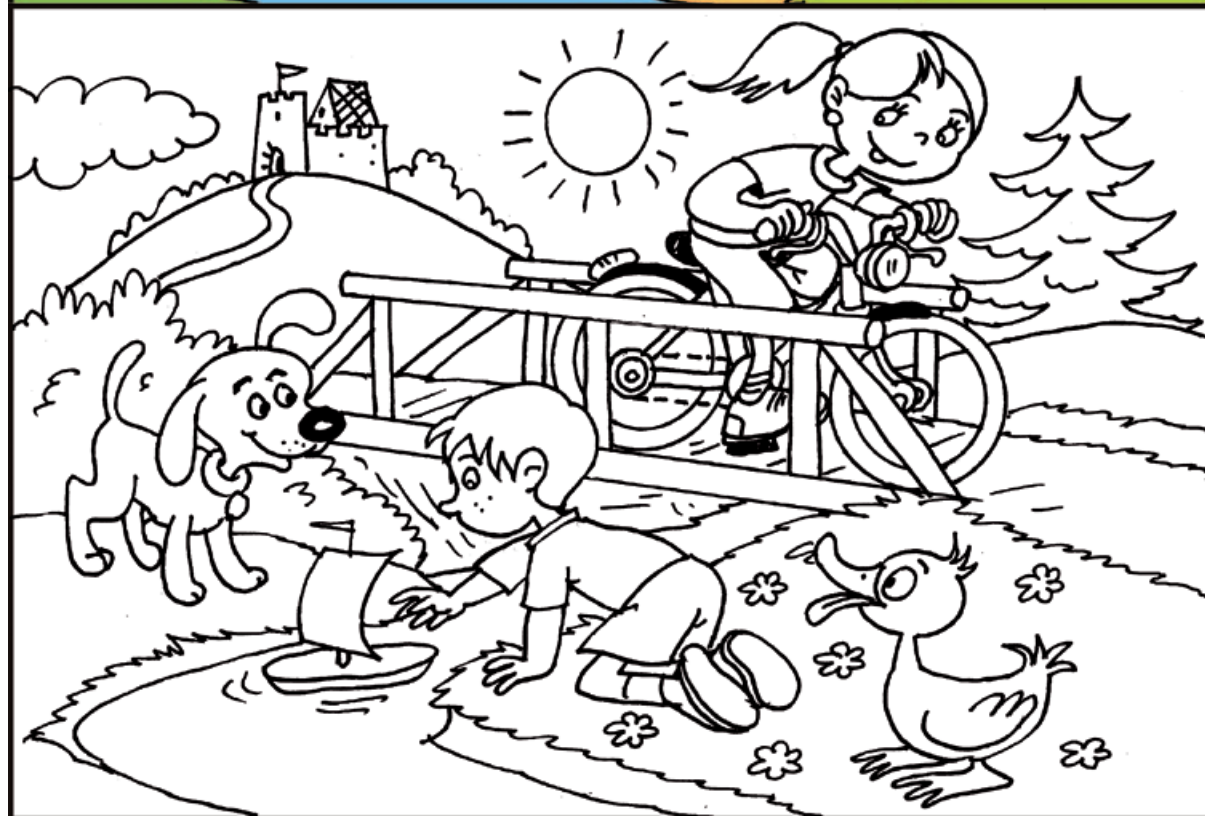
## Letní dobroty

Poskládej správně slabiky a najdeš to, co nám v létě nejvíc chutná...





# Omalovánky



## Hvězdy a hvězdičky

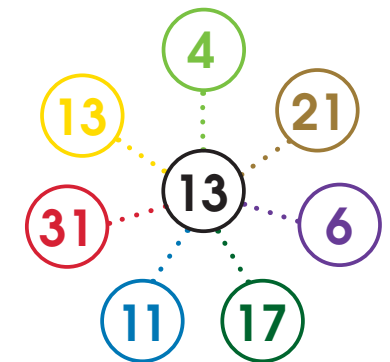
Kolik je šesti-, sedmi- a osmicípých hvězdiček?



## Plus a minus

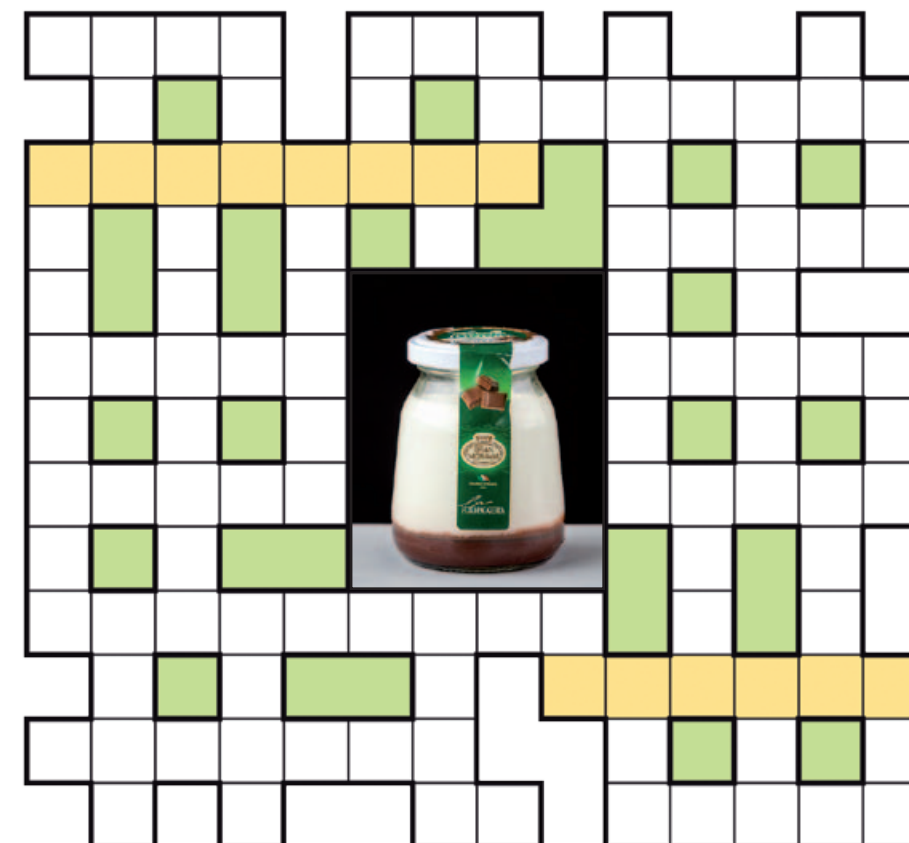
Při kterém použití znamének plus nebo minus jsou platné tyto výsledky?

|            |            |
|------------|------------|
| ..... = 0  | ..... = 26 |
| ..... = 9  | ..... = 30 |
| ..... = 19 | ..... = 34 |
| ..... = 2  | ..... = 7  |
| ..... = 44 | ..... = 24 |



## KRIS – KROS

Víte, proč jsou mléčné výrobky pro naše zdraví tak důležité?



- |                                                                                 |                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2 písmena<br>IV<br>JÁ<br>LA<br>NE                                               | 5 písmen<br>ANDĚL<br>ČEJKA<br>ČINKA<br>NÁBOJ<br>ODLIV<br>OSADA |
| 3 písmena<br>AHA<br>ÁJA<br>HRA<br>KŮL<br>KYJ<br>NAD<br>PŠÍ<br>RUB<br>TAU<br>TIP | 6 písmen<br>HLÁVKA                                             |
| 4 písmena<br>DĚNÍ<br>ITAL<br>KRUH<br>LEČO<br>RÉVA<br>STEP                       | 7 písmen<br>NEBOJSA<br>SALONEK<br>SVAČINA                      |
|                                                                                 | 8 písmen<br>OBLOUČEK<br>SKULINKA<br>SLUNÍČKO                   |
|                                                                                 | 9 písmen<br>KRALEVICI                                          |

Tajenka: Obsahují vápník







## Letní den?

Přiřaď obrázkům správné anglické výrazy.



## V zoologické zahradě

Najdi zvířátkům cestičku do jejich výběhu.



## V cirkuse

Dokresli klauna a přimaluj mu barevné míčky na žonglování.



## Zašifrovaný výrok

Rozlušti zašifrovanou pravdu.

LPÁWSHKXA AQ PTŘUÁLTNEXLDSTTBVLÍ  
NMIHKRDXY NTEGZJKCLNAYMTOFU,  
ZWKELRATMZE VUŽIDOY ČPLLOKVJÉHK.

## Kuřecí prsa plněná ricottou a špenátem

(soutěžní recept Dáši Janovské)

### Suroviny:

4 kuřecí prsa • 200 g čerstvého špenátu • 100 g ricotty  
FORMAGGERIA • 2 polévkové lžíce másla FORMAGGERIA  
• olej na smažení FORMAGGERIA • 1–2 vejce • 100 g mouky  
• 150 g strouhanky • 2 plátky veku • 50 ml smetany  
• 50 g sezamových semínek • 2 stroužky česneku • sůl  
• mletý pepř FORMAGGERIA

### Příprava:

Kuřecí prsa opláchněte, osušte a prokrojte do nich kapsu, osolte. Plátky veku nakrájejte na kostičky a pokropte je smetanou. Špenát opláchněte, nechte okapat. Česnek nakrájejte nadrobno, orestujte na másle, přidejte špenát a duste asi 5 min. Zahustěte vekou, přidejte ricottu a dochuťte solí, pepřem. Kuřecí prsa naplňte špenátovo-ricottovou směsí. Uzavřete je pomocí párátko, obalte je v mouce, vejcích a strouhance promíchané se sezamovými semínky. Naplněné řízky smažte pomalu na obou stranách na oleji, aby se dobře propekly. Pokládejte je na papírový ubrousek na odsátí přebytečného tuku. Podávejte se zeleninovým salátem či s vařenými brambory.

## Pečené brambory plněné ricottou

### Suroviny:

4–6 brambor stejné velikosti  
• 250 g ricotty FORMAGGERIA  
• 3 polévkové lžíce jogurtu FORMAGGERIA  
• olivový olej FORMAGGERIA • 1 hrst  
čerstvých bylinek • mletý černý pepř  
• pažitka na ozdobení • sůl FORMAGGERIA

### Příprava:

Brambory se slupkou omyjte, osušte, osolte a položte na čtverce alobalu, které jste potřeli olejem. Dobře uzavřete, aby neunikala pára. Pečte na mřížce nebo na plechu při 180 °C asi 30–40 min doměkka. Rozbalte alobal a brambory ještě 10 min opékejte dokřupava. Odřízněte vršek, trochu vydlabejte a naneste náplň. Ricottu rozmíchejte s jogurtem, nasekanými bylinkami, pepřem a solí. Ozdobte pažitkou.





# Koláč s fazolkami a ricottou

## Suroviny:

2 pláty listového těsta • na náplň: 300 g ricotty FORMAGGERIA • 340 g zelených fazolek • 100 g strouhaného sýru Gran Moravia FORMAGGERIA • 100 g sýru scamorza nakrájeného na kostičky FORMAGGERIA • sůl, pepř FORMAGGERIA • nastrohaný muškátový oříšek

## Příprava:

Nejprve si připravte náplň: do misky vložte ricottu a rozmačkejte vidličkou, přidejte sůl, pepř, muškátový oříšek, sýry Gran Moravia a scamorzu a vše dobře smíchejte. Přidejte fazolky, jemně je do směsi vmíchejte a dejte na chvíli odležet. Na plech vyložený pečicím papírem dejte první plát těsta, rovnoměrně na něj rozetřete náplň a přikryjte druhým plátem. Okraje těsta k sobě dobře přitiskněte, dejte péci do vyhřáté trouby a pečte při 200 stupních asi 35 minut. Můžete připravit také ve formě taštiček.

# Gnocchi se sýrovou omáčkou, provolone a pistáciemi

## Suroviny:

350 g gnocchi freschi FORMAGGERIA • sklenice mléka FORMAGGERIA • 150 g sýru Gorgonzola dolce FORMAGGERIA • hrst nastrohaného sýru Gran Moravia FORMAGGERIA • 50 g nahrubo namletých ořechů • 100 g sýru Provolone dolce FORMAGGERIA • pepř • 30 g vyloupaných pistácií

## Příprava:

Začněte přípravou omáčky. V teplém mléce spolu se šalvějí rozpustíte gorgonzolu nakrájenou na malé kousky. Přidejte sýr Gran Moravia, ořechy a pepř. Uvařte gnocchi a smíchejte je se sýrovou omáčkou. Směs rozložte do zapékačích misek, zakryjte plátky provolone a nechte zapéct při 200 stupních asi 12 minut. Před podáváním posypte pistáciemi a čerstvými lístky šalvěje.

Recepty byly připraveny v Restauraci Vila Primavesi, Univerzitní 7, Olomouc, [www.primavesi.cz](http://www.primavesi.cz).

## fotoreportáž

formy, které se plní drobným bílým zrnem. Sýraři sýr do forem uhlazují, finální sýr bude vážit skoro dva kilogramy.

▶ Znovu vidíme úžasnou souhru při práci, když si sýraři jen tak lehce s každým sýrem pohazují a vracejí ho zpátky do formy. To musí udělat alespoň třikrát.



# Jak se v Litovli rodí giuncata

Již časné ráno se v litovelské sýrárně začíná s výrobou sýra giuncata. Samotný postup je velmi podobný výrobě sýra caciotta, který jsme vám představili v minulém čísle. Naším průvodcem dnešním ránem a dopolednem je nám opět vedoucí výroby Miloslav Fidler se svým týmem.

*Giuncata – tento jemný sýr se v Litovli vyrábí z kravského mléka, má měkkou a pružnou konzistenci a uchovává si chuť i barvu kvalitního čerstvého mléka. Patří k nejlépe stravitelným sýrům, díky čemuž je vhodný i pro malé děti.*

*Sýraři dnes vyrobí skoro 400 kg tohoto sýra – výroba probíhá dvakrát týdně a poptávka po sýru je neměnná po celý rok. Hotový sýr zamíří hned druhý den do sítě vlastních prodejen La Formaggeria Gran Moravia v České republice. Při naší návštěvě jsme mohli vidět výrobu všech třech druhů giuncaty – giuncata fresca (přírodního), giuncata con la rucola (s rukolou) a giuncata con le olive (s olivami). Jak říká Miloslav Fidler, největší poptávka u zákazníků je po typu s rukolou, prodej činí zhruba polovinu celé produkce.*

▶ Dnešní výroba probíhá ve dvou kotlích (výrobnicích), velkém a malém. Do nich se napouští mléko o tučnosti 3,5 % a teplem se upravuje. Přidávají se mléčné kultury a zhruba 10 minut se mléko v kotlích míchá. V menším kotli se připravují oba druhy ochuceného sýra giuncata – jak s olivami, tak s rukolou. Větší kotel bude produkovat giuncatu přírodní.



▶ Potom se přidává syřidlo, aby se mléko srazilo, a také se do kotlu přímo dává sůl. Mléko se srazí.

Sýřenina se krájí nerezovými noži přímo v kotlích a zůstává stát. Potom se znovu míchá a krájí, tentokrát vzniká drobné zrno. Sýřenina pak klesá na dno kotle a syrovátka je odčerpávána pryč.



▶ Do menšího kotle sýrař přidává nařezané zelené olivy, které jsou dodány přímo z Itálie. Ty se vmíchávají do sýrové hmoty.

▶ Z kotle se sýr vypouští do drenážní vany, kde jsou již připraveny obdélníkové



▶ Stejný postup provází i výrobu giuncaty typu přírodní a s rukolou. Jen pro zajímavost, rukola je dodávána čerstvá od českých pěstitelů.



Poté odchází sýr giuncata ve třech vyrobených druzích do chladírny a druhý den je expedován do prodejen. Celý tento pracovní proces výroby, který jsme měli možnost sledovat, trval zhruba 4 hodiny.



## Giuncata

je ručně vyráběný sýr tvarohového typu, který v co nejkratší době po výrobě odchází do prodejen.

Jde o sýr s velmi krátkou trvanlivostí, který je lepší při vkládání do lednice uložit do plastové dózy, aby se uchovala sladká a jemná chuť.

Sýr giuncata má jedinečnou nasládlou chuť a je skvělý v kuchyni pro přípravu teplých i studených pokrmů, zejména v neochucené variantě je pak výborný do hlavních chodů i pro přípravu moučníků.





# Model Etana: giuncata



▲ Giuncata, Miniatura převzatá z: Theatrum Sanitatis, Liber Magistris, Ububchasym de Baldach, Codice 4182 della Biblioteca Casanatense di Roma, 2. díl, s. 95, reprodukce Franco Maria Ricci Editore, Parma, 1970.

## ○ sýru

Giuncata je jedním z nejstarších sýrů. Vyráběli ji už před mnoha tisíci lety pastevci-sýraři jednoduchým vysrážením mléka, ke kterému docházelo působením kyseliny mléčné vznikající během spontánní fermentace mléka. Toto přirozeně vysrážené mléko pak sesbírali do košíků z rákosu (v italštině „giunchi“ – odtud právě název sýru) a nechali částečně odkapat syrovátku. Čerstvá sýřenina přitom získala i svůj tvar kopírující právě tvar rákosových koší. Pastýř-sýrař pak nosil tento čerstvý sýr pěšky a svižným krokem na trh do blízkých vesnic. Na cestu tam i zpět se vydával vždy za dne.

V dnešní době probíhá zpracování mléka pro výrobu giuncaty v souladu se všemi zdravotními a hygienickými kritérii předepsanými ve směrnících pro výrobu sýrů za účelem ochrany zákazníka. Giuncata se vyrábí v sýrárně skupiny Brazzale v Litovli z mléka pocházejícího z ekoudržitelného řetězce. Po dodání do sýrárny se mléko vhodně pasteruje a přidávají se do něj mléčné kultury. Mléko je pak syřidlem rychle zasyřeno, aby si výsledná giuncata uchovala sladkou chuť mléka a čerstvou máslovou vůni. S celým výrobním postupem se můžete seznámit ve fotoreportáži z výroby, kterou najdete na straně 13.



**VINCENZO BOZZETTI**  
odborník na sýry, člen italské  
Národní organizace degustátorů  
sýrů ONAF, spoluautor metody  
senzorického hodnocení sýrů Etana

## Senzorické profily:

### Giuncata fresca

Při ochutnání vykazuje Giuncata fresca příjemnou vůni čerstvého mléka. V ústech pak rozvíjí výrazně nasládlou a lehce a příjemně nakyslou chuť, intenzivní a přetrvávající aroma s tóny másla, jogurtu a zeleného jablka. Její lehce elastické těsto se v ústech velmi dobře rozpouští a zanechává přirozený dojem čerstvosti. Giuncata je vhodná nejen k přímé konzumaci, ale také jako ingredience do receptů pro první i druhé chody. Hodí se výborně ke svěžím vínům, ať už aromatickým či suchým, můžete volit podle osobních preferencí. Výborná je například kombinace s víny Il Bianco di Ciccio Zaccagnini nebo Spumante Prosecco DOC Treviso Astoria.

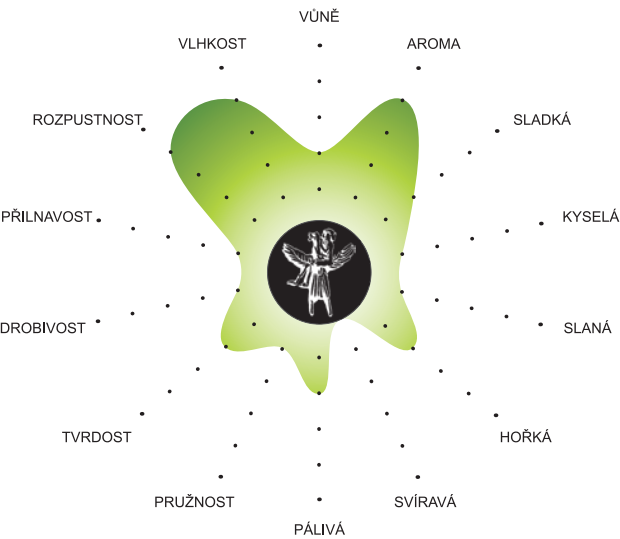
### Giuncata con la rucola

Giuncata con la rucola se od předchozí liší šťastně zvoleným spojením s rukolou, která je jasně zřetelná nejprve ve vůni a následně v chuti sýru a jeho aroma. Tento sýr nabízí bohaté a osvěžující rostlinné a lákavé aroma. Mnoho gurmánů jistě ocení právě mírnou pikantnost tak typickou pro samotnou rukolu. Výrobek jako celek je příjemně nahořklý, v ústech vykazuje kompaktnost během kousání, po němž se rychle rozpustí a nechává vyniknout dokonalý soulad čerstvého sýru a rukoly. Giuncata con la rucola se pro svou aromatickosti skvěle hodí k prestižním bílým vínům, jako je Fontella – Frascati Superiore DOC nebo Soave classico DOC Zonin, která by měla být příjemně vychlazená.

### Giuncata con le olive

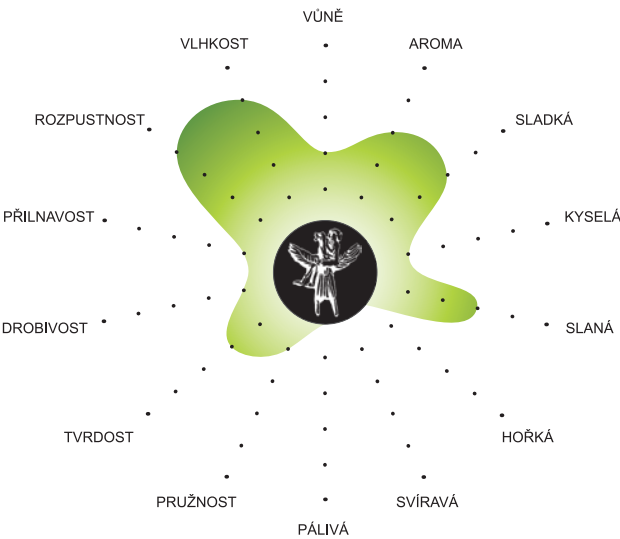
Variantu Giuncata con le olive oceníte pro její, jednoduše řečeno, „komplikované“ senzorické vlastnosti. Již svojí vůní prozrazuje přítomnost čerstvého mléka a oliv. Při ochutnání převládá souhra vyvážené sladko-slané chuti a přetrvávajících teplých aromatických tónů typických pro olivový olej, které vhodně doplňují smetanové tóny mléka, z něhož je sýr vyroben. Při kombinování s víny se můžete řídit vašim přáním, giuncata con le olive se hodí jak k bílým, tak k červeným vínům. Vyhněte se však příliš výrazným kontrastům a zvolte víno se svěžími rostlinnými tóny, jako je Bardolino classico DOC Zonin nebo La Borgata Primitivo Puglia.

### GIUNCATA CON LA RUCOLA



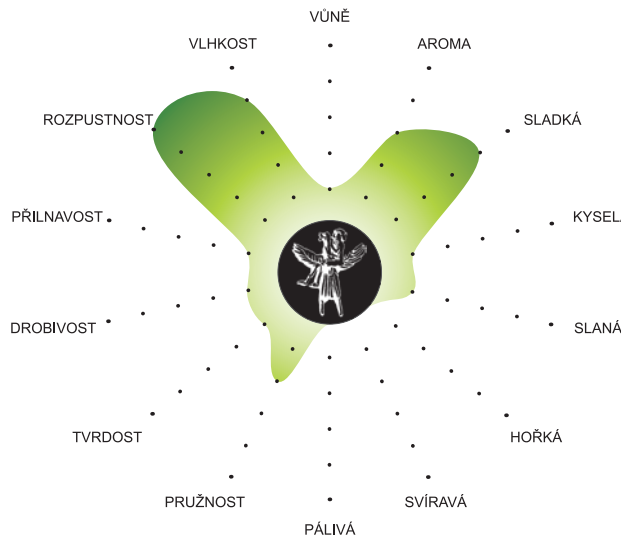
Model Etana od: V. Bozzetti, B. Morara a M. Zannoni

### GIUNCATA CON LE OLIVE



Model Etana od: V. Bozzetti, B. Morara a M. Zannoni

### GIUNCATA FRESCA



Model Etana od: V. Bozzetti, B. Morara a M. Zannoni

## OCENĚNÍ

**Giuncata con la rucola** – Novinka roku 2014  
v soutěži Mlékárenský výrobek roku  
**Giuncata con le olive** – Novinka roku 2015,  
2. místo, v soutěži Mlékárenský výrobek roku  
**Giuncata fresca a Giuncata con la rucola**  
získaly označení kvality KLASA



# Červené zlato v kuchyni

Šafrán, starobylé a velmi cenné koření, se získává z tyčinek nádherného fialového květu. Barva, vůně a chuť tohoto původem asijského produktu jsou nezaměnitelné. Svě místo si našel také v Itálii, kde se pěstuje už po staletí.

Jeho hodnota je mezi tisícem a deseti tisíci euro za kilogram, proto si vysloužil přezdívku „červené zlato“. Získává se z tyčinek fialového květu šafránu setého (*crocus sativus*) a jeho sběr je velmi pracný a vyžaduje velkou přesnost při pečlivém oddělování tyčinek od květu. Na jeden kilogram sušeného šafránového prášku je třeba asi 140 000 květů a více než 500 hodin práce. Pochází ze západní Asie, ale pěstuje se i v Evropě, zejména v mírných oblastech střední Itálie, jako je Abruzzo, dále na Sicílii a na Sardinii, a také ve Španělsku. Je to jedno z nejstarších koření známé již od starověku, kde se používalo jak v kuchyni, tak v kosmetice. Je známo, že ho používala egyptská královna Kleopatra k barvení pleti dozlatova, používal se také k barvení látek a k provonění místností a spodního prádla. Prášek, který se získává z květů šafránu, má intenzivní červenou barvu, po tepelném zpracování pak barva přechází do tónů syté žluté a zlaté. Historická svědectví o používání šafránu jsou početná: mluví o něm ve svých dílech Homér, Vergilius i Plinius a také Ovidius v Proměnách. Zmínky o něm ale najdeme i na egyptských papyrusech z 2. století před Kristem a v Bibli. Má se dokonce za to, že pěstování *crocus sativus* bylo ve středomořské oblasti známo ještě

předtím, než se v pravěku rozvinulo pěstování obilí. Také dnes se šafrán využívá nejen v kuchyni, ale i pro své terapeutické vlastnosti, dále jako přírodní barvivo nebo jako přísada do krémů a dalších kosmetických přípravků.

## Použití v kuchyni

Šafrán lze použít doslova na tisíc a jeden způsob – stačí vždy před použitím rozpustit jeho potřebné množství v troše vlažné vody nebo vývaru. Je vynikající vmíchaný do risotta spolu s máslem a sýrem Gran Moravia, ke kterým můžete přidat také italskou salsicciu, slaninu nebo houby, skvěle se hodí do všech těstovin, k zelenině, masu a rybám, ale také do sladkých pokrmů. Výborný je pro přípravu **krému do sušenek a dortů** místo klasického cukrářského krému: v hrnci vyšlehejte 4 vaječné žloutky se 100 g cukru, až pěkně zesvětlají. Přidejte 50 g prosáté mouky, zamíchejte a přidejte 500 ml mléka, špetku soli.



a jeden sáček šafránu. Hrncem dejte na střední plamen a za stálého míchání dřevěnou vařečkou vařte 10 minut, až krém zhoustne. Nechte vychladnout a dejte na několik hodin do lednice.

Šafrán je vhodný také pro přípravu **slaných omáček** k rybám a k masu. Nasekejte šalotku, osmahněte ji na másle se lžící citronové šťávy a přidejte šafrán a smetanu nebo jogurt. Vařte, dokud nevznikne bohatá a jemná omáčka. **Rybu a maso** můžete nakrájet na kostičky, smažit na pánvi a v polovině vaření přidat dvě sklenice bílého vína, bylinky, dostatečné množství másla a šafrán, a dovařit na nízkém plameni. Šafrán se velmi dobře hodí také k dýni, cuketě, pórku a cibuli. Vyzkoušejte ho třeba v tomto jednoduchém receptu vhodném zejména jako příloha ke grilovanému masu: **cibule a olivy na šafránu**. Oloupejte tři bílé cibule, rozkrojte na čtvrtiny a povařte v malém množství slané vody tak, aby byly cibule zcela zakryty vodou. Jak začne voda vřít, přidejte dva sáčky šafránu. Když jsou cibule uvařené, přidejte k nim 50 gramů černých oliv nakrájených na kousky a 50 gramů lehce rozdrčených piniových semínek. Ochuťte extra panenským olivovým olejem, solí a podávejte při pokojové teplotě. Toto koření se hodí i na přípravu masových, zeleninových a rybích kuliček, tzv. „polpette“, jako jsou **šafránové polpette z tresky**: do mísy dejte chlebovou střídku a navlhčete ji mlékem, přidejte tresku nakrájenou na malé kousky nebo pokud máte raději drůbež tak namleté kuřecí maso, dále šafrán a sůl a dobře promíchejte. Z hmoty vytvořte kuličky, obalte je v mouce nebo v sezamových semínkách a smažte na másle v dostatečně velké pánvi. Osmahňte dozlatova ze všech stran a nechte okapat na papírové utěrce. Podávejte s čerstvým salátem nebo s rajčaty ochucenými mátou, bazalkou a extra panenským olivovým olejem.



## Všichni k plotně, jdeme vařit se šafránem



### Penne s kozím sýrem, šafránem, pórkem a čerstvou feferonkou

**Suroviny:** 400 g těstovin penne, 50 g ricotty, 100 g kozího sýru, bílý jogurt, pažitka, rajčata nakrájená na kostičky, česnek, pórek, sáček šafránu. Dejte vařit těstoviny. V misce smíchejte ricottu s kozím sýrem, naředte jogurtem a trochou vody z vaření těstovin. Přidejte nasekanou pažitku a šafrán, který jste si předem rozpustili v troše vlažné vody. Osmahněte stroužek česneku spolu s feferonkami nakrájenými na kolečka a s pórkem. Přidejte rajčata nakrájená na kostičky a několik minut povařte. Přidejte polovinu sýrového krému. Do uvařených těstovin vmíchejte připravenou omáčku a přidejte druhou polovinu sýrového krému. Dostatečně opepřete a posypte nastrouhaným sýrem Gran Moravia.

### Arancini di riso (Rýžové kuličky)



Rýžové kuličky jsou jedním z nejznámějších pokrmů sicilské kuchyně. Podle toho, kde je připravují, mění svůj název i tvar od kulatého po šišatý. Servírují se hodně teplé. **Suroviny (pro 6 osob):** 400 g jemnozrnné rýže, 100 g jemně nakrájené uzené pancetty, cibule, 100 ml rajčatové šťávy, 100 g vařeného hrášku, strouhanka, 2 mozzarely na kostičky.

1 vejce, 1 sáček šafránu, olej na smažení, máslo, bazalka, sůl a pepř. Nejprve uvařte rýži. Sáček šafránu rozpustíte v troše teplé vody a obarvíte s ní slitou rýži. Přidejte nastrouhané pecorino a několik lístků bazalky. Nechte 20 minut odpočívat. Mezitím nechte na másle a oleji (v poměru 1:1) zesklouhat cibuli, a pokud je třeba, přidejte vodu. V další pánvi osmažte na troše oleje pancettu a přidejte ji k cibuli. Přidejte rajčatovou šťavu a vařte 20 minut. Na konci vaření přidejte hrášek, sůl a pepř a nechte vychladnout. Když je omáčka studená, přidejte mozzarellu. Nyní si připravíte kuličky. Navlhčete si ruce, aby se vám s rýží pracovalo lépe, a z rýže tvořte kuličky o průměru asi 5 centimetrů, udělejte v nich díru a tu naplňte lžičkou rajčatové omáčky. Kuličky uzavřete, obalte v rozšlehaném mírně osoleném vejci a ve strouhance a usmažte v rozpáleném oleji. Nechte okapat na papírové utěrce a servírujte.

### Pohár se šafránem, meruňkami a drobenkou z čokoládových sušenek



**Suroviny:** 400 g meruňek, půl sáčku šafránu, 200 g smetany nebo jogurtu, 400 g ricotty, deset čokoládových sušenek, cukr dle chuti. Pro přípravu tohoto dezertu doporučujeme použít třtinový cukr a hodně zralé meruňky. Meruňky nakrájejte na malé kousky a několik minut je povařte spolu s trochou šafránu předem rozpuštěného ve vodě a s cukrem. Rozmixujte s trochou smetany nebo jogurtu a směsí naplňte pohár do více než poloviny. Našlehejte trochu smetany a smíchejte ji s ricottou a s moučkovým cukrem, dejte pozor, aby nespada šlehačka. Krémem vytvořte v poháru další vrstvu. Dokončete drobenkou z rozemletých čokoládových sušenek a podávejte.



## ŠAFRÁN POD LUPOU

**Název:** *Crocus sativus* nebo šafrán, který pochází z latinského safranum, odvozeného z arabského za'faran, což znamená „žlutý“.

**Barva:** Fialový květ, červený prášek v syrovém stavu, který po vaření získává syté žlutou barvu.

**Oblast pěstování:** Hlavní pěstební oblasti jsou v západní Asii a v některých zemích kolem Středozemního moře, jako jsou Španělsko a Itálie, kde se nejvíce pěstuje v Abruzzu, na Sardinii a Sicílii.

**Sběr:** Šafrán se sbírá na podzim, v ranních hodinách, velmi šetrným způsobem. Sbírají se pouze tyčinky, aniž by se přitom poškodil květ. Tyčinky jsou pak sušeny na plátně pomocí řeřavého uhlí. Právě toto „pražení“ je pro šafrán velmi důležitým krokem. Na jeden kilogram sušeného šafránu je potřeba asi 140 000 květů a 500 hodin práce.

**Vlastnosti:** Toto starobylé výrazné koření má jedinečnou chuť, aroma a barvu a používá se ve velkém množství tradičních pokrmů: v předkrmech, těstovinách a risotttech, jako je slavné risotto alla milanese, v rybích polévkách, ale i v neitalských receptech, třeba ve španělské paelle nebo francouzské bouillabaisse. Používá se hojně také při přípravě masových pokrmů nebo v omáčkách k rybám, ale i do moučníků.

**Nákup:** Šafrán je na trhu k dispozici většinou ve formě prášku baleného do malých sáčků obsahujících jednu porci.

**Skladování:** Nejlepší je ponechat šafrán přímo v sáčku nebo v balení, v kterém se prodává. Je možné uskladnit ho i v dobře uzavřené sklenici uložené na tmném a suchém místě.

**Přínos pro zdraví:** Pomáhá chránit před vlivy volných radikálů, chrání tepny, podporuje správné fungování trávicí soustavy.



# Už jste vyzkoušeli?



## Omáčky na těstoviny z Puglie

Vynikající omáčky na těstoviny vyrobené z kvalitních a pečlivě vybíraných čerstvých surovin vypěstovaných v jihoitalském regionu Puglia. Omáčky jsou připraveny k okamžitému použití a tak s jejich pomocí připravíte velmi rychle pokrm se zaručeným úspěchem. V nabídce prodejen najdete následující druhy: základní Sugo Pomodoro e Basilico s rajčaty a bazalkou, pálivé Sugo all'arrabbiata, Sugo con peperoni s paprikami a houbové Sugo con Funghi.

Balení: 280 g  
Výrobce: Tradizionevoluzione di Iaculli Gianfranco



Objevte další novinky a speciality z nabídky řetězce prodejen La Formaggeria Gran Moravia a vyzkoušejte je při přípravě některého z receptů, které vám přinášíme v tomto čísle magazínu.



## Bezlepkové těstoviny Fazion

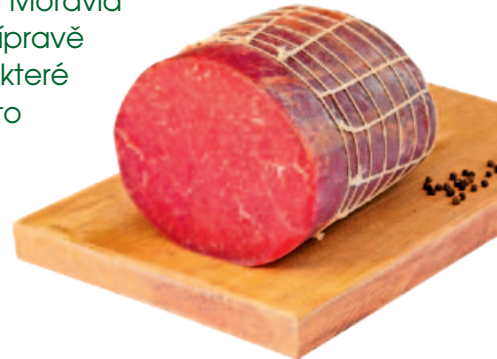
Chcete si pochutnat na těstovinách i přesto, že máte bezlepkovou dietu? Bezlepkové těstoviny Fazion, které v La Formaggeria Gran Moravia nabízíme ve dvou formátech, spaghetti a fusilli, jsou vyrobeny z kukuřičné a rýžové mouky, mají vynikající chuť klasických těstovin a při vaření se nerozvaří a zůstanou „al dente“.

Balení: 500 g  
Výrobce: Fazion, Itálie

## Bílý jogurt La Formaggeria 500 g

Bílý jogurt vyrobený v litovelské sýrárně skupiny Brazzale nyní nabízíme také v pohodlném půlkilovém balení vhodném zejména, ale nejenom, pro rodiny s dětmi, které potřebují dostatečný přísun vápníku pro zdravý růst a vývoj. Jogurty navíc obsahují enzym laktázu, který již v samotném jogurtu štěpí laktózu na glukózu a galaktózu, s jejichž trávením nemají problém ani lidé trpící intolerancí laktózy. Pro ně jsou tedy jogurty vhodnou alternativou konzumace mléka.

Balení: 500 g, Výrobce: Orrero a.s., Litovel



## Carpaccio di Bresaola

Carpaccio di Bresaola je skutečnou delikatesou italské gastronomie. Je vyrobeno z prvotřídní libové hovězí kýty, kterou specialisté ručně ochutí přírodními aromaty a lehce osolí. Maso je pak vystaveno speciálnímu cyklu sušení, díky kterému si uchovává mimořádnou kvalitu. Výsledný produkt má vynikající chuť, je velmi lehký a má jedinečné nutriční a organoleptické vlastnosti. Díky sníženému obsahu tuku (méně než 2 %) a vysokému obsahu bílkovin je Carpaccio výrobkem, který skvěle odpovídá moderním potřebám spotřebitele a lze jej doporučit pro jakýkoliv způsob stravování.

Balení: vážené, krájeno přímo v prodejně, Výrobce: IBIS, Itálie

# Cannelloni plněné špenátem a ricottou

## Suroviny:

- 250 g (1 balení) těstovin cannelloni FORMAGGERIA
- 250 g listového špenátu, • 200 g ricotty FORMAGGERIA
- 250 g bešamelu (recept najdete na této straně) • 20 g másla na vymazání formy FORMAGGERIA • 20 g másla na přípravu špenátové náplně FORMAGGERIA • 1 stroužek česneku • ½ najemno pokrájené cibule • 2 žloutky
- sůl • pepř



## Příprava:

1. Jako první si připravíme bešamel, recept najdete na této straně, který použijeme na zalití naplněných těstovin.



2. Dále si připravíme špenátovou náplň do těstovin – v menším hrnci rozpustíme 20 g másla, přidáme listový špenát (doporučujeme jej nakrájet nadrobno), ½ najemno nakrájené cibule, rozetřený česnek, ricottu, osolíme a opepříme. Chvilí opékáme, stále mícháme a na konci vaření do špenátové hmoty přidáme dva žloutky a odstavíme.



3. Formu na pečení vymažeme máslem.



4. Vezmeme sáček na plnění a postupně špenátovou náplň plníme jednotlivé cannelloni a klademe je vedle sebe do formy. Aby se nám těstoviny lépe plnily, opřeme je o talíř a plníme shora.

5. Naskládané cannelloni zalejeme připraveným bešamelem.



6. Dáme péci do předehřáté trouby dle údajů na obalu těstovin, je to cca 40 minut při 200 °C (může se lišit).

**Dobrou chuť,  
Buon appetito!**

Krok za krokem



RESTAURACE  
VILA  
PRIMAVESI



## Co jsou to cannelloni (kanelóny)?

Jedná se o duté válečky z nudlového těsta, jsou cca 8–10 cm dlouhé o průměru cca 2 cm. Jedná se o tradiční druh italských těstovin. Jsou ideální pro plnění a zapékání. Cannelloni nevyžadují předvaření.

Restaurace Vila Primavesi, Univerzitní 7,  
Olomouc, [www.primavesi.cz](http://www.primavesi.cz),  
tel.: 585 204 852.

## Jak připravit bešamel?

Potřebujeme: • 50 g másla FORMAGGERIA

• 50 g hladké mouky • 1 dcl mléka

FORMAGGERIA • 50 g strouhaného sýra

Gran Moravia FORMAGGERIA • sůl • pepř

• strouhaný muškátový oříšek

Příprava: v hrnci rozpustíme máslo, za stálého míchání přidáme hladkou mouku, kterou mírně orestujeme. Přilejeme vlažné mléko, stále mícháme, aby se nevytvorily hrudky, jemně provaříme a před odstavěním z plotny přidáme sůl, pepř, špetku nastrouhaného muškátového oříšku a do hotového bešamelu zamícháme ještě strouhaný sýr Gran Moravia.





# Otrantská země Salento

Moře, slunce a vítr – těmito slovy obyvatelé této části regionu Puglia popisují svou zemi. Z Lecce do Otranta, brány Orientu, nás itinerář dlouhý 183 kilometrů povede zemí mezi dvěma moři oddělenými nekonečnými háji staletých olivovníků a červenou půdou.

Tato okouzující část regionu Puglia známá jako Salento zahrnuje provincie Brindisi, Lecce a Taranto. Bývala srdcem historického regionu zvaného Otrantská země. Salento je známé také jako podpatek Itálie nebo salentinský poloostrov a rozkládá se mezi Jónským a Jaderským mořem. Tato oblast díky své bohaté historii s langobardskými, byzantskými, saracénskými a normanskými vlivy, s architektonickými památkami, lidovými, gastronomickými, hudebními a uměleckými tradicemi nabízí nezapomenutelné itineráře pro různé druhy cest. Zdejší moře hraje všemi barvami od temně modré po křišťálově azurovou podle proměn mořského dna a přechází v pobřeží z jemného písku lemované útesy s kulisou tvořenou staletými olivovníky vyrůstajícími z červené půdy, s rozložitými a pokroucenými kmeny, obklopené suchými zídками a starobylými usedlostmi z kamene. Do Salenta můžete zavítat v jakékoliv roční době, v létě si dosyta užijete moře s dlouhými plážemi a jeskyněmi, které je možné navštívit.



Bude vás doprovázet horké slunce a intenzivní světlo vykreslující nezapomenutelná panoramata. Naše cesta začíná v **Lecce**, městě malovaném světlem, které zdůrazňuje bohatou barokní architekturu paláců postavených ze zdejšího kamene s jantarově žlutými odstíny připomínajícími barvu medu. Lecce, tak jako celé Salento, ohromí svou oslepující bělostí a kostely podél ulic a uliček historického centra. Kromě Dómu, který je nádherným příkladem sakrální barokní architektury poloviny 17. století, je po celém městě rozseto na čtyřicet kostelů. Návštěvu si určitě zaslouží bazilika Santa Croce, asi nejvýraznější zástupce zdejšího baroka, dále kostel Santa Maria degli Angeli

s renesančním portálem a kostel Sant'Irene dei Teatini, místo mnoha historických událostí. Procházka historickou částí města je zážitkem, kterému určitě vyhradíte několik hodin. Mezi krásy centra patří náměstí Sant'Oronzo, nazývané „salónek města“ a zasvěcené tomuto svatému ochránci. Nachází se tu římský amfiteátr a sloup se sochou svätce. Historické centrum uzavřené do starých hradeb s bránami Arco di Carlo V, Porta Rudiae a Porta San Biagio ukrývá i mnoho dalších uměleckých děl. Cesta Salentem je lemována hrady, strážními věžemi, dolmeny, menhiry a usedlostmi postavenými v tiché a okouzující venkovské krajině bičované větrem a spalované sluncem, pro kterou jsou charakteristické suché zídky, doklad génia místních obyvatel při vyznačování vlastního majetku. Z Lecce směřujeme na Porto Cesareo vzdálené asi 40 kilometrů s nedalekou pláží na Punta Prosciutto, a dále do barokní **Gallipole**, kde se také určitě zastavte. Začněte její starou částí umístěnou na kamenitém ostrově spojeném s kontinentem mostem ze 17. století. I zde je mnoho krásných kostelů, paláců a vojenské architektury, jako anjouský hrad

Paláce jsou postaveny z místního kamene, který má medové odstíny.



Pro krajinu Salenta jsou typické suché zídky, jimiž si místní obyvatelé vyznačovali svůj majetek.

téměř celý obklopený mořem, který hlídá město i moře na samém konci ostrova. Odtud nás cesta zavede na jih do 45 km vzdálené **Santa Maria di Leuca**, malé části města Castrignano del Capo, s bazilikou a slavným majákem, jedním z nejdůležitějších v celé Itálii, posledním cípem této země, kde se potkávají Jadranské a Jónské moře. Zajímavé jsou zdejší jeskyně, některé přístupné pouze z moře, které často ukrývají bohatá archeologická naleziště. Během celých 183 kilometrů naší cesty můžete při pozorném sledování silničních ukazatelů navštívit dolmeny, menhiry a další archeologické areály. Poslední etapou je **Otranto**, „brána Orientu“, s mnoha úžasnými památkami, které nejde ani všechny vyjmenovat. Dominantami města jsou katedrála s arabskými, normanskými a řeckými prvky, městské hradby a Aragonský hrad.

**Určitě podnikněte tuto magickou cestu do „země dvou moří“.**

## Jídlo a pití v Salentu

Také kuchyně této oblasti je svázaná se zemí a mořem. Symbolem je bezesporu extra panenský olivový olej, triumfují zde ale také těstoviny s plody moře, jako jsou třeba spaghetti s mořskými ježky, nebo potraviny spojené se zemí, jako třeba omáčky s lilkem, paprikou,



artyčoky, bazalkou nebo s brukví vodnicí. Hojně je tu využívána divoká zelenina jako čekanka a pampeliška, které jsou základem místní kuchyně. Tradičním venkovským pokrmem je třeba kaše z vyloupaných bobů s divokou čekankou. Zelenina a luštěniny se tu podávají s chlebem nebo těstovinami, které tu dominují spolu s pizzou, pittou a pečivem, jako je taralli, friselle a focaccia. Příkladem je focaccia s rajčátky, jejíž recept vám nabízíme, bramborová



pitta nebo jeden z nejtýpčtějších a nejoblíbenějších zdejších pokrmů: il rustico. Jde o listové těsto plněné bešamelem, rajčatovou šťávou, mozzarellou, které se peče v troubě a servíruje pěkně horké v jakékoliv denní době. Z masa se tu hodně používá jehněčí, ze sýrů pak zejména ovčí sýr. Zdejší ricotta je roztíratelný sýr s pikantní výraznou chutí, který se používá například do rajčatové omáčky. Dalšími sýry jsou mozzarella fior di latte, burrata, scamorza či provolone.



Velkou specialitou jsou tu sladké moučníky s patrnými arabskými vlivy, které mají blízko k tradičním sicilským dobrotám. Převládají moučníky na bázi ricotty doplněné čerstvým i sušeným ovocem a moučníky ze zapečené ricotty s citronem, kakaem nebo kousky čokolády. Hodně sladkých specialit je také z mandlového těsta, při oslavách pak nesmí chybět smažené sladkosti. Salento je také zemí vín známých po celém světě, jako je Negramaro, Primitivo a růžové ze Salenta.



## Focaccia alla pugliese

V Salentu stejně jako v celém regionu jsou velmi rozšířeny focacce a pizzy připravované jak v troubě, tak smažené, z listového či chlebového těsta nebo jako tato focaccia z brambor.

### Suroviny:

500 g hladké mouky, 20 g čerstvých kvasnic, 2 středně velké brambory, lžička cukru, 10 malých rajčátek, extra panenský olivový olej, oregano, sůl

### Příprava:

Brambory nakrájejte na kousky a uvařte v osolené vodě. Po uvaření je rozmačkejte vidličkou. Kvasnice rozpusťte s cukrem v troše vlažné vody z brambor. Prosejte mouku a smíchejte ji se čtyřmi lžícemi oleje, lžičkou soli, vlažnými rozmačkanými brambory a kvasnicemi. Vypracujte těsto (pro spojení použijte vodu z brambor). Z těsta vytvarujte bochánek a nechte alespoň hodinu a půl kynout přikryté vlhkou utěrkou. Těsto by mělo zdvojnásobit svůj objem. Umytá rajčátka nakrájejte na poloviny. Vykynuté těsto znovu lehce propracujte a rozválejte na olejem vytřený plech vyložený pečicím papírem. Na těsto rozložte rajčátka, lehce posypte solí a oreganem a pokapejte dostatečným množstvím oleje. Pečte v troubě při 220 °C asi 25 minut. Výsledná focaccia musí být uvnitř měkká a navrchu křupavá. Chcete-li vyzkoušet rychlejší variantu, použijte základní korpus na pizzu, ochuťte rajčátky a uvařenými brambory nakrájenými na tenčí plátky, olejem a oreganem a upečte dle instrukcí uvedených na obalu korpusu.





# Ptáme se zákazníků

anketa

Jak často chodí nakupovat do prodejen La Formaggeria Gran Moravia? Co si nejčastěji vybírají? Jak jsou spokojeni s produkty, s nabídkou a personálem? Zeptali jsme se zákazníků, kteří nakoupili v prodejnách La Formaggeria Gran Moravia:



Iva Hlavsová  
Praha

**Jste stálou zákaznící prodejny La Formaggeria Gran Moravia na Václavském náměstí?**

Zastavuji se tady každé úterý, protože chodím z jógy a mířím sem na metro. Takže nakoupím sýry a pečivo a jedu domů. Takhle sem chodím už půl roku.  
**Co pravidelně nakupujete?**  
Máslo, syrovátku, sýry, mortadellu.  
**Na základě čeho nakupujete? Osloví vás třeba nějaká akce?**  
Jak kdy. To se nedá říct, ale obecně spíš ráda nakupuji to, co už mám vyzkoušené. Třeba právě mortadellu.



Jana Ginzlová  
Třebotov

**Co jste si dnes nakoupila?**  
Dneska odcházím jenom s máslem,

protože budu péct svatební koláčky pro kamarádku. Bude to z pěti kil mouky, proto si nesu tolik tohoto čerstvého másla.

**Jak často sem zavítáte?**

Přijdu sem minimálně jednou za měsíc, a to proto, že jezdím na Moravu a vždycky tam vezu dárky. Chodím do této prodejny na Václavském náměstí, protože je blízko od mé práce.  
**Máte nějaký recept, který připravujete převážně z ingrediencí zde nakoupených?**  
Protože teď bylo jaro, často jsem připravovala chřest, ke kterému jsem používala sýr Gran Moravia. Dlouhozrající sýr nakupuji výhradně tady, nikde jinde.

**Jak jste spokojená s přístupem personálu?**  
Ten je výborný. Tak by to mělo být asi v každém obchodě.

**Potěšil by vás sýr jako dárek?**

To určitě. Protože mám ráda sýry a italskou kuchyni jako takovou, takže určitě.  
**Jste vyznavačkou zdravé kuchyně?**  
Já myslím, že přiměřeně ano. Většinou si skoro každý večer dám nějaký ten salát.



Alena Rejzková  
Praha

**Zavítáte do prodejny často?**

Já jsem tady v prodejně dnes poprvé.

Šla jsem kolem, a protože sýry skutečně miluji, zaujala mě výloha a zašla jsem dovnitř.

**Máte už plán, co dneska nakoupíte?**

Plán zatím ještě nemám, ale podívám se po všech vitrínkách, které tady jsou, a určitě si nějaký sýr odnesu.

**Máte oblíbený recept, který připravujete právě ze sýrů?**

Špagety se bez sýru snad ani nedají jíst. Připravuji ale i zapékané brambory, na které strouhám sýr a mám i saláty, na které dávám sýr. V kuchyni sýry používám opravdu hodně.

**Dá se říct, že jste v rodině vyznavači zdravé kuchyně?**

Ano, docela ano. Nebyli jsme vždycky, ale teď už myslím jíme opravdu zdravě.



Martin Břenek  
Zlín

**Jste častým zákazníkem prodejny La Formaggeria Gran Moravia v Olomouci?**

Když mám cestu do Olomouce, stavím se většinou i tady v prodejně.

**Co si obvykle nakupíte?**

Máslo, sýr Gran Moravia, giuncatu, nějaké italské uzeniny a u pokladny většinou přidám k nákupu ještě nějaké chutné pečivo.

**Vyhovuje vám sortiment a obsluha prodejny?**

Naprosto. Výběr potravin je tu opravdu velký a vyhovuje mi, že si můžu nakoupit čerstvé mléčné výrobky z nedaleké moravské sýrárny a zároveň ochutnat i něco z italských specialit. Zatím se mi taky nestalo, že bych natrefil na neochotný personál. Naopak, jsou tu na zákazníky milí a vždycky se snaží poradit.

**Doporučil byste prodejnu i svým známým?**

To rozhodně. Myslím, že stačí přinést jim jako dárek některý z místních sýrů a je zaručené, že si sem brzy sami najdou cestu.



Gabriela Handlová  
Budišov nad Budišovkou

**Vidím, že si odnášíte sýr Gran Moravia, kupujete jej často?**

Ano, jednou jsem ho ochutnala u kamarádky a teď, kdykoli jsem v Olomouci, tak sem zamířím. Už si to bez něj doma nedokážeme ani představit.

**Konzumujete ho jen tak, nebo jej používáte i při vaření?**

Osobně jen tak... Je velmi lahodný a nechci si jej dalším spojením s jinými potravinami kazit, přesněji připravovat se o plné prožití jeho chuti. Je ale pravda, že mám spoustu známých, kteří ho při vaření používají ve velkém a nemůžou si ho vynachválit.

**Co jste si ještě v prodejně oblíbila?**

Víte, v této prodejně je těžké si něco neoblíbit... Nejprve jsem sem chodila jen pro sýr a teď – sama vidíte (smích) – mám jogurty, máslo a někdy brávame i pizzu nebo těstoviny. Syn je miluje a tyto jsou opravdu dobré.

**Darovala jste někdy někomu sýr?**

**Nebo jste jej sama jako dárek dostala?**

Zatím ne, ale dala jste mi teď dobrý tip. I když vlastně, pokud se to počítá, tak tento sýr беру na návštěvy ke známým, když chceme jen tak posedět večer u vína... víno chuť sýru ještě doplní a podtrhne.



## La Formaggeria Gran Moravia VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ

Ideální poloha přímo v centru hlavního města – v paláci Fénix na Václavském náměstí, jen kousek od sv. Václava – to je velká devíza prodejny La Formaggeria Gran Moravia, která je druhou nejstarší sestrou dalších pěti pražských obchodů stejné sítě s lákavou výlohou a chutnými specialitami. Kromě polohy je právě čerstvý a kvalitní sortiment jedním z hlavních důvodů oblíbenosti prodejny a neutuchajícího zájmu návštěvníků.

Prodejna, která byla otevřena v březnu 2013, nabízí čerstvé a zrající sýry, máslo a mléčné výrobky zhotovené ve vlastní sýrárně v srdci Moravy, ale také sýry z Itálie a Francie, širokou škálu kvalitních italských vín, krájených uzenin, omáček, těstovin a dalších italských specialit. „Náš sortiment se stále rozšiřuje. Máme teď například mnohem více druhů baget a vymýšlíme stále nové, které by oslovily naše zákazníky. Také jsme nově zařadili do prodeje váženou mozzarellu z naší sýrárny, takže si teď nakupující mohou

říct, kolik jí přesně chtějí,“ říká vedoucí prodejny Miroslav Kadeřávek. Největší zájem mají lidé o kompletní sortiment produktů z vlastní české výroby, přičemž zřejmě nejčastěji si přejí máslo a sýr Gran Moravia. Z italských specialit si oblíbili například těstoviny, základ na pizzu a uzeniny.

**Se zákazníky se víc povídá, a prodej je tak veselejší**

Zhruba polovinu zákazníků nyní představují zahraniční obyvatelé anebo návštěvníci Prahy. „Ještě zhruba před

## pozvánka

◀ V prodejně La Formaggeria Gran Moravia na Václavském náměstí se na vás těší: (zleva) Dana Švandová, Anna Syrková, David Černoch, Petr Martinovič, Miroslav Kadeřávek, Ludmila Nejezchlebová a Jana Burgetová.

rokem jich bylo poměrově víc, ale obrací se to – českých zákazníků stále přibývá, a to nás těší,“ říká vedoucí prodejny a dodává, že mezi nakupujícími suverénně převládají ženy. Denně v prodejně nakoupí v průměru mezi čtyřmi až pěti sty padesáti lidmi, kteří jsou dnes už mnohem poučenější, vybíravější, více se zajímají a pravidelně se vracejí. „Zákazníci teď už sami chodí a ptají se nás na recepty, za což jsme rádi. Postupně je tak pro nás prodej veselejší, protože si můžeme více povídat se zákazníky, zjišťovat jejich potřeby a navazovat hlubší pouto,“ říká Miroslav Kadeřávek.

**Jaký má být personál? Nejdůležitější je být sám sebou**

V týmu nyní pracuje osm prodavačů, na každé směně obsluhují čtyři z nich. Právě oni podle vedoucího stojí za tím, že se nakupující do prodejny na Václavském náměstí rádi vrací. „Máme profesionální tým, který je tu právě pro zákazníky. Lidé se k nám vrací nejen nakoupit, ale také si popovídat a zjistit nějaké novinky... Každý prodavač už tu má své zákazníky, kteří pravidelně chodí na jeho směny,“ popisuje vedoucí prodejny. A co je podle něj u personálu nejdůležitější? „Odborná znalost je na prvním místě. Dále je to pochopení práce ve službách, což je věc, se kterou se člověk musí narodit, těžko se učí. Prostě to musíte mít v sobě. Nejdůležitější je být sám sebou a nestydět se za to, že vás ta práce baví,“ míní Miroslav Kadeřávek, který prodejnu šéfuje od loňského září, kdy do ní přišel z La Formaggeria Gran Moravia na Florentinu. Práce jej, stejně jako jeho kolegy, viditelně baví: „Dává mi možnost rozvíjet dovednosti, které jsem nasbíral v Česku i zahraničí.“ A náročnější okamžiky? „Asi nejtěžší je udržet tým, který může být i unavený, stále v dobré náladě, aby zákazníkům předával každý den stejně dobrý servis,“ prozradil Miroslav Kadeřávek.







# KDYŽ dobře nakoupit, tak...

...v řetězci specializovaných prodejen  
*La Formaggeria Gran Moravia.*

*Najdete zde bohatou nabídku čerstvých a zrajících sýrů z České republiky, Itálie a Francie, široký sortiment italských vín, krájených uzenin, omáček, těstovin a dalších italských specialit. Přijďte a nechte se inspirovat. Ochutnávky a gurmánské tipy jsou u nás samozřejmostí.*



[www.laformaggeria.cz](http://www.laformaggeria.cz)  
[www.orrero.cz](http://www.orrero.cz)

## BRNO

Zelný trh 19  
tel.: 542 214 836  
po-pá: 9.00–18.30  
so: 9.00–12.30

## BRNO-KRÁLOVO POLE

Nákupní centrum  
Královo Pole  
Cimburskova 4  
tel.: 541 216 290  
po-ne: 9.00–21.00

## BRNO-MODŘICE

OC OLYMPIA  
U Dálnice 744, Modřice  
tel.: 547 385 131  
po-ne: 9.00–21.00

## ČESKÉ BUDĚJOVICE

Hypermarket Tesco  
J. Boreckého 1590  
tel.: 383 134 060  
po-so: 9.00–20.00  
ne: 10.00–19.00

## HRADEC KRÁLOVÉ

OC ATRIUM  
Dukelská třída 1713  
tel.: 495 585 936  
po-pá: 9.00–20.00  
so: 9.00–17.00

## LIBEREC

Pražská 36  
tel.: 486 311 365  
po-pá: 9.00–18.30  
so: 9.00–12.00

## LITOVEL

Tři Dvory 98  
tel.: 585 152 362  
po-pá: 8.00–17.30  
so: 8.30–12.00

## OLOMOUČ

Horní náměstí 8  
tel.: 585 242 931  
po-pá: 9.00–18.00  
so: 8.00–12.30

## OSTRAVA

Puchmajerova 3  
tel.: 596 112 981  
po-pá: 9.00–18.00  
so: 9.00–12.00

## PRAHA 1

Palác Fénix  
Václavské náměstí 56  
tel.: 222 233 508  
po-pá: 9.00–19.30  
so: 10.00–18.30  
ne: 10.00–18.00

## PRAHA 1

Florentinum  
Na Poříčí 1048/30  
tel.: 230 234 436  
po-pá: 9.00–20.00  
so-ne: 10.00–20.00

## PRAHA 1

Spálená 23  
tel.: 230 234 454  
po-pá: 9.00–19.30  
so: 9.30–14.00

## PRAHA 3

Vinohradská 1418/135  
tel.: 222 232 679  
po-pá: 9.00–19.30  
so: 9.30–13.00

## PRAHA 7

Milady Horákové 499/62  
tel.: 230 234 435  
po-pá: 9.00–19.30  
so: 9.00–13.00



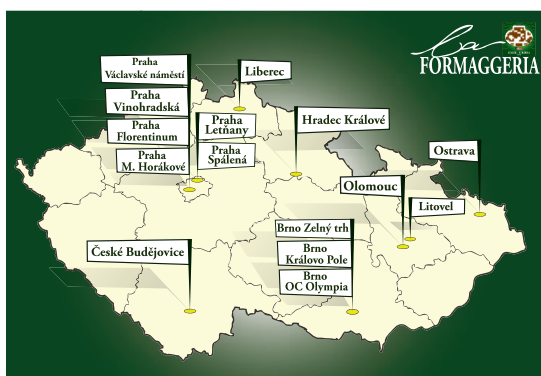
Najdete nás také na netu:



**La Formaggeria  
Gran Moravia**



**La Formaggeria  
Gran Moravia**



**e-shop:**  
[www.laformaggeriaonline.com](http://www.laformaggeriaonline.com)