



FORMAGGERIA

časopis pro milovníky Itálie a jejích specialit



MIRKA VAN GILS SLAVÍKOVÁ:

Děti jsou mojí
energií a motivací



RECEPTY

Lahodná jídla
z letní zeleniny



TOP SPECIÁL

Bylinky v kuchyni
a tipy, jak je skladovat



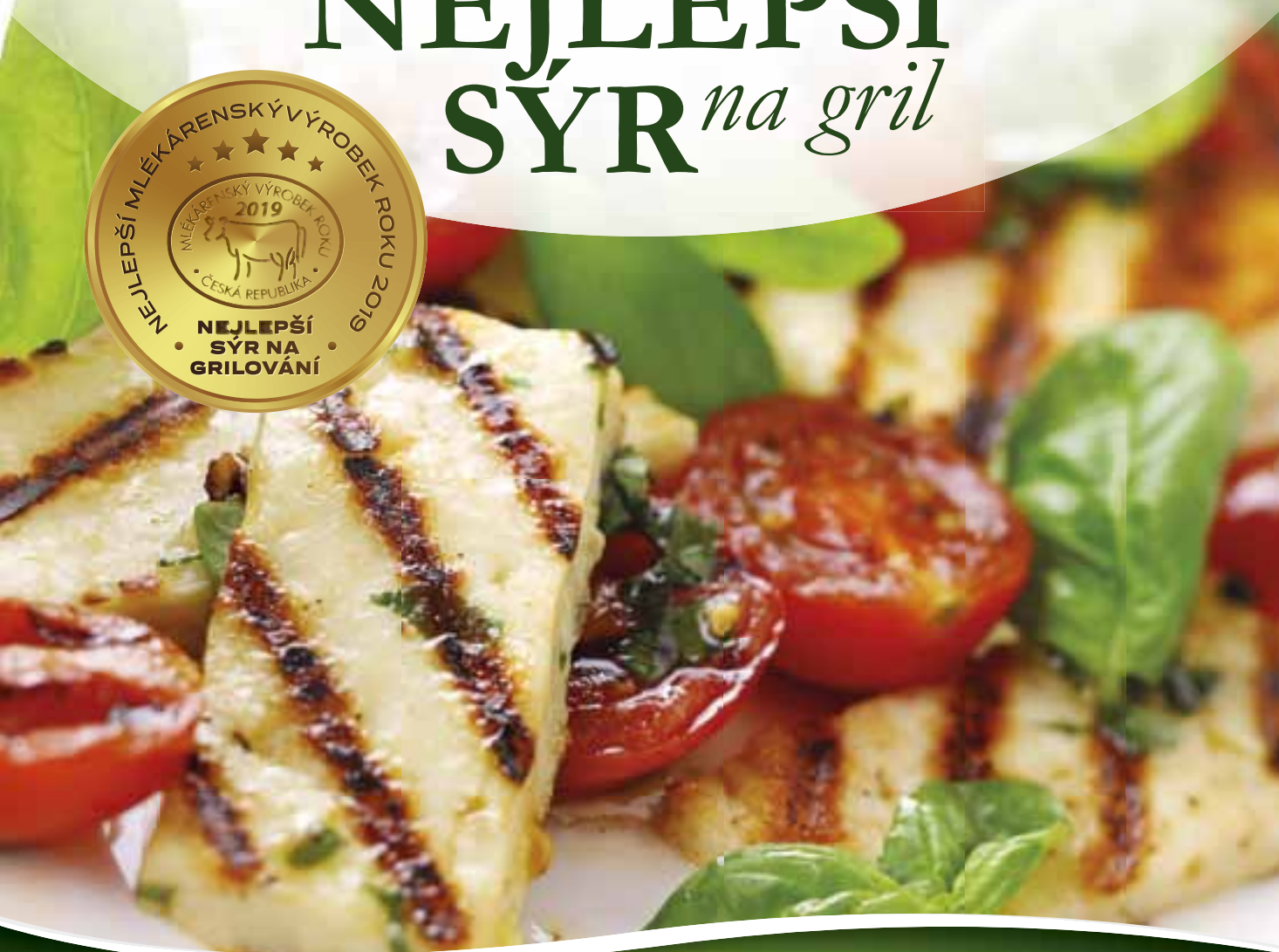
Číslo **29**

léto 2020
zdarma

TRADIZIONALE GRILAMI



ochutnejte
NEJLEPŠÍ
SÝR *na gril*



KOUPÍTE VE VŠECH PRODEJNÁCH

#laformaggeriagranmoravia | www.laformaggeria.com

la
FORMAGGERIA



Editorial

Milé čtenářky, milí čtenáři,

*je tu léto a s ním také nové
číslo našeho magazínu.
Doufáme, že Vm bude
inspirací při přípravě
lahodných receptů během
dlouhých a teplých letních
dní.*

*Prožili jsme neobvyklé
a z mnoha ohledů obtížné*

*jaro a já bych chtěl poděkovat všem kolegům v našich prodejnách
a v sýrárně za jejich nasazení a spolupráci v uplynulých měsících.
Určitě jsme si z této zkušenosti vzali všichni i několik kladných
ponaučení. Třeba to, jakou hodnotu má čas strávený doma, jaká
je hodnota klidu a ticha nebo jak si lépe zorganizovat čas mezi
práci a všechny ostatní aspekty života. A právě mezi nimi nám
mnoho radosti a uspokojení přináší bezpochyby jídlo, umění
dobře jíst a vybírat čerstvé jednoduché ingredience, zároveň však
dokonale vhodné pro přípravu rafinovaných pokrmů. Přijměte
naše pozvání a ponořte se do následujících stran časopisu, abyste
mezi mnoha nabízenými recepty našli ty, které nejlépe vyhovují
vašim chutím.*

*Užijte si letní měsíce se všemi chutěmi a vůněmi, které právě jen
toto období nabízí.*

Krásné léto!

Roberto Brazzale



Vydává Brazzale Moravia, a.s., Tři Dvory 98, 784 01 Litovel.
IČ: 63319551. Registrační značka: MK ČR E 21177.
Vychází čtvrtletně. Náklad 50 000 ks. Toto číslo bylo vydáno 22. června 2020.
Redakce: Věra Křížová, Alice Realini, Petra Šolcová, redakce@laformaggeria.cz.
Ilustrace dětských stránek: Antonín Šplíchal.
Foto: archiv firmy Brazzale Moravia, Dominik Bachůrek, iStockphoto,
Yvona Pařízková.
Grafické zpracování a tisk: Tomáš Burda, 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 Mirkou van Gils Slavicovou	6-8
Naši prodáváci doporučují	9
V hlavní roli: giuncata	10-11
Královna cukrářů – čokoláda	12-13
Škola vaření: Dnes večeříme po sicilsku	14-15
Bezpečkové recepty z našich surovin	16
Kuchařka	I-IV
Dětské stránky	A-D
10x zblízka: Pesto alla genovese	17
Speciál: bylinky v kuchyni	18-19
Letní piknik	20-21
Pět tipů do tašky	22-23
Zdraví přichází s jídlem	24-25
Cestujeme po Itálii: výlety on-line	26-27
Vegetariánské recepty	28
Za scénou: tajemství ručního krájení Gran Moravia ..	29
Ptáme se zákazníků	30
Z čeho jsme vařili	31



Královna cukrářů –
čokoláda a tipy, jak z ní
vytvářet delikatesy
12-13

La Formaggeria dětem:
rébusy, hádanky,
omalovánky a zábava
pro malé luštitelé
A-D



Vychutnejte si
v letních dnech
svůj dokonalý
připravený piknik
20-21

Itálie jinak:
za krásami přírody
a kouzlem historie
vyrazíte i on-line
26-27





Nákup přivezeme až k vám domů

Rozvoz – to je služba, kterou od jara nově nabízíme našim zákazníkům hned v několika městech České republiky: Olomouci, Brně a Praze. Objednat si dodání nákupu z prodejen La Formaggeria Gran Moravia až k vám domů je velmi jednoduché. Stačí kontaktovat telefonicky jednu z vybraných prodejen (Olomouc, Brno-Královo Pole, Praha-Letňany) a domluvit se na jednotlivých položkách nákupu. Pak už jen stačí počkat, až kolegové z La Formaggeria Gran Moravia nákup dovezou na vámi uvedenou adresu. Všechny důležité informace včetně všeobecných podmínek najdete na našich stránkách www.laformaggeria.com v sekci Rozvoz.



Naše máslo v novém obalu

Máte v oblíbě naše čerstvé máslo? Pak jste si určitě všimli jeho nového kabátku. Jednotlivé kousky másla, krájené přímo v prodejnách, nyní nově balíme do mnohem praktičtějšího obalu, ve kterém můžete máslo ponechat po celou dobu a nemusíte ho doma přendávat do máslenky. Radost nám udělala i kladná odezva zákazníků na design obalu.

NOVÁ PŘÍCHUŤ: syrovátka růžový grep

Letní osvěžující novinkou z naší sýrárny je syrovátkový nápoj růžový grep. Jde o novinku nejen co do příchuti, ale také co do velikosti balení. Na rozdíl od ostatních příchutí ji nabízíme v polovičním, 500 ml množství, které může být pro mnoho zákazníků výrazně atraktivnější. V tomto nápoji, který nejlépe chutná pořádně vychlazený, se svěží grepová chuť snoubí se zdraví prospěšnými vlastnostmi syrovátky. Tak tedy Na zdraví!





Jogurtové limitky

Díky přímému spojení s naší sýrárnou v Litovli vám v prodejnách můžeme pravidelně v průběhu roku nabízet limitované edice některých našich mléčných výrobků. Kromě jarní varianty sýru giuncata s medvědí česnekem jsou to zejména limitované příchutě jogurtů La Formaggeria. Letos jsme vám proto nabídli třeba pomeranč se zázvorem, třešňovou či kávovou limitku, v nadcházejících měsících se můžete těšit i na další exkluzivně vybrané příchutě. A protože váš názor je pro nás prvořadý, budeme rádi, když nám napíšete, jaká z příchutí vás zaujala nejvíce. Na vaše názory se těšíme na adrese redakce@laformaggeria.cz.

PŘIPRAVUJEME: jogurtové nápoje

Na léto chystáme pro naše zákazníky zcela nový výrobek – jogurtový nápoj, přírůstek do rodiny mléčných výrobků z naší litovelské sýrárny, vyráběných výhradně pro prodejny La Formaggeria Gran Moravia. Novinku nabídneme v příchutích kokos, banán, broskev-maracuja a třešeň. Věříme, že potěší také praktické 250 ml balení vhodné ke zdravému osvěžení kdykoliv v průběhu dne.





Těšíme se do Plzně!

A je to tu, La Formaggeria Gran Moravia se chystá zakotvit v dalším významném českém městě, Plzni. Letní měsíce věnujeme intenzivním přípravám nové prodejny tak, abychom v jejích prostorách mohli zákazníci přivítat už počátkem podzimu. Průběh příprav můžete sledovat na náměstí Republiky na vstupu do ulice Rooseveltova, jen pár kroků od tramvajové zastávky.

Oprava:

Vážení čtenáři, v minulém vydání magazínu jsme v rubrice Cestování nedopatřením uvedli, že sochy v tarokové zahradě v toskánském Capalbiu jsou dílem umělce Nikiho de Saint Phalle. Autorkou skulptur inspirovaných tarokovými kartami je ovšem žena, sochařka Niki de Saint Phalle. Tímto se za chybu omlouváme a vyjádření napravujeme. Vaše redakce



Mirka van Gils Slavíková:

Děti jsou mojí energií a motivací

Vystudovala jste několik škol a absolvovala speciální kurzy ve Švýcarsku, Francii, Belgii. Jako jedna z mála žen na světě se můžete pyšnit prestižním titulem Professeur en sucre d'art – Mistr cukrářského umění, který jste získala ve Francii. Které ze studijních období bylo pro vaši životní vášeň a profesi rozhodující?

Veškeré vzdělání je důležité, a tak nemohu upřednostnit některé z nich, protože výběr byl vždy cílený. Nejdůležitější je nepřestávat se vzdělávat, protože profesionální vývoj je velmi rychlý.

Vaše dezerty a dorty ochutnaly a ocenily osobnosti jako Karel Gott, Daniel Craig a jeho bývalá přítelkyně Satsuki Mitchell, Nelson Mandela, Condoleeza Rice, Angela Merkel a mnozí další. Kde berete inspiraci? Inspirace se odvíjí od přání zákazníka, a pak je potřeba seznámit se s osobností,

pro kterou se dort vyrábí. To je důležité pro pochopení chutí. Vlastně je to takové psychologické pátrání, které se vyplatí. Mě moje práce baví, takže všechno je výzvou. Někdy potřebuji pro výrobu dortu vytvořit konstrukční plánky, ale jsem duší výtvarnice, takže většinou prostě začnu tvořit a mnoho prvků vzniká za chodu.

K jídlu a cukrařině vás už jako malou nasměroval tatínek. Jak to tehdy udělal? Když mě měl tatínek hlídat, zbavil se mě tím, že mi dal cukr, mouku, vodu a mléko a nechal mě „vařit“. Takže cukr jsem vylízala, mléko vypila a vodu s moukou jsem „zadělala“, a to velmi pečlivě – bylo to všude.

Je po tatínkovi nějaký další člověk, který vám v profesní kariéře hodně pomohl a zásadně vás ovlivnil?

Každý člověk, který mi prošel životem, mě obohatil. Samozřejmě, že někteří víc a někteří méně. A to všude, kdekoli jsem byla, po celém světě.

Procestovala jste spoustu zemí světa, v mnoha z nich jste kratší nebo delší čas studovala a působila, ale domov a práci jste kromě České republiky našla hlavně v Jižní Africe, v Americe a nakonec Holandsku. Čím vás tyto země nejvíc okouzly?

V Africe jsem poznala ještě i čistou, divokou přírodu, to byla neuvěřitelná krása. Tam jsem poznala anglickou dekoraci, tedy modelování z fondantu, ale taky jak chutná dozrálé exotické ovoce. Amerika má v každé zemi nějakou specialitu. Evropa je pestrobarevná, přesto velmi provázaná. A Holandsko mi zase připomíná Guliverovy cesty, pasoucí se krávy ve městě, biodiverzita v přírodě. Česko je přenáherná země, ale my se k ní chováme někdy velmi macešsky.

Vepsaly se vám i do pracovního života? Vždy a všude pečete, takže samozřejmě, to mi také pomáhá odkrývat místní receptury. Je to úžasně rozmanité a inspirativní.

Měla jste možnost poznat více Itálii? Itálii nemám až tak projetou, ale chystáme se, protože mám po světě italské přátele a je mi velmi blízká mentalita Italů.

Co typického z italské kuchyně ráda připravujete a jíte?

Dělám si vlastní těstoviny, takže pak stačí jen doplnit o další suroviny a jídlo je na stole. Milujeme aglio olio. Velmi rádi máme cassatu, nejen dort, ale i v mražené verzi.

Co je podle vás na italské kuchyni inspirativního?

Jednoduchost a kvalita surovin a jejich čerstvost, šetrná příprava jídel.

Kolika jazyky se domluvíte? Můžete neznat místní řeč a zároveň dobře spolupracovat s kolegy a vést zaměstnance?

Domluví se česky, anglicky, částečně holandsky, německy a polsky. Většinou je pracovním komunikačním jazykem angličtina, ale vedení lidí není jen o jazyku, je také o intonaci, o psychologii.

Tvoříte raději sama, nebo se vám lépe pracuje v týmu?

Záleží, na čem pracuji. A také na výběru

spolupracovníků. Jsem velmi vděčná, že na mě mám obrovské štěstí. Takové, že jsou vždy o krok přede mnou, než stihnou cokoliv říct, už na tom pracuji. Úžasně!

Napsala jste knihu receptů V hlavní roli chřest, která je oslavou chřestu typického i pro holandské město Eindhoven, kde žijete. Úspěšná je taky vaše publikace Vůně chleba. Jak často je právě chřest a domácí kváskový chléb ve vašem rodinném menu?

Velmi často, protože chřest je naprosto neodolatelná záležitost. Velmi ráda ho připravuji šetrnou cestou. Kváskový chléb a jakýkoliv chléb ze žita je nenahraditelný. Takže doma nesmí chybět.

Připravujete vydání další knihy, kterou jste přislíbila pro letošní rok. Vaříte, fotíte.... v jaké jste fázi? Můžete čtenáře natěšit pár zajímavostmi o knížce?

Ano, zkusím, protože si musím být jistá, že se podle mé knihy dá upéct. Zatím píšu a pečů a připravuji focení. A na co se můžeme těšit? Na lahůdky ☺, přeci nechcete, abych vyrazila překvapení.

Čokoláda a karamel jsou podle vás pro cukrařinu báječné materiály, protože se dají dokonale tvarovat a karamel také foukat. Kdy a od koho jste se naučila foukat karamel?

Když jsem začínala s karamellem, neměla jsem nikoho, kdo by mě to naučil, jen staré cukrářské učebnice. Později jsem vše zdokonalila ve škole ve Švýcarsku.

Kdysi jste chtěla být sklářkou... Ambice foukat sklo už je pryč, nebo jste si to vyzkoušela?

Foukání skla mám za sebou hned třikrát. Je to úžasná a těžká práce.

Patřil pozlacený slávek z foukaného karamelu, krásná ozdoba vašeho dortu k sedmdesátinám Karla Gotta, k tomu



náročnějšímu, co jste z karamelu vytvořila? Jaké nejsložitější tvary se vám podařilo z karamelu vyfoukat?

Foukání karamelu je složitější disciplína všeobecně. Ale nejsložitější byly panenky, které mají podklad veliké koule, a fouká se i obličejík. Vzhledem k jejich velikosti je to opravdu složité foukání.

Čokoláda je, vašimi slovy, „rozpuštěná lady, někdy pěkně tvrdohlavá“. K čemu byste přirovnala máslo, surovinu, která je pro přípravu mnoha dobrých jídel nezbytná?

Máslo je takový šlechtický dřív, má zároveň luxusní a urozenou chuť, ale jeho „pracovitost“ a funkčnost jsou prostě nenahraditelné. Křehkost, životnost, lahodnost výrobků je jeho zásluhou.

Pečete a tvoříte ráda z másla?

Máslo je základní surovinou, velmi málo používám jiné alternativy.

Je pro vás jeho kvalita hodně důležitá?

Kvalita je zásadní, mám ráda sušší másla, ta jsou ideální při přípravě croissants či listového těsta. Někdy se používá máslo oříškové (přepuštěné).

Jakou roli hraje při vašem vaření a pečení sýr?

Občas i hlavní, protože je velmi oblíbený. Skýtá nám velkou variabilitu při zpracování.

Které typy sýrů se podle vás nejvíce hodí a vyjímají v cukrařině a sladkých delikatesách?

Ricotta v měkké i tvrdé podobě, kozí, ovčí, kravské čerstvé sýry, žervé. Ty se v cukrařině používají docela běžně.

Souhlasíte s tím, že dokonalé jídlo lze připravit jen z opravdu kvalitních, prvotřídních surovin?

Ano, o tom není pochybností.

Ví se o vás, že jste ochutnala skoro všechno a z téměř čehokoliv vařila. Opravdu není něco, co zatím toužíte ochutnat?

Být dobrým kuchařem či cukrářem znamená, že se musíme „projít“ co nejvíce chutěmi. Tato chuťová paměť mi pak dovoluje tvořit receptury a kombinovat je k dokonalosti. Jsem ale vyznavač sezonnosti a regionální produkce, takže nemám tak silnou touhu ochutnávat nové. To ovšem neznamená, že se vyhýbám příležitostem nové poznat.



S jakým materiálem v kuchyni naopak pracovat nechcete?

Velmi nerada pracuji se vším, co nemá čistý přírodní původ. Ovšem uvědomuji si, že mohu minimalizovat, nicméně nemohu vše odstranit. Na sobě mám odzkoušené, jak funguje „čistá strava“ a jak ta, která má prodlouženou životnost.

Říkáte, že svou rodinu tak trochu rozmazlujete sladkými dobrotami.

Co od vás mají nejraději?

Především jsou mými největšími kritiky a vzhledem k neustálému vývoji receptur a zkoušení se ani moc dobrůtek neopakují. Mé rozmazlování spočívá v tom, že vstávají k čerstvému pečivu, pěknému stolování a společnému času u stolu. A dortíky nejsou nic neobvyčejného, neboť jsou doma pořád. Co jim vždy udělá radost, jsou skořicovní šneci, chodské koláče, vše s mákem. Ovocné knedlíky, svičková s knedlíky...

Vy sama si pochutnáte na sladkém, nebo slaném?

Já si nejvíce pochutnám na čistých, jednoduchých chutích, spíše více slaných. Na zelenině, ovoci, rybě.

Co se týká vaší tvorby – máte teď období „sladké“, „naslano“, nebo je to na střídačku?

Období je v souznění s trendy a potřebami doby. Takže slano-sladké.



Syn Clark jde ve vašich stopách, je také výborným kuchařem. Jak je to se vzájemnou podporou a inspirací?

Clark si vybral tu nejtěžší cestu, protože mě sice má doma, ale jsem k němu velmi přísná. Vlastně mu předkládám svoji cestu. Věřím totiž, že ta je tou první zkouškou, vydržíme-li, pak se dočkáme výsledků. Je to o sebedisciplíně a setrvalém tréninku. Inspirací jsme si navzájem, on je již nová, mladá vlna a tu křížíme s mými zkušenostmi. Hlavně mi nedovoluje vypnout mé sebevzdělávání. Oba syny plně podporuji, protože to je velmi důležitý faktor pro rozvoj.

Jaký je Matějův vztah k jídlu, cukrařině a k vaření?

Matěj je především velký zastánce šetrného přístupu k planetě, odtud je i jeho využívání či zpracovávání všech materiálů, což se prolíná i do stravování. Zároveň má velmi vytříbené labužnické chutě. Vaříme a pečeme všichni s vášní a potřebou experimentovat, stejně jako všichni i malujeme.

Jste zakladatelkou prvního cukrářského studia v Praze, lektorkou cukrářských kurzů, odbornou konzultantkou, chcete podporovat lidi, kteří dělají poctivou cukrařinu na vysoké úrovni a přitom nejsou moc vidět. Jak se o to snažíte? Daří se vám to?

V momentě, kdy jsem se rozhodla jít touto cestou, bylo nade vše jasné, že to nebude lehká cesta. Je mi však velikou odměnou, že mám následovníky, že dobří holubi se vrací. Změny jsou v zásadě nutné od základu. Nicméně je i úžasné, že jsem našla způsob, jak zpátky vracet pečeni lidem, kteří se báli, že to nezvládnou.

Jak dalece vás teď zaměstnává plánované pokračování úspěšného pořadu Peče celá země? Těšíte se na natáčení?

Vcelku máte pravdu, pomalu se již pracuje na další řadě Peče celá země. Těším se na castingy i na natáčení.

Kromě vaření, pečení, natáčení videí, práci na knize a péči o kytky a bylinky se věnujete i malování obrazů, které vás vždycky bavilo. Máte na něj dost času?

Moje láska malovací je nyní poněkud upozaděna, nemám už na malování kapacitu. Ale vlastně vše, co dělám, je mi koníčkem, takže sice nemaluji, nicméně kreativita mi nechybí. I když teď nevystavuji, mám malý sen: jednou mít maličkou výstavičku v Čechách. Tak snad budu mít prostor na další malování.

Prohlásila jste, že život jste práci nikdy neobětovala, že láska a děti byly vždy s vámi. Zároveň říkáte, že to bylo o tvrdé práci na sobě i vztazích a že se ani vám nevyhnuly velké krize a průšvihy. Kdo vám v těch nejnáročnějších chvílích života pomohl? Co vás „znovunakopává“ a motivuje jít zase dál?

Kdo řekne, že vše v životě je zalité sluncem, asi moc pravdu neříká, protože životní sinusoid je zcela funkční. A většinou nám pomůže člověk, od kterého to nejméně očekáváme. Ono „znovunakopnutí“ jsou především moje děti, jsou mojí energií a motivací. V poslední době jsou to taky všichni lidičkové, kteří unisono pečou s mými videi. Fascinuje mě, s jakou rychlostí odpečou nový recept. To je neuvěřitelný hnací motor.

Známe vás jako rozesmátou, optimistickou ženu plnou energie a chutě do života. Co vás rozesmává, co bývá obvykle zdrojem vaší dobré nálady?

Někdy jsou to maličkosti. Vlastně ponejvíce maličkosti. V poslední době to byl třeba čmelda, který si vzal hlavní roli při natáčení. Bylo to kouzelně úsměvné na svátek matek, který jsme se syny slavili.



Mirka van Gils Slavíková
(*1961)

„Cukrařina je můj svět i můj život. Je to moje láska, vášně i nejvěrnější životní partner.“

Česká cukrářka, držitelka francouzského titulu Professeur en Sucre d'Art a vítězka Velké ceny Paříže v přípravě svatebního dortu Croquebouches. Věnuje se umělecké cukrařině, je lektorkou cukrářských kurzů, moderátorkou TV pořadů o pečení, porotkyní oblíbené soutěže Peče celá země, autorkou kuchařských a cukrářských knih, youtuberkou. Už více než 10 let žije v Holandsku, ale často a ráda se vrací do České republiky. Má tři děti: dceru Hanku a syny Matěje a Clarka.

Cukrářské úspěchy Mirky van Gils Slavíkové

- 1979 Katowice – zlatá medaile
- 1992 Johannesburg – sugarshow – zlatá medaile
- 2002 Paříž – 1. International Festival Des Croquebouches – Grand prix
- 2003 Warth – zlatá medaile
- 2004 Stuttgart – stříbrná medaile
- 2004 IKA Erfurt Olympiáda kuchařů a cukrářů – stříbrná a bronzová medaile
- 2005 IGEHO Basilej – bronzová medaile
- 2013 IGEHO Basilej – zlatá medaile
- 2014 Culinary World Cup in Luxemburg – bronzová medaile



Naši prodavači doporučují

Přinášíme další porci tipů a doporučení od těch nejpovolanejších, našich prodavačů. Tentokrát z Jihlavy, Prahy a Českých Budějovic.



Kateřina Dvořáková
České Budějovice

Výrobce z jihoitalské Apulie nám dodává již řadu let **chlazené korpusy na pizzu**. Aktuálně je nabízíme v rodinném balení po 4 kusech. Za úspěchem tohoto výrobku stojí určité kvalitní suroviny a hlavně ruční vyválení těsta. A samozřejmě také to, že je díky němu příprava pizzy u vás doma jednoduchá a rychlá zároveň. Zkrátka je to skvělá volba pro všechny, kteří potřebují utišit hlad a potěšit chuťové buňky v co nejkratším čase. A určitě nebudou mít pocit, že svůj oběd nebo večeři odbyli.

V minulosti jsme v nabídce La Formaggeria Gran Moravia měli limitovanou edici sušenek Grisbi se slaným karamelem, u kterých výrobce doporučoval vychladit je v lednici a v horkých dnech si je vychutnat jako příjemné osvěžení. Nám to nedalo, na Vinohradské jsme to zkusily i s ostatními příchutěmi těchto sušenek značky Vicenzi a mile nás překvapilo, že to funguje stejně skvěle. Naším tipem pro letní měsíce jsou proto řádně vychlazené sušenky **Grisbi** ve vaší oblíbené příchuti. ☺

Marie Melicharová a Jaroslava Mišjaková
Praha Vinohradská



Od jara máme nově v nabídce italskou dušenou **krutí šunku**, která obsahuje pouze krutí maso, sůl a přírodní aroma. Zákazníci velmi ocenili, že se při její výrobě nepoužívají dusitany ani dusičnany. Místo toho výrobce k zajištění ochrany chutě a barvy používá vlastní speciálně vyvinutou směs citrusů, středomořských bylinek a granátového jablka. Šunka má tak opravdu výbornou chuť. Vše ji doporučuji všem zákazníkům, hlavně pak maminkám s dětmi, které mají obecně šunky s jemnou chutí v oblíbené.

Dagmar Bursová
Jihlava



Giuncata

čerstvá a s dlouhou historií



Představme si sýr s dlouhou historií, měkký a lehký, nabízený v přírodní variantě či ochucený rukolou nebo olivami. Sýr s všestranným použitím v kuchyni, ideální do typických letních jídel, vynikající ale třeba také k snídani.



O sýru giuncata by se dokonce dalo říci, že to byl jeden z prvních sýrů vůbec. Měl zásadní roli v historii zpracování mléka. Za zvyk vkládat sražené mléko do košíků z proutí (italsky giunco, po kterých byl sýr giuncata i pojmenován) vděčíme Řekům. Byli to pak ale Římané, kteří v prvním století n. l. urychlili proces zrání sýru tím, že zavedli lisování zasýřeného mléka v košíkách tak, aby výrobek získal tvar a vypustil přebytečnou syrovátku a byla tak zaručena dobrá trvanlivost sýru. Giuncata je tedy první sýr v dějinách, který měl nějaký konkrétní tvar. Tradičně se vyráběl zejména v Apulii, kde

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

se jeho výroba značně rozvinula. Jaký je ale giuncata vlastně druh sýru? Jde o kravský výrobek, velmi čerstvý, s jemnou vůní a měkkým a pružným sýrovým těstem. Nemá kůrku a má nepravidelná očka uchovávající chuť a barvu čerstvého mléka. Sýr se vyznačuje jemnou strukturou, lehkou chutí, a patří k jednomu z nejsnazších stravitelných sýrů. Nejlépe ho však oceníte při samotném ochutnání: jen tak odhalí své překvapující vlastnosti, jemnost a neuvěřitelnou všestrannost chuti, díky níž ho lze doplňovat i dalšími ingrediencemi, jako je třeba rukola nebo olivy.



Jemnou a lehkou giuncatu skvěle doplňují olivy anebo rukola

Giuncata v kuchyni



Dokonalá do studených pokrmů...

Giuncata je dokonalým spojencem při přípravě rychlých, chutných a snadno stravitelných večeří. Díky své osvěžující chuti je skvělá právě pro letní měsíce. Zkuste například připravit plátek giuncaty ochucený octem balsamico a pepřem a servírovat ho spolu s křehkým salátem. Plátky giuncaty můžete nechat několik minut ohřát na pánvi a teprve pak je ochutit octem balsamico nebo olivovým olejem a pepřem. Nakrájená na kostičky se skvěle hodí při přípravě klasických salátů, které právě v teplém období představují výborný hlavní chod. Vyzkoušejte ji například s rajčátky, kostičkami prosciutto cotto nebo proužky bresaoly, listy salátu, černými olivami, ořechy, syrovou cuketou nakrájenou způsobem julienne a plátky cibule. Ochutěte jednoduchou zálivkou vinaigrette z olivového oleje, citronu, špetky mleté hořčice a soli.

... jemná do těch teplých

Mezi pokrmy, které můžete sýrem Giuncata ochutit, jsou na prvním místě bezpochyby těstoviny, jednoduché a mimořádně chutné. Rozmixujte hrst pistácií, stroužek česneku, hoblinky Gran Moravia, extra panenský

olivový olej a hrst rukoly. Na kostičky nakrájejte asi deset sušených rajčat a tři plátky giuncaty s rukolou. Mezitím uvařte al dente těstoviny a v míse je promíchejte s rukolovým pestem a s kostičkami giuncaty. Když se vše pěkně propojí, podávejte na talířích ozdobené kousky sušených rajčátek, několika nasekanými pistáciemi a trochou pepře. Recept je vynikající jak teplý, tak i za studena, třeba jako oběd v práci, jako součást pikniku nebo jako svačina při celodenních výletech. Potěší také o letních večerech ve společnosti dobře vychlazeného bílého vína.

Giuncatu můžete použít pro přípravu předkrmů a spojit tak lehkost, jednoduchost a chuť. Podélně rozkrájejte na plátky několik malých cuket a lilků a plátky několik minut ogrilujte. Giuncatu nakrájejte na kostičky a zatočte je do ogrilovaných plátků zeleniny. Vždy čtyři závitky napíchněte jako špíz střídavě s lístky máty, dejte je na nepřilnavou pánev a nechte, dokud se sýr nezačne rozpouštět. Podávejte horké, lehce posypané solí a pepřem.

Další variací je giuncata s bruschettou. Opečte plátky chleba a položte na ně plátky giuncaty. Na chléb se sýrem pak naneste předem na pánvi orestované kostičky letní zeleniny a dejte zapéct na pět minut do trouby při 180 stupních. Můžete dát také zapéct na 5 minut plátky chleba s giuncatou lehce poprášenou pepřem a po vyjmutí z trouby ochutit lanýžovou omáčkou.

Díky jemné chuti můžete ale giuncatu použít také ve sladkých receptech. Při přípravě moučníků ji zkuste využít místo ricotty. Nezklamte ani její kombinace s ovocem.

Vynikající a energetická snídane

Giuncata je výborná také k snídani: Nakrájejte ji na kostičky a posypte cukrem se skořicí nebo k ní můžete přidat borůvkovou či malinovou marmeládu a podávat ji spolu s opečeným chlebem. Podobně si kdysi pastevci dávali po ránu giuncatu ještě teplou z výroby coby chutnou a energetickou snídani.

Kombinace

- sladké i pikantní marmelády a vinná želé
- jemný med, třeba akátový
- ocet balsamico
- ovocný salát nebo ovocná marmeláda
- extra panenský olivový olej a pepř

Dokonalé víno

RŮŽOVÉ NEGROAMARO



Skladování

Giuncatu je třeba spotřebovat do 24 hodin od zakoupení. Postupné uvolňování syrovátky je u tohoto sýru přirozený jev, který je i dokladem toho, že sýr je skutečně čerstvý.

Giuncata v kostce

- čerstvý, kravský nezrající sýr s výraznou chutí mléka
- lehce stravitelná, vhodná i pro ty nejmenší, jeden z nejlépejších sýrů
- bohatá na vápník, fosfor a bílkoviny
- vynikající v kuchyni při přípravě studených i teplých jídel
- skvělá jako předkrm i jako hlavní chod, do koláčů a dezertů

Královna cukrářů

Čokoláda je oblíbenou pochoutkou, neodolatelným pokušením. Pojďme se společně podívat, jak ji přetvářet v krémy, sušenky, dorty a další dobroty.

Čokoláda je pokušením smyslů par excellence. Někteří ji považují za pokrm bohů, v každém soustu, kapce, při každém ochutnání lze zažít chvilky dokonalosti. Shodnou se na ní všichni, velcí i malí, muži i ženy. Každý samozřejmě po svém: někdo má rád sladkou chuť bílé čokolády, jiný bohaté aroma té hořké a další zase jemnost té mléčné. V cukrářství a v kuchyni je čokoláda nenahraditelná i díky své schopnosti dokonale fungovat ve sladkých i slaných receptech.

Na pomezí historie a legendy

Čokoláda není moderní vynález, naopak, její kořeny sahají do dávnověku. Její historie začíná na americkém kontinentě mnohem dříve, než k jeho břehům doplnul Kryštof Kolumbus a další mořeplavci starého kontinentu. Podle botaniků rostl kakaovník spontánně už 4000 let před Kristem v blízkosti Amazonky. Mayové byli první, kdo 600 let před Kristem objevili kvality kakaových bobů a položili základy pěstování kakaovníků. Od těch dob se historie kaka a prolíná s dějinami světa až do naší doby, aniž by časem ztratila něco ze svého lesku.

Lahodná a blahodárná

Čokoláda nám chutná tak moc nejen proto, že je neodolatelně dobrá. Uvolňuje také na 400 druhů aromat a obsahuje asi 380 blahodárných substancí. Jsou mezi nimi flavonoidy, antioxidanty přispívající ke správnému fungování kardiovaskulárního systému, serotonin zlepšující náladu, theobromin s lehce stimulujícím účinkem a anandamid, který přispívá k pocitu pohodlí. Už pro indiány byly kakaové boby hlavním symbolem rituálů plodnosti, křtů či manželství. A i když neznali jejich složení, byli přesvědčeni, že jde o magický lék schopný vyléčit jakoukoliv nemoc mysli i těla. Dnes nám věda vysvětlila, že to tak částečně skutečně je: ale podobně jako indiáni, i my jsme to pochopili už dříve, při samotné konzumaci čokolády.

Krémy

■ KOKOSOVÁ GRANITA S ČOKOLÁDOVÝM FONDUE

Do misky nalijte 400 ml oslazeného kokosového mléka a vložte ho na dvě hodiny do mrazničky. Ve vodní lázni rozpustíte v 50 ml čerstvé smetany 80 g mléčné čokolády a za stálého míchání nechte trochu vystydnout. Na tenké plátky nakrájejte 250 g čerstvého kokosu a podávejte následujícím způsobem: na dno 4 pohárů nalijte čokoládové fondue, na něj dejte plátky kokosu a nakonec přidejte kokosovou granitu, kterou jste vyrobili rozmixováním zmraženého kokosového mléka.

■ MÁTOVÁ PANNA COTTA S ČOKOLÁDOU

V kastrůlku ohřejte 500 ml čerstvé smetany s 80 g cukru a se strouhanou kůrou z jednoho chemicky neošetřeného citronu. Sundejte z plotny a rozpustíte v něm 6 plátků želatiny, kterou jste předtím nechali 10 minut máčet ve studené vodě a poté dobře vyždímali. Přidejte 20 máťových lístečků a nechte asi hodinu odpočívat. Pak přidejte dvě lžice máťového sirupu a poté směs přefiltrujte. Přidejte 5 nasekaných lístků máty a 100 g hoblinek hořké čokolády. Krém nalijte do šesti vychlazených formiček a nechte v ledničce odpočívat alespoň 6 hodin. Před podáváním ozdobte plátky jahody a lístkem máty.



Snack

■ TABULKA SE SUŠENÝMI PLODY

Nahrubo nasekejte 50 g loupáných pistácií a nasypejte je na plech vystlaný pečicím papírem. Přidejte 50 g mandlových plátků a opražte v troubě při 180 stupních po dobu asi 5 minut, v polovině času promíchejte. Poté nechte vychladat. Mezitím ve vodní lázni rozpustíte 400 g hořké čokolády. Nalijte ji do silikonové formičky, nechte 2 minuty vychladat a pak ji posypejte směsí ořechů. Můžete přidat také kandovanou citronovou kůru nebo sušené ovoce. Zakryjte fólií a nechte asi 3 hodiny vychladit v ledničce. Vyjměte z formičky a podávejte.

Sušenky

■ SLEPOVANÉ RICOTTOVÝM KRÉMEM

Vyšlehejte 125 g změkklého másla spolu se 100 g moučkového cukru; vmíchejte jedno vejce a vyšlehejte. Smíchejte 150 g přesáté mouky s půl lžičkou kypřicího prášku, půl lžičkou jedlé sody, 25 g holandského kakaa a špetkou soli. Přidejte k vyšlehanému máslu a šlehačem míchejte, postupně přilévejte 160 g zákysu, až získáte krémové těsto. Po lžících ho naneste na plech vystlaný pečicím papírem tak, abyste vytvořili kolečka, a dejte péct při 200 stupních asi 8 minut. Na náplň smíchejte 300 g ricotty s 80 ml čerstvé smetany a 60 g moučkového cukru. Sušenky slepte dostatečným množstvím ricottového krému.

■ KŘEHKÉ KAKAOVÉ S RUMEM

V mixéru rozmixujte 90 g loupáných lískových oříšků a 100 g cukru, až získáte hrubou moučku. Přidejte 100 g hladké mouky a 30 g holandského kakaa. Pak přidejte 80 g másla nakrájeného na kousky, 1 lžici rumu a špetku soli. Vypracujte hladké těsto, zabalte ho do fólie a nechte asi 20 minut v ledničce. Z těsta vytvořte kuličky a nechte je dopadnout na plech s pečicím papírem tak, aby získaly kupolovitý tvar. Pečte při 180 stupních asi 15 minut. Před podáváním nechte vychladnout.



Dorty

■ ČOKOLÁDOVÝ

Ve vodní lázni rozpustíte 100 g másla a 200 g hořké čokolády a dobře promíchejte. Mezitím v míse vyšlehejte 3 žloutky spolu se 100 g cukru, pak velmi pozvolna a za stálého míchání přilijte čokoládu. Přidejte 2 lžice hladké mouky a opatrně vmíchejte sníh vyšlehaný ze 3 bílků. Těsto by mělo být hladké a jednolité. Nalijte ho do dortové formy o průměru 22 cm, předem vymazané máslem a vysypané moukou, a pečte při 180 stupních asi 50 minut. Nechte vystydnout a podávejte se šlehačkou.

■ KAKAOVÉ DORTÍKY

V míse smíchejte 100 g holandského kakaa, 130 g cukru, 40 g mouky, špetku soli a špetku vanilinového cukru. Vmíchejte 4 vejce a poté přidejte 70 g změkklého másla. Výsledné těsto dejte do jednorázových formiček, předem vymazaných máslem a vysypaných cukrem, a pečte při 200 stupních asi 8–10 minut. Podávejte ještě teplé poprášené moučkovým cukrem.

A na pití

■ ČOKOLÁDOVÉ FRAPPÉ S CHILLI

Ohřejte 50 ml čerstvého mléka se čtvrtinou čerstvé chilli papričky a nechte máčet asi hodinu, poté přefiltrujte a mléko přelijte do formy na tvorbu kostek ledu a vložte do mrazničky. Hotové ledové kostky vložte do mixéru spolu s 200 g čokoládové zmrzliny a 50 ml čerstvého mléka. Rozmixujte do krému, přidejte několik lískových oříšků a servírujte ve vysokých skleničkách. Frappé můžete vylepšit kopečkem zmrzliny, kousky oříšků a šlehačkou.





Kuchyně největšího středomořského ostrova je bohatá na vůně, barvy a chuť a je spojením tradic všech národů, které ostrov v minulosti obývaly.

Lilková caponata

Dnes večeříme po sicilsku



Sicílie je nádherným ostrovem omývaným třemi moři – Jónským, Tyrhénským a Sicilským. Během staletí byla kolonizována Féničany, Řeky a Římany. Následovali Vandalové a Ostrogóti, Byzantinci, Arabové, Normané, Aragonští, Španělé a nakonec Rakušané. Je to velká směsice národů, tradic a kultur, které se odrážejí ve zvycích, architektuře, dialektu. Také sicilská kuchyně je mixem chutí a vůní z celého světa. A je karnevalem zářivých barev, koření, zeleniny uzrálé na žhnoucím slunci, suchých plodů a výrazných chutí. Na ostrově se pěstují zejména pomeranče proslulé po celém světě, rajčata, lilky, papriky, filky, artyčoky, mandle a pistácie. Tradiční je zde také vinařství se svými plnými červenými i bílými víny. Seznam typických pokrmů je opravdu dlouhý a samotné recepty se liší město od města, kraj od kraje, procházejí výraznou proměnou směrem od pobřeží k vnitrozemí. Některá jídla můžete jíst pouze

Typický sicilský trh s pestrou paletou barev čerstvé i sušené zeleniny a koření

na ostrově, protože je nelze připravit jinde nejen kvůli znalostem a specifickým ingrediencím, ale i kvůli jedinečnému ovzduší ostrova. Příkladem jsou třeba „pani ca meusa“ (pouliční občerstvení připravované se slezinou), „stigghiola“ (opečená jehněčí střívka) nebo „frittola“, vařené telecí vnitřnosti následně osmažené v sádle. Receptů, kterými se ostrov proslavil, je skutečně mnoho: od chleba po tradiční snídaně briošky s granitou, od druhu pizzy zvané sfincione po těstoviny alla Norma. Na následující straně najdete menu s typickými pokrmy, které je možné připravit i daleko od ostrova a přinést tak na váš stůl nezaměnitelný gastronomický zážitek ze Středomoří, tolik oslavovaný v mnoha románech, filmech a seriálech. Vzpomeňme třeba celosvětově známou sérii o komisaři Salvu Montalbanovi od Andrey Camilleriho. Život této postavy je úzce spjat s kuchyní a vynikajícími jídly, třeba těstovinami 'ncasciata od jeho hospodyně Adeliny.



Sicilské menu



PODÁVEJTE S: Nero d'Avola Villa degli Olmi

Předkrmy

Sicilské bruschetty

Chutné a všestranné, skvělé ke sklenice vína jako aperitiv, předkrm nebo neobvyklá večeře – bruschetty s vůní čerstvé zeleniny a opečeného chleba jsou jednoduché a chutnají opravdu všem.

■ **RECEPT:** Nakrájejte chléb na plátky silné asi 1 cm a po obou stranách je na pánvi nebo na grilu opečte. Dejte pozor, abyste je nespálili. Oloupejte stroužek česneku, rozkrojte ho napůl a nejmenno nasekejte. Omyjte rajčata, rozkrojte je napůl, odstraňte semínka a případnou přebytečnou vodu. Nakrájejte je na kostičky a vložte do misky. Ochutte solí, česnekem, feferonkou, oreganem, extra panenským olivovým olejem a bazalkou ručně natrhanou na malé kousky. Nechte deset minut odpočívat a pak dejte na teplý opečený chléb. Každou bruschettu ozdobte plátkem ančovičky. Bruschetty můžete obohatit hoblíčkami ovčího sýru, kapary či plátky lilku.

Příprava: 20 minut, **obtížnost:** nízká

Lilková caponata

Tento pokrm můžete podávat jako předkrm nebo jako přílohu, a to jak vlažný, tak studený. Obvykle se připravuje ve větším množství, protože následující den chutná ještě lépe (pokud ovšem zbyde).

■ **RECEPT:** Nejprve omyjte a nakrájejte 800 g lilku na kostičky, poprašte solí a nechte je asi 30 minut vypotit, aby ztratily svoji nahořklou chuť. Poté je pod tekoucí vodou propláchněte, osušte a osmažte v dostatečném množství oleje. V další pánvi rozehejte trochu oleje a na nízkém žáru osmažte dvě nakrájené cibule a 200 g nasekaného řapíkatého celeru. Když je cibule měkká a průhledná, přidejte 400 g oloupaných rajčat nakrájených na kostičky nebo passatu a dál vařte. Pak sundejte z plotny a přidejte 200 g kaparů, 250 g černých oliv rozkrojených napůl, 2 lžice pinií a 2 lžice rozinek. Osolte, opepřete a nechte odpočinout. Poté dejte opět na plotnu, přidejte lilek a po několika minutách také 40 g cukru, 100 ml bílého octa a 100 ml bílého vína. Vařte 10 minut nebo do té doby, až se odpaří vůně octa. Sundejte z plotny, přidejte pár natrhaných lístků bazalky, promíchejte a nechte několik hodin odpočinout, až poté podávejte.

Příprava: 60 minut, **obtížnost:** nízká

První chod

Těstoviny 'ncasciata

Jde o natolik bohatý pokrm, že ho můžete podávat i jako hlavní chod. 'Ncasciata je symbolem sicilské kuchyně, zejména té kolem Messiny. Je typickým pokrmem při slavnostech a o nedělích. Chod je to veselý a chutný, téměř barokní, ostatně jako velká část ostrovní architektury, a vyžaduje dlouhou přípravu, za níž budete bohatě odměněni nezapomenutelným zážitkem.

■ **RECEPT:** Omyjte a na plátky rozkrájejte 4 lilky, nechte je asi 60 minut odpočívat ve vodě se solí, pak je osušte a osmažte v rozpáleném oleji, a dejte okapat na papírovou utěrku. Nyní si připravte ragú: na velké pánvi rozehejte čtyři lžice extra panenského olivového oleje spolu s oloupaným stroužkem česneku, nechte ovonět a z oleje česnek vyjměte. Přidejte 200 g namletého masa (směs vepřového a hovězího) a osmažte, zalijte trochou bílého vína a přidejte několik lžic rajčatové omáčky. Na mírném žáru vařte asi 20 minut. V dostatečném množství osolené vody uvařte 600 g těstovin maccheroncini, slíže je al dente a ochutte několika lžicemi rajčatové omáčky. Zapékací mísu vytřete olejem, vysypte strouhankou a vrstvěte střídavě těstoviny, ragú, osmažený lilek, 200 g mozzarely nebo sýru provolone nakrájených na kostičky, bazalku, dvě vejce natvrdo rozkrájená na měsíčky, 50 g salámu nebo mortadelly na kostičky a nastrohané pecorino. Ukončete vrstvou těstovin s lilkem, rajčatovou omáčkou a pecorinem. Dejte do trouby rozeháté na 180 stupňů a zapékejte

asi 20 minut, až se sýr rozpustí a vytvoří na povrchu zlatavou kůrčičku. Nechte v troubě trochu vychladnout a poté servírujte.

Příprava: 110 minut, **vaření:** 60 minut, **obtížnost:** střední

Druhý chod

Falsomagro se zeleninou

Jedním z nejznámějších pokrmů regionu je falsomagro, v překladu do češtiny „falešné libové“, v sicilském dialektu brusciluni. Je to plněná pečeně, která byla kdysi vyhazována pouze pro rodinné nedělní obědy. I proto má každá rodina svůj vlastní jedinečný recept. Tento vám nabízejí my.

■ **RECEPT:** Nejprve si připravte nádivku: rukama v míse smíchejte 300 g mletého hovězího, 30 g strouhaného pecorina a 3 lžice strouhanky. Na prkénku naklepejte asi 800gramový plátek hovězího do tenka. Položte na něj 100 g plátků mortadelly, osolte, opepřete a potřete nádivkou. Nechte asi 1 cm při okrajích volný. Přidejte dvě vejce natvrdo nakrájená na měsíčky, 500 g tenkých plátků pancetty a 100 g sýru provolone nakrájeného na proužky silné asi 1 cm. Celý plátek nyní zarolujte a upevněte kuchyňskou nití. Připravte si zázmažku z celeru, mrkve a cibule. Na oleji osmažte masovou roládu ze všech stran, zalijte sklenkou červeného vína a stále obračejte. Když bude maso opečené, přidejte zázmažku a 300 ml rajčatové passaty a zalijte půl sklenkou červeného vína. Přidejte jednu celou mrkev, osolte, opepřete a na nízkém žáru vařte asi 40 minut, dokud nebude maso měkké. Poté nechte maso ještě několik minut odpočívat a podávejte nakrájené na plátky spolu s omáčkou a s přílohou z fazolek ochucených česnekem a bazalkou.

Příprava: 30 minut, **vaření:** 40 minut, **obtížnost:** střední

A moučník?

Smetanová zmrzlina s pistáciovým krémem a amarettinkami

Smíchejte pistáciový krém s čerstvou smetanou. Do pohárků dejte smetanovou zmrzlinu, ozdobte pistáciovým krémem se smetanou, posypte nasekanými pistáciemi a podávejte s amarettinkami.

Příprava: 10 minut, **obtížnost:** nízká

Bezlepkové recepty

Bezlepkové těstoviny...

... s pestem po sicilsku

360 g bezlepkových těstovin fusilli • 400 g loupaných rajčat • 150 g ricotty • čerstvá bazalka • 50 g pinii • 100 g sýru Gran Moravia + na posypání • 150 ml extra panenského olivového oleje • 1 stroužek česneku • sůl • pepř

Do mixéru vložte rajčata, bazalku, česnek, ricottu, pinie, nastrouhaný sýr Gran Moravia a olej a vše rozmixujte do pesta. Dle chuti osolte a opepřete. V dostatečném množství vroucí vody uvařte bezlepkové těstoviny, slijte je a do hrnce k nim přidejte omáčku. Promíchejte a nechte velmi krátce na plotně společně prohřát. Podávejte posypané nastrouhaným sýrem Gran Moravia.



... zapečené s cuketou a scamorzou

320 g bezlepkových těstovin fusilli • 4 malé cukety • 200 g sýru scamorza bianca • 50 g nastrouhaného sýru Gran Moravia • 1 vejce • 100 ml smetany • máslo • extra panenský olivový olej • sůl • pepř

Cukety očistěte, odkrojte konce a nakrájejte na kostičky. Dejte je na pánev na trochu oleje, osolte, opepřete a orestujte dozlatova. V misce smíchejte vyšlehané vejce se sýrem scamorza nakrájeným na malé kousky, přidejte téměř všechny sýr Gran Moravia, dozlatova opečené kostičky cukety a promíchejte. Uvařte těstoviny, slijte je, když začnou být al dente, smíchejte je v misce s připravenou směsí a přilijte smetanu. Vše přesuňte do zapékací misky vymazané máslem, posypte zbývajícím nastrouhaným sýrem Gran Moravia a několika hoblíčkami másla a dejte zapéct na 15 minut do trouby vyhřáté na 180 stupňů.

... v salátu alla caprese

320 g bezlepkových těstovin fusilli • 250 g cherry rajčat • lžice sušeného oregana • svazek čerstvé bazalky • 250 g mozzarellы • 2 lžice extra panenského olivového oleje • sůl • pepř

Těstoviny uvařte al dente, slijte je, přesuňte do velké misky, promíchejte s olivovým olejem a nechte vystydnout. Přidejte umytá rajčátka nakrájená na plátky a mozzarellu nakrájenou na kostičky a dobře promíchejte. Přidejte omytý a osušený listy bazalky a sušené oregano, osolte, opepřete, zakápněte olivovým olejem a vše důkladně promíchejte. Nechte půl hodiny odpočinout v lednici a až poté servírujte.



KUCHAŘKA

La FORMAGGERIA MAGAZINE

Lilkový quiche se salsicciou



Příprava:

Pórek očistěte a nakrájejte na kolečka. Lilek očistěte a nakrájejte na kostičky. Na pánvi na dvou lžicích oleje orestujte krátce pórek, pak přidejte lilek, nejmenno nasekané oregano a ještě trochu oleje a krátce restujte. Často míchejte. Na závěr lehce osolte. Na další pánvi na troše oleje opečte salsicciu nakrájenou na menší kousky. Nechte zchladnout a do směsi přidejte smetanu a tři rozmíchaná vejce. Listovým těstem vystelte zapékací mísu předem vyloženou pečicím papírem. Vidličkou těsto na dně propíchejte. Na těsto naneste lilkovou směs, dobře urovnejte a rovnoměrně přidejte druhou směs s kousky salsicci a sýr Verena nakrájený na kostičky. Pečte v troubě při 180 stupních asi 25 minut.

Suroviny (pro 6 osob):

1 velký lilek • 2 klobásky salsiccia • 100 g pórků • 200 g sýru Verena dolce • 100 g smetany • 3 vejce • listové těsto • oregano • extra panenský olivový olej • sůl

Cukety s kozím sýrem

Suroviny pro 4 osoby:
350 g menších cuket • 80 g měkkého koziho sýru 🍷 • 50 g sýru Gran Moravia 🍷
• pažitka • 10 černých oliv 🍷 • extra panenský olivový olej 🍷 • sůl 🍷 • pepř

Příprava:

Očistěte cukety, podélně je rozpulte a vydlabejte dužinu. Dužinu z cuket najemno rozemelte. V míse smíchejte kozi sýr s pažitkou a s nastrohaným sýrem Gran Moravia, dle chuti osolte a dobře promíchejte. Vmíchejte cuketovou dužinu a olivy a směsí naplňte půlky cuket. Položte je na plech vymazaný olejem a dejte péct do trouby vyhřáté na 170 stupňů na asi 20 minut. Před podáváním zakápněte extra panenským olivovým olejem.



Kuřecí salát

s mandarinkovým dresinkem

Suroviny pro 4 osoby:
600 g kuřecích prsou • 4 srdíčka fenyklu • 50 g sýru Gran Moravia Scaglie 🍷 • jedno jablko
• 2 mandarinky • extra panenský olivový olej 🍷
• sůl 🍷 • pepř

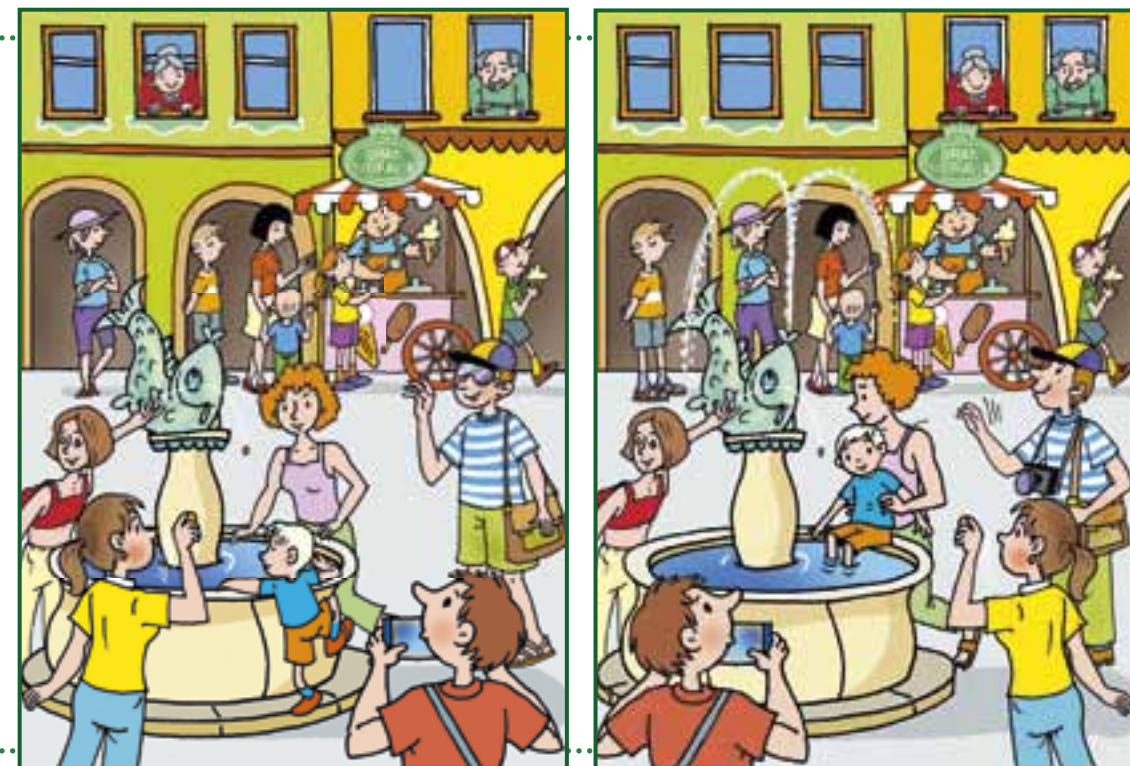
Příprava:

Kuřecí prsa dobře ogrilujte z obou stran. Fenykl i jablko zbavené jádřince nakrájejte na proužky a dejte je na dno servírovací mísy. Ogrilovaná kuřecí prsa nakrájejte na kousky a položte na fenykl s jablkem. Připravte si dresink smícháním šesti lžic oleje se šťávou z mandarinek, solí a pepřem. Dresinkem zalijte připravený salát a ozdobte jej hoblinkami sýru Gran Moravia.



La FORMAGGERIA dětem

Najdi rozdíl



Odznáčky za letní bobříky

Pokud se ti podaří nějakého bobříka splnit, odznáček si vystříhni a nalep do svého deníku nebo si jej přilep k zavíracímu špendlíku a hrdě jej nos na oblečení.

Bobřík zoolog

Poznal jsi letos v létě nová zvířata? Nastudoval sis atlas brouků nebo savců? Zahlédl jsi v zoo nebo na zahradě zvíře, které teď už znáš rodovým i druhovým jménem? Odznak je samozřejmě tvůj!



Bobřík ochutnávač

Ochutnal jsi skoro všechny druhy zmrzliny? Nebo jsi pomáhal doma při vaření? Odznáček je tvůj.

Bobřík pomocník

Pomáhal jsi doma s nádobím, vnesením koše, utíral jsi prach nebo sis uklízel v pokoji? Zasloužíš i tohoto bobříka!



Bobřík čtenář

Přečetl jsi za léto alespoň nějakou knížku úplně sám (nebo s dospělým, pokud ještě neumíš číst?) – bobřík je tvůj!



VOCABOLARIO: VISITA ALLO ZOO



- Lev = leone
- Tygr = tigre
- Medvěd = orso
- Žirafa = giraffa
- Opice = scimmia
- Slon = elefante
- Kočka = gatto
- Klec = gabbia
- Děvče = ragazza
- Chlapec = ragazzo
- Ošetřovatel = custode
- Deštník = ombrello
- Voda = acqua

KRIS-KROS

Otázka: Když dostanete v Itálii chuť na zmrzlinu, jaký nápis budete hledat?

2 písmena

UŽ

3 písmena

DŮM
FÍK
JEK
RAK
SÝR
VŠE
ZOO
ŽÁR

4 písmena

AUTA
DUŠE
GREP
LÉTO
MILÁ
RUKA
TÚRA
UNIE
VLČE

5 písmen

BRATR
DINGO
ENTER
LEMUR
OKRAJ
RÉBUS
SKLEP
ZÁVOD

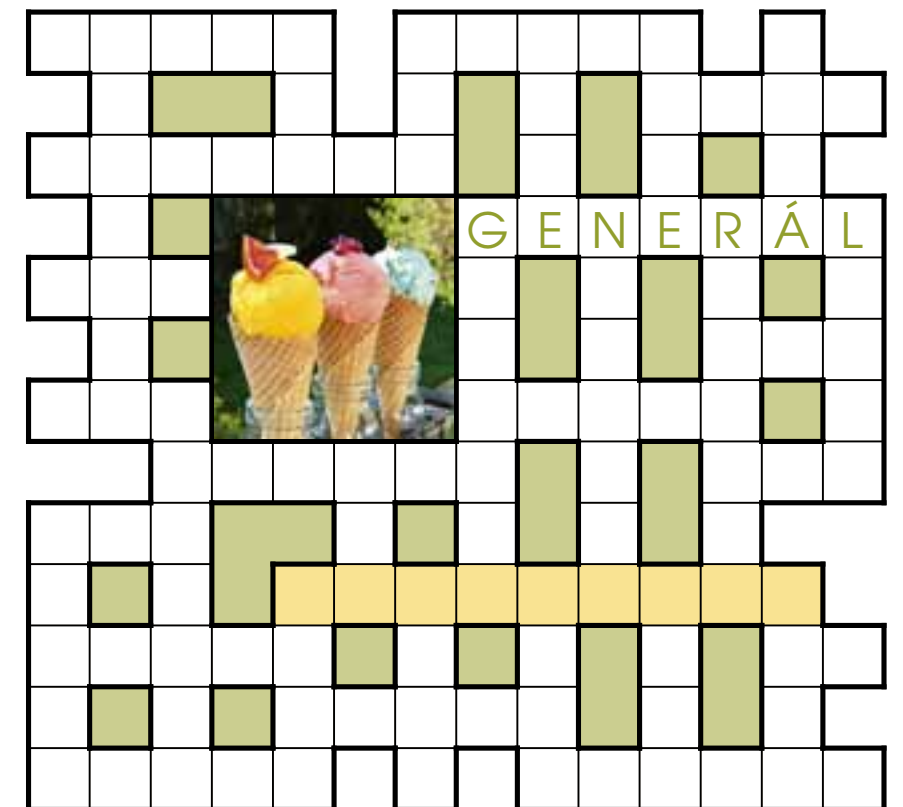
6 písmen

ANANAS
OLŮVKO

7 písmen

~~GENERÁL~~
GONDOLA
KDÁKÁNÍ
KOKTAJL
MÁLOKDO
NESNÁZE
RADOSTI

lojenka: GELATERIA



Zmrzlina dle mého gusta

Ve čtyřech boxech máš různý výběr příchutí zmrzliny. Jednoduše si vystříhni kopeček nebo kopečky a přilep je na kornout. Vybírat můžeš z čokoládové, vanilkové, borůvkové a stracciatelly. Dobrou chuť!



Cheesecake Foresta nera



Suroviny:

150 g čokoládových sušenek 🍰
• 60 g másla 🍰 • 5 plátků želatiny
• 1 lžice mléka 🍰 • 50 g moučkového cukru
• 400 g ricotty 🍰 • 250 g mascarpone 🍰
• 250 ml smetany 🍰 • asi 20 třešní v sirupu
nebo kompotovaných
na ozdobu: čerstvé třešně, šlehačka a kousky
čokolády

Příprava:

V kastrálku rozpustíte máslo. Sušenky nalá-
mejte a dejte je do mixéru, přidejte rozpustěné
máslo a rozmixujte. Vystelte dortovou formu
o průměru asi 20 cm pečicím papírem a na dno
upěchujte pěkně do roviny rozmixované
sušenky s máslem. Dejte do ledničky. Ve stude-
né vodě namočte plátky želatiny. Ze smetany
vyšlehejte šlehačku. V míse šlehačem smíchejte
ricottu s mascarpone a moučkovým cukrem.
V kastrálku nechte ve dvou lžicích mléka
na mírném žáru rozpustit předem vyždímané
plátky želatiny a poté ji zašlehejte do ricottové-
ho krému. Nakonec opatrně vmíchejte pomocí
stěrky šlehačku. Na sušenkový základ dejte asi
polovinu třešní v sirupu. Na ně naneste polo-
vinu krému, přidejte druhou polovinu třešní
a zakryjte zbylým krémem. Dejte ztuhnout
do ledničky alespoň na 12 hodin. Před podá-
váním kousky cheesecaku ozdobte šlehačkou,
hoblinkami čokolády a čerstvými třešněmi.

Grilované broskve s prosciutto crudo

Suroviny pro 4 osoby:

4 broskve • 16 plátků prosciutto
crudo 🍰 • 4 snítky rozmarýnu
• krém z octu balsamico 🍰

Příprava:

Omyjte broskve a nakrájejte je na čtvrtky.
Rozehřejte gril a broskve ogrilujte.
Dejte pozor, aby se dužina broskve
na gril nepřipekla, nechte grilovat
pouze 1 až 2 minuty. Na plátky šunky
položte vždy čtvrtku broskve a kousek
rozmarýnu a srolujte. Na krátký okamžik
položte závitky na gril, poté je položte
na servírovací mísu a ozdobte krémem
z octu balsamico.





Plněný lilek

Suroviny pro 4 osoby:
3 lilky • 100 g prosciutto cotto 🍷
• 100 g sýru scamorza 🍷
• 100 g sýru Gran Moravia 🍷
• 50 g strouhanky • půl cibule
• bazalka, petrželka • extra panenský
olivový olej 🍷 • sůl 🍷 • pepř

Příprava:

Očistěte lilky a rozkrojte je podélně napůl. S pomocí lžice vydlabejte dužinu. Dužinu nakrájejte na kostičky a na pánvi ji na oleji osmažte spolu s cibulí nakrájenou najemno. Nechte na mírném žáru asi 10 minut dusit. Poté dužinu smíchejte se šunkou a scamorzou nakrájenými na kostičky, ochuťte bylinkami, nastrouhaným sýrem Gran Moravia, solí, pepřem a dvěma lžicemi olivového oleje. Směsí naplňte půlky lilků, posypte strouhankou a dejte na plech vytřený olejem. Pečte v troubě rozehráté na 180 stupňů asi 30 minut nebo až budou dozlatova.

Rýžový salát II SalatΩ

Suroviny pro 4 osoby:
300 g rýže arborio 🍷 • 200 g sýru Il SalatΩ 🍷
• 200 g cherry rajčátek • okurka • cibule
• hrst oliv bez pecky 🍷 • extra panenský
olivový olej 🍷 • sůl 🍷 • pepř

Příprava:

Uvařte rýži al dente, slijte ji, promíchejte s trochou oleje a nechte vychladnout. Poté ji smíchejte se všemi dalšími surovinami nakrájenými na menší kousky. Dochuťte olejem, solí a pepřem.



Pokrmý do Kuchařky a na stranu Vegetariánské recepty byly připraveny v restauraci Castellana Trattoria. Děkujeme.

**Originální italská restaurace,
domácí těstoviny, plody moře,
steak Fiorentina, více než
150 druhů vína a další**

KDO JÍ DOBŘE, ŽIJE DOBŘE



Castellana Trattoria
Novobranská 4, Brno
e-mail: info@castellana.cz
rezervace: 774 421 400
www.castellana.cz



10× ZBLÍZKA

Pesto alla genovese

Mladé lístky bazalky z Prà, extra panenský olivový olej, piniová semínka, Parmigiano reggiano, pecorino romano, česnek, hrubá mořská sůl: to vše jsou magické ingredience potřebné k výrobě pesta alla genovese. Jaká jsou ale tajemství tohoto dědictví italské kuchyně?

1. KLÍČ SPOČÍVÁ VE ZPRACOVÁNÍ ZA STUDENA

Pesto alla genovese je omáčka vyrobená al crudo, doslova za syrova. To znamená, že byla vyrobena výhradně z ingrediencí smíchaných za studena, aby se uchovaly jejich organoleptické vlastnosti.

2. PŮVODNĚ SE PŘIDÁVALA TAKÉ GOUDA

První psané recepty na pesto alla genovese jsou z poloviny 19. století a trochu se liší od těch dnešních oficiálních. V textu „Vera Cuciniera Genovese“ představuje Emanuele Rossi verzi, která spolu s česnekem, bazalkou, olejem a parmigianem počítá také s „trochou sýru z Holandska“, tedy současnou goudou. Stejnou instrukci uvádí i Giobatta Ratto, který přidává do receptu ještě pinie a trochu másla. Až v roce 1910, kdy Emerico Romano Calvetti spojil oba postupy, gouda z receptury mizí a je nahrazena pecorinem.

3. TAJEMSTVÍ POUŽITÍ MIXÉRU

Tradičně se pesto připravuje za použití hmoždíře. Z praktických důvodů je tento postup ale často nahrazen mixérem nebo tyčovým mixérem. Na technologii je však nutné dávat pozor: teplo vznikající při „rychlé“ přípravě by mohlo způsobit oxidaci bazalky a následné zhořknutí krému. Jak na to? Nože mixéru vložte půl hodiny před použitím do mrazáku nebo během přípravy přidejte kostky ledu.

4. POZOR NA DÁVKOVÁNÍ

Při přípravě skutečného pesta alla genovese nesmíte poplést dávkování: na každých 30 lístků bazalky přidejte jeden stroužek česneku. Pro dosažení vyvážené chuti smíchejte 2/3 Parmigiano reggiano a 1/3 Pecorino romano.

5. PRACUJTE OPATRNĚ

Bazalka je základní ingrediencí receptu. Jejím zpracování věnujte péči: listy musíte omýt a nechat osušit tak, abyste je nepomačkali. Tím zabráníte ztmavnutí, které mění jejich chuť.

6. ZNALI HO JIŽ STAŘÍ ŘÍMANÉ

Pesto alla genovese má hodně dávné kořeny. Už za starověkého Říma existoval podobný recept zvaný moretum: společně byly stloukány bylinky, čerstvý i zralý ovčí sýr, sůl, olivový olej a ocet. Ve středověku se zase podávaly s omáčkou podobnou dnešnímu pestu makaróny. Jejimi základními součástmi byl sýr parmigiano, nepřilíš vysušený měkký buvolí sýr a nejmenno nasekaná rukola.

7. MISTŘI SVĚTA!

100 soutěžících z Ligurie, Itálie, celého světa a jediný protagonista: ta nejslavnější z ligurských specialit. Takové je mistrovství světa v janovském pestu. Každé dva roky se koná v Janově, kde soupeří profesionálové i milovníci jídla za tlukotu hmoždířů o to, kdo získá titul světového šampióna.

8. PESTO CHUDÝCH

Jedna varianta klasického pesta alla genovese je z ligurského vnitrozemí, kde bylo obtížné některé ingredience na jeho přípravu najít. V ní je olej nahrazen máslem a místo piní použity ořechy.

9. MILOVAL HO TAKÉ SINATRA

Velkým milovníkem pesta byl také Frank Sinatra. Jeho maminka, Natalina „Dolly“ Garaventa, rodačka z Lumarza v provincii Janov, ho již odmala navykla na chuť ligurské kuchyně. Sinatra za svou lásku k janovskému pestu vděčil ale i přátelství, které ho pojilo s Lucianem Bellonim, majitelem historické janovské restaurace Zeffirino. Ze slavného podniku každý týden posílali do Palm Spring jedno balení této omáčky. Ještě dnes je na jídelním lístku Zeffirina jídlo zvané „paffutelli alla Frank“: ravioli s ligurskými bylinkami ochucené, jak jinak, pestem alla genovese.

10. FRANCOUZSKÁ VERZE

Janované, kteří po staletí křižovali a dobývali moře, si osvojili kulinářské zvyky mnoha národů obývajících středomořské oblasti. Dokladem budiž recept podobný tomu na pesto alla genovese, na který ještě dnes narazíme ve francouzském Provence. Jde o Pistou, omáčku z roztlučené bazalky, česneku a olivového oleje, kam se ale nepřidává ani strouhaný sýr, ani pinie.



Ochutí a ovoní, pomáhají redukovat používání soli a několika lístky dokáží přetvořit řadový recept v nový a originální pokrm. Vše, co je dobré vědět o jejich pěstování a využití v celé řadě výtečných jídel přehledně na jednom místě.

Bylinky v kuchyni

V italské kuchyni nemohou bylinky nikdy chybět – téměř všechny recepty, od severu až na jih, počítají s trochou petrželky, pepře, několika lístky bazalky nebo rozmarýnu. Je proto důležité mít je stále k dispozici. Dodají pokrmům speciální punc a ochutí je tak, že téměř není nutné použití soli. Důležité je dobře o ně pečovat: neomývat je pod příliš silným proudem vody, dobře je osušit, natrhat je pokud možno ručně a dávat pozor při vaření. Velká část bylinek je křehká a je třeba je přidávat až ke konci vaření. Výjimkou jsou ty tužší, jako rozmarýn, šalvěj či bobkový list, vhodné i k dlouhému vaření v omáčkách a masech.

Tajemství spočívá v množství

Mějte na paměti, že sušené bylinky ztrácejí část svých esenciálních olejů – bude nutné použít jich o něco více než těch čerstvých. Najdeme ale i pár výjimek, například rozmarýn, který sušením ztrácí jen velmi málo ze svého aroma. Bylinky přidávejte postupně, na vícekrát, a průběžně ochutnávejte.

Skladování bylinek

Sušené

Jedním z nejstarších způsobů dlouhodobého skladování bylinek je jejich usušení. Základem je předtím bylinky dobře očistit a pak je nechat sušit na větraných místech chráněných před sluncem a teplem. Použit můžete také sušičku.

Vhodné pro: bobkový list, tymián, oregano, máta, majoránka, rozmarýn

Naložené v oleji

Bylinky omyjte a dobře osušte a dejte je do skleněných dóz. Dobře je stlačte a vyskládejte ve vrstvách. Zalijte extra panenským olivovým olejem a hermeticky uzavřete. Olej získá aroma a bylinky se dobře uchovají.

Vhodné pro: petrželka, bazalka, tymián, majoránka, rozmarýn

V mrazničce

Pro uskladnění v mrazničce je nutné snítky i listy bylinek vždy pečlivě omýt a osušit a až poté je dát do přihrádek na led nebo do mrazicích sáčků.

Vhodné pro: šalvěj, petrželka, oregano, máta, majoránka, bazalka



Čtyři nápady

1. Česnekové máslo s petrželkou

Našlehejte 200 g změkklého másla se špetkou soli, 2 rozmačkanými stroužky česneku, dvěma trsy nasekané petrželky a nastrouhanou kůrou z 1 citronu. Vytvořte váleček, zabalte ho do pečicího papíru a skladujte v lednici až do jeho použití. Ochucené máslo se výtečně hodí k namazání na topinky buď samotné nebo doplněné o prosciutto crudo, k ochucení vařeného rýže, těstovin, libového masa a ryb.

2. Váleček s pažitkou a oříšky

Smíchejte 400 g sýru stracchino a 200 g ricotty. Přidejte asi deset nasekaných snítek pažitky, 30 g nasekaných oříšků, dvě sušená rajčátka nakrájená na kousky a dochuťte solí a pepřem. Sýrový krém naneste na pečicí papír a zarolujte do válečku. Dejte na půl hodiny do lednice a poté váleček obalte v nasekaných oříškách, nakrájejte na asi 3 cm silné plátky a servírujte ozdobené několika snítkami pažitky.

3. Šalvějové smaženky s Gran Moravia

V míse smíchejte 100 g mouky, lžici oleje a špetku soli. Přilijte postupně 100 ml piva a metličkou rozmíchejte do kompaktního těstíčka, zakryjte fólií a dejte na 30 minut do ledničky. Mezitím omyjte 100 g širších šalvějových lístků a pečlivě osušte. Vyšlehejte sníh z jednoho bílku a přidejte ho k těstíčku. Vezměte polovinu šalvějových lístků a na každý z nich naneste lžičku nastrouhaného sýru Gran Moravia. Přiklopte druhým lístkem, poprašte moukou a ponořte do těstíčka. Obalené listy smažte v pánvi v dostatečném množství oleje. Nechte okapat, osolte a podávejte horké.

4. Cheesecake s mátou a čokoládou

Nejprve dejte asi na půl hodiny do ledničky 250 g sušenek Moresko a pak je rozmixujte. Přidejte 100 g změkklého másla a mixujte, až získáte kompaktní směs, která bude tvořit základ cheesecaku. Dortovou formu o průměru asi 24 cm vystelte namočeným a dobře vyždímaným pečicím papírem a směs do ní naneste. Dejte do lednice a mezitím připravte krém: ve studené vodě nechte změkhnout 12 g želatinových plátek, vyždímejte je a za stálého míchání na mírném žáru rozpustíte v kastrůlku společně se 100 ml čerstvé smetany. Smíchejte dvě lžice mátového sirupu s 350 g ricotty nebo mascarpone a stejným množstvím bílého jogurtu, přidejte 120 g cukru, a nakonec smetanu s želatinou. Přidejte několik natrhaných lístků máty a 50 g nastrouhané hořké čokolády. Krém nalijte do dortové formy na korpus a dobře uhladte, poté vložte na 5 hodin do lednice. Před servírováním ozdobte lístky máty a hoblíčky čokolády.



Domácí zahrádka

Kdo tvrdí, že pro pěstování bylinek je nezbytně nutný záhonek? I doma si můžete vypěstovat provoněný koutek, pěkný na pohled a nepostradatelný při vaření. Mezi tolika bylinkami jsou k pěstování v bytě nejlepší a nejnadhlednější petrželka, bazalka, anýz, rozmarýn, máta, oregano, tymián, pažitka, fenýkl a majoránka.

Světlo: Jediné, na co je třeba dát pozor, je výběr takového místa, kde budou mít rostliny ve vašem voňavém koutku alespoň 6 hodin světla denně.

Půda: Důležitá je drenáž, proto na dno květináče dejte trochu štěrku nebo keramzitu.



Bylinková sůl

Bylinková sůl je dokonalá k ochucení prvních chodů, masa, ryb, omelet a všech dalších chodů, které vám vaše fantazie napoví. Představuje skvělý způsob, jak mít stále po ruce ingredienci, jež dodá každému receptu šmrnc. Skladujte ji na suchém a tmavém místě, aby světlo neškodilo bylinkám.

Boloňská

Nasekejte 50 g rozmarýnových jehliček a 25 g šalvějových lístků se šesti stroužky česneku. Přidejte 20 roztlučených kuliček pepře a 500 g hrubé soli. Skladujte ve skleničkách. Boloňská sůl se hodí na bílé maso, jehněčí, pečeně, zapečené brambory, vejce a restovanou zeleninu.

Horská

V hmoždíři roztlučte 120 g černého pepře a 120 g hrubé soli, stranou nasekejte 2 stroužky česneku a přidejte 20 g tymiánu a 25 nadrcených kuliček jalovce. Zakapejte pár kapkami grappy nebo červeného vína. Smíchejte se solí a před použitím nechte týden uležet v hermeticky uzavřené skleněné dóze. Tato sůl musí zůstat stále vlhká: pokud by se vysoušela, opět přidejte pár kapek grappy nebo červeného vína.

Letní piknik



Oběd v krabičce, slané koláče, panini a saláty: nabízíme tipy na klasická jídla pro letní piknik a pár rad, jak si (téměř) vše připravit den předem.

Horké sluneční paprsky, blankytně modrá obloha, barvy dozrávajícího ovoce, dlouhé dny: léto je tady a s ním chuť nechat za zády šed dlouhého a trochu komplikovaného chladného období a vyrazit na tradiční výlety. Ať už vyrazíte do parku, na venkov, na řeku nebo do hor, mohou vám přijít vhod nápady na lahodné menu pod širým nebem složené z klasických koláčů i méně obvyklých jídel v zavařovacích sklenicích, které se pohodlně vejdou do vašeho piknikového koše.

Zorganizujte si váš čas

Den předem připravte:

- slané koláče, omelety, nádivky
- saláty
- příbory, ubrousky, ubrusy a deky
- nápoje do ledničky a chladicí gely
- omáčky a pomazánky na panini

V den pikniku:

- naplňte zavařovací sklenice
- obložte panini poté, co jste nechali chleba 20 minut vydýchat
- jednu nádobu naplňte omytou čerstvou zeleninou nakrájenou na tyčinky. Připravte si dressing z oleje, soli, pepře a kapky citronové šťávy a dejte ho do hermeticky uzavíratelné menší dózy, ve které budete zeleninové tyčinky pohodlně namáčet
- omyjte spoustu sezónního ovoce, které využijete jako svačinu mezi jedním a druhým sportovním kláním, v průběhu procházky nebo při odpočinku ve stínu stromů
- nakrájejte na menší kousky omelety a nádivky. Slané koláče je lepší krájet až na místě



Připravujeme piknikový koš

Zavařovací sklenice

■ KOZÍ SÝR S OLIVAMI A POLOSUŠENÝMI RAJČATY

Očistěte a nastrouhejte 200 g cuket. Na třech lžících oleje osmahněte stroužek česneku a přidejte cuketu, špetku soli a pepře a restujte za častého míchání asi 8 minut. Vyjměte česnek a cuketu rozdělte do sklenic. Dobře propláchněte dvě lžice kaparů a lehce je vyždímejte. Smíchejte 150 g okapaných, v oleji naložených rajčátek, 2 lžice černých oliv překrojených napůl, kapary a nasekané čerstvé bylinky, například oregano. Směs přidejte do sklenic a navrch rozdělte 200 g kostiček kozího sýru, čerstvého či zralého dle vašich preferencí. Zakapejte extra panenským olivovým olejem, ozdobte bylinkami a sklenice uzavřete.

■ LILKOVÁ MINIPARMIGIANA

Na pánvi osmahněte najemno nakrájenou cibuli a krátce poduste se dvěma lžicemi vody, dvěma lžicemi oleje a špetkou soli. Přidejte 500 g loupných rajčat nakrájených na kousky, lžičku cukru, sůl, pepř a vařte za občasného míchání 20 minut. Sundejte z plotny a přidejte trochu oregana. Očistěte a nakrájejte 800 g lilku na plátky silné 4 mm. Obalte je v mouce a osmažte v dostatečném množství oleje, vždy 2 minuty



na každé straně dozlatova. Nechte okapat na papírové utěrce a osolte. Nachystejte tolik zavařovacích sklenic, kolik bude účastníků pikniku: na jejich dno dejte lžici rajčatové omáčky a pak stříděte vrstvy lilku, buvolí mozzarely nakrájené na kostičky, natrhanou bazalku, nastrouhaný sýr Gran Moravia a omáčku až do vyčerpání ingrediencí. Nakonec ozdobte bazalkou a dejte péct při 150 stupních asi 15 minut. Miniparmigiana je vynikající vlažná i studená.

Slané koláče

■ FAZOLKOVÝ KOLÁČ S GRAN MORAVIA

300 g čerstvých a konečků zbavených fazolek povařte krátce v osolené vodě tak, aby zůstaly křupavé. Na pánvi osmahněte na oleji cibuli a přidejte fazolky, nechte asi 5 minut restovat. V míse smíchejte 3 žloutky s 300 ml čerstvé smetany, 100 g nastrouhaného sýru Gran Moravia, osolte a opepřete. Přidejte fazolky a promíchejte. Do formy vystlané pečicím papírem rozložte plát listového těsta a dejte na něj náplň. Pečte v troubě při 180 stupních asi 45 minut.

■ RICOTTOVÁ NÁDIVKA S CUKETOU

Očistěte a najemno nakrájejte 600 g cuket a 2 cibule. Orestujte je asi 10 minut na pánvi na 2 lžících oleje spolu se špetkou soli. Pak rozmačkejte vidličkou a nechte na plotně ještě pár minut, poté sundejte a nechte vychladnout. V mixéru smíchejte 600 g ricotty se 3 vejci, přidejte 80 g nastrouhaného sýru pecorino, uvařenou zeleninu, hrst bazalky, sůl, pepř a nastrouhaný muškátový oříšek. Vmíchejte také 3 lžice strouhanky. Formu na hřbet vystelte namočeným a vyždímaným pečicím papírem, vymažte ho máslem, vysypte 40 g mandlových plátků a nalijte do formy ricottovou směs. Dejte péct při 180 stupních asi na 50 minut.

Nádivku podávejte studenou, nakrájenou na silnější plátky, spolu s čerstvou zeleninou nebo vloženou jako náplň do panin.

Tousty&Panini

■ CLUB SENDVIČ S PROSCIUTTO CRUDO, RUKOLOU A RAJČATY

V troubě opečte 12 plátků celozrnného toustového chleba, ze kterého jste předtím odkrojili okraje. Pak na 4 z nich natřete majonézu, obložte je několika listy rukoly, pár plátky rajčat, jedním plátkem sýru giuncata s rukolou a plátkem prosciutto crudo. Přikryjte dalším plátkem chleba a opakujte náplň. Zakryjte posledním plátkem chleba, sendviče překrojte po diagonále na dva trojúhelníky a uložte do hermeticky uzavíratelné plastové krabičky.

■ TOUSTY S KUŘECÍM SALÁTEM A CELEROVÝM PESTEM

Očistěte 150 g řapíkatého celeru a i s listy ho rozmixujte v mixéru spolu s jedním oloupaným stroužkem česneku, 2 plátky ančoviček, lžičkou dobře propláchnutých a vyždímaných kaparů, 20 g chlebové střídky zakapané trochou octa, uvařeným žloutkem a nastrouhanou kůrou z poloviny pomeranče. Směs naředte trochou oleje, přidejte 20 g nasekaných mandlí a osolte a opepřete. Připravte si kuřecí salát: smíchejte 300 g pečeného kuřecího masa natrhaného na kousky, několik kaparů, 80 g nakládaných cibulek, 3 plátky ančoviček a pár lžic majonézy. Na toustový chléb natřete celerové pesto, přidejte kuřecí salát a zakryjte druhým toustem, opět namazaným pestem, na něj opět kuřecí salát a navrch třetí plátek toustu. Zabalte do fólie a dejte asi na hodinu uležet do ledničky. Pak je překrojte na obdélníky, zabalte je do pečicího papíru a převažte barevnou nití.

Saláty

■ S MRKVÍ, CIBULKOU A ROZINKAMI

Rozkrájejte 4 očištěné mrkve na kolečka a tři čekanky na proužky, přidejte 140 g nakládaných cibulek a 100 g rozinek předem namočených asi na 15 minut ve vodě a pak dobře vyždímaných. V troubě při 180 stupních krátce opečte 100 g lískových oříšků a pak je nasekejte a přidejte do salátu. Na závěr přidejte trochu tymiánu, dochuťte olivovým olejem, solí a pepřem a dejte do dobře uzavíratelné dózy.

■ LIGURSKÝ

Uvařte 1 kg brambor a nakrájejte je na kostičky. 200 g fazolek očistěte, okrájejte konce a povařte je asi 5 minut ve vroucí osolené vodě. Slijte je do mýsy s ledem a pak je osušte na papírové utěrce. Dejte dohromady brambory a fazolky, přidejte 2 nebo 3 lžice bazalkového pesta, lžici mandlí a několik lístků bazalky a dobře promíchejte. Salát je vynikající také k dochucení studených těstovin nebo rýže.

5 tipů do tašky

Letní porce inspirací ze sortimentu La Formaggeria Gran Moravia



1 Bezlepkové spaghetti *La Molisana*

Společnost La Molisana sídlí, jak už název napovídá, v italském regionu Molise. Založila ji před více než 100 lety rodina Carlone a nyní je součástí podniku rodiny Ferro, se stejně dlouhou tradicí v oboru mlynářství, která je v současné době pátým největším výrobcem těstovin v Itálii. Ve svém sortimentu má také bezlepkové těstoviny, výsledek propracovaného mixu celozrnné rýže, quino a kukuřice, díky kterému mají těstoviny výbornou chuť a skvěle drží při vaření. Jako u tradičních těstovin, i u těchto bezlepkových výrobce používá metodu tažení bronzem, aby byl povrch těstovin hrubší a lépe na něm ulpívala omáčka.

2 Grilami

Na letní sezónu grilování mysleli i naši mistři sýraři v litovelské sýrárně a opět pro vás vyrábějí sýr Grilami. Stačí jen rozpálit gril a plátky sýru na něm ogrilovat pěkně dozlatova. Díky své specifické struktuře se sýr ani při vyšších teplotách neroztéká a drží svůj tvar. Grilami oceníte také ve verzi klasického smaženého sýra, další chutnou alternativou je použití ogrilovaného nebo na pánvi opečeného plátku sýru do vegetariánského burgeru. Kostičky sýru Grilami můžete zarolovat do předem ogrilovaných proužků cukety nebo papriky a poté nechat krátce na grilu prohřát, vytvoříte tak efektní jednohubky.

DOPORUČUJEME: Plátky sýru nechte před grilováním chvíli marinovat v oleji okořeněném směsí bylinek, výsledek bude o to lahodnější.

3 Snack *Risibisi*

Bezlepkový snack Risibisi nabízíme ve dvou variantách vhodných díky svému složení jak pro celiaky, tak pro vegany. Vybrat si můžete tyto křehké křupky ze směsi hrachové a rýžové nebo cizrnové a rýžové mouky. Šikovné malé balení se vejde do batohu i kabelky a vy tak máte zdravou a chutnou svačinku stále po ruce. Nebojte se vyzkoušet Risibisi také v některých receptech. Zajímavé je použití hráškové varianty k ochucení zeleninových krémových polévek, jako jsou květáková či hrachová – do talíře na polévku jich několik nasypte až těsně před podáváním. Cizrnové Risibisi zase můžete podávat s jogurtovým dresinkem nebo s guacamole.

4 *Xala Ribolla gialla spumante*

Ribolla je autochtonní vinná odrůda severoitalského regionu Friuli Venezia Giulia. Podnik Astoria ji tam pěstuje na těch nejvhodnějších vinicích, kde vždy v září probíhá ruční sklizeň hroznů. Barva výsledného vína se vyznačuje intenzivními žlutými odlesky a jeho chuť zajímavým cedráťovým nádechem. Ribolla gialla se v poslední době těší velké oblibě také v podobě šumivého vína, které je letní novinkou v našich prodejnách. Doporučujeme servírovat vychlazené na 5–6 stupňů a vychutnat si ho k aperitivu nebo v kombinaci s pokrmy z ryb.

ZAJÍMAVOST: Původ tohoto vína sahá hluboko do historie, zmínky o něm najdeme již v roce 1299. Na lodích Benátské republiky bylo v minulosti dopravováno do mnoha dalších měst. Hovoří o něm například Boccaccio, bylo oblíbeným vínem i dalšího známého literáta Pietra Aretina.

5 *Cantuccini Vicenzi*

Typické italské sušenky s mandlemi cantuccini, někdy nazývané také cantucci, pocházejí původem z Toskánska. Mají mnohaletou historii, na jejímž počátku měly podobu jednoduchých podlouhlých sušenek pečených tehdy ještě bez mandlí. Traduje se, že přidání mandlí do těsta byl nápad Kateřiny Medicejské, manželky francouzského krále Jindřicha II., která se vyznala v kulinářském umění a do Francie přenesla řadu italských receptů. Cantuccini si tradičně nejlépe vychutnáte v kombinaci se sladkým dezertním vínem, určitě ale udělají radost i milovníkům čaje a kávy.

DOPORUČUJEME: Rozdrobené cantuccini můžete použít jako lahodnou ozdobu na celou řadu krémových dezertů nebo pohárů se šlehačkou.

Zdraví přichází s jídlem



Strava ovlivňuje každý aspekt našeho života: od pocitu štěstí až po spánek. Přinášíme malého průvodce těch nejdůležitějších spojenců, které najdeme v jídle.

Ve chvílích, kdy čelíme obtížným situacím, bychom v první řadě měli myslet na to, jak správně a dobře jíst. Jídlo má totiž na naši mysl a na naši psychickou rovnováhu mnohem větší vliv, než si dovedeme představit. Špatně spíme? Dříve než sáhneme po prášku nebo kapkách, nám může pomoci strava. Jsme unavení, smutní nebo máme příliš často hlad? Všechno to jsou případy, kdy zdraví začíná tím, co servírujeme na jídelní stůl.



Tyrosin na paměť a dobrou náladu

Tyrosin je aminokyselina, která zvyšuje paměťové schopnosti a mentální připravenost. Ale nejen to. Má aktivní roli při produkci dvou důležitých neurotransmiterů: dopaminu a noradrenalinu, které aktivně působí na pocity slasti, hedonismus. Dopamin podporuje motivaci a vyvolává potěšení, noradrenalin stimuluje stav bdělosti, pozornost a sebevědomí.

Jak ho získat: Tyrosin je přítomen zejména ve zralých sýrech, jako jsou Gran Moravia či Pecorino romano. Často je také možné v těchto sýrech při kousání rozpoznat krystalky tyrosinu, které jsou důsledkem dlouhého zrání. Další potraviny obsahující tyrosin jsou maso, luštěniny a olejnatá semínka.

Syrovátkové bílkoviny pro kontrolu apetitu

Mléčné výrobky jsou důležité také pro udržení tělesné hmotnosti. Zejména syrovátkové bílkoviny hrají důležitou úlohu při regulování chuti k jídlu, příjmu potravy a zachování svalové hmoty v případě diet na hubnutí.

Jak je získat: Obzvláště příznivý vliv mají zejména jogurty a čerstvé kysané mléčné výrobky. Výzkumy ukazují, že pravidelná konzumace těchto potravin je spojená se snížením rizika obezity a s menšími výkyvy tělesné hmotnosti a obvodu pasu.

Tryptofan, přítel odpočinku

Tryptofan je aminokyselina a je považován za nejmocnějšího přírodního spojence spánku. Navíc je základem pro syntézu serotoninu, tedy neurotransmiteru klidu a štěstí. Z tohoto důvodu má zásadní vliv na náladu, depresi, strach a nespavost. Je natolik důležitý, že jeho nedostatek způsobuje impulzivnost, agresivitu a stavy úzkosti. A nejen to: tryptofan reguluje také chuť k jídlu a pocit sytosti.

Jak ho získat: Doporučená dávka je alespoň 250 mg denně. Najdete ho v bramborech, čerstvých a zralých sýrech, hořké čokoládě, banánech a ananasu.

Úzkost a stres? Zajeňte je vápníkem

Pokud je důvodem nespavosti stres, je třeba podpořit nervový systém jídly, která dokáží zajistit přísun látek pomáhajících odpočinku, jako je vápník. Tento minerál, velký přítel kostí, má opravdu i schopnost zmírnit nervozitu a zlepšit náladu.

Jak ho získat: Dát si tři porce mléka či jogurtu denně a alespoň tři porce sýrů týdně, a to od čerstvých až po ty zralé. Jde o výrobky, které jsou tím nejlepším zdrojem vápníku. Je v nich přítomen ve vysokém množství a ve snadno vstřebatelné formě. Další zdroje tohoto minerálu jsou menší ryby, jako třeba sardinky, dále rukola a mandle.



K dobré náladě s vitamínem B12

Vitamíny skupiny B přispívají k fungování nervového systému, pomáhají nalézt klid a soustředění a chrání před depresí. Týká se to zejména vitamínu B12. Navíc se při správném denním přísunu tohoto vitamínu cítíme méně unavení, pomáhá nám lépe stárnout a udržovat silný jak nervový, tak imunitní systém.

Jak ho získat: Vitamín B12 je přítomen v brokolici a v mléčných výrobcích, zejména v mléce.

Zdravý relax s kyselinou glutamovou

Kyselina glutamová je potřebná k tomu, aby lidský organismus mohl syntetizovat kyselinu gama-aminomáselnou (GABA), tedy neurotransmiter, který podporuje klid a pomáhá kontrolovat úzkost. Pozitivně navíc působí na střevní mikrobiom a pomáhá tím snižovat stres a výkyvy nálad, napomáhá také ke kontrole tělesné hmotnosti. Existuje velmi úzká vazba mezi střevními bakteriemi a schopností čelit úspěšně obtížným situacím.

Jak ji získat: Kyselina glutamová je v mase, v sýrech a zejména v jogurtu a kysaných mléčných výrobcích.

Imunitní systém? Zásadní jsou vitamíny A a D

Vitamíny jsou obecně pro zdraví a účinnost našeho imunitního systému velmi důležité. Jsou největší zbraní, kterou proti nemocem máme. Zejména vitamín A pomáhá udržovat integritu sliznic představujících první obrannou linii, je důležitý pro vrozené imunitní buňky, jako jsou makrofágy a neutrofily, a pro lymfocyty T a B. Vitamín D je velmi důležitý díky své imunomodulační činnosti a navíc reguluje zánětovou odpověď. Navíc tento vitamín zasahuje také do složení mikrobiomu a udržuje účinnou jeho imunologickou funkci.

Jak je získat: Oba vitamíny se v hojném množství nacházejí v mléčných výrobcích, zejména v másle. Vitamín D je také v sýrech, tučných rybách a vaječném žloutku.

Chutný nápad: frozen jogurt do 5 minut

S teplými dny přichází chuť na osvěžující, sladká a veselá jídla. Jak skloubit chuť a lehkost a zároveň pomoci našemu zdraví? Třeba lahodným zmrazeným jogurtem připraveným během pár minut. K přípravě 800 gramů frozen jogurtu potřebujete 500 g jogurtu, 80 g moučkového cukru, 120 ml mléka a 100 g zmrazeného ovoce zvoleného dle chuti. Nejprve dejte mléko i jogurt na 20 minut do mrazáku a poté je rozmixujte dohromady se zamrazeným ovocem a s cukrem do homogenního ledového krému. Pokud chcete, aby byl váš frozen opravdu zmrzlínový, vložte ho před podáváním na hodinu do mrazáku.

Podávejte ozdobené čokoládovou polevou, nasekanými oříšky nebo nakrájeným čerstvým ovocem.



Itálie jinak: Vychutnejte si výlety on-line

Po rozhlasových vlnách zní slavný hit italského zpěváka Luci Battistiho *Sì, viaggiare* (Ano, cestovat). Zve nás, abychom obavy nechali za sebou a pomalu se opět vydali na cestu. To je také pozvánka, kterou bychom s vámi chtěli sdílet. Vydejte se spolu s námi na velmi speciální cestu po Itálii, hodně jinou, ale neméně zajímavou, využívající krásu obrazů a magickou sílu technologií. Tentokrát vám nabídneme výlet virtuální, kde vás v několika zastaveních vezmeme od vrcholů Dolomit až k sicilskému pobřeží.

CO POTŘEBUJETE: počítač, tablet nebo chytrý telefon



■ Výlet do zahrady Evropy: Alto Adige

Virtuální procházku s výhledy na ty nejkrásnější italské hory, po salaších, přírodních parcích, hradech a muzeích nabízí turistické centrum regionu Alto Adige na svých webových stránkách. Jejich prostřednictvím se mnoho zajímavostí této zelené zahrady Evropy přenesou až k vám domů. Do určitého místa se můžete zamilovat i při pouhém virtuálním ponoření se do jeho historie a tradic. A kdo by chtěl zažít něco navíc, může se díky videu proletět a zhlédnout krásy údolí i vrcholů hor očima orla.

 suedtirolo.info, sekce Esperienze

■ Noc v muzeu: Egypťané v Turíně

Prohlídka se speciálním průvodcem v nejstarším muzeu světa věnovaném egyptské civilizaci. Díky sérii „Le Passeggiate del Direttore“ na kanále Youtube můžete vstoupit do jednotlivých sálů Egyptského muzea v Turíně a ve společnosti ředitele Christiana Greca objevovat sbírku, která je po té káhirské druhou nejobsáhlejší na světě. Vyzkoušejte tento odlišný způsob návštěvy míst odrážejících tuto část historie středomořské oblasti.

 [Museo Egizio, playlist „Le Passeggiate del Direttore“](#)



■ Pro milovníky výšek a trekkingu

Zůstaňte ještě na vrcholech Dolomit, tentokrát ale se službou Trek Finder pro všechny zájemce o vysokohorskou turistiku. Skrze tento nástroj můžete již předem prožít emoce, které lze zakusit na cestách vedoucích až k vrcholům a ledovcům. Jsou tu desítky úžasných tras a dechberoucích panoram. Začněte trénovat alespoň očima, než bude možné obout pohorky a vydat se na cestu.

 visitdolomites.com, sekce Trekfinder



■ Janov: umění, moře a hudba

Opět jde o sérii videí na kanále Youtube, která nás přenesou do jednoho z nejslavnějších přímořských měst Itálie i celého středomoří – Janova. Díky příspěvkům mnoha odborníků se můžete seznámit se spoustou mistrovských děl uchovávaných ve zdejších muzeích. Virtuální cesta přenesou do vašich domovů magickou atmosféru panující ve zdejších caruggi, jak jsou v místním dialektu nazývané úzké uličky v historickém centru města, a dá nahlédnout do zákoutí širšímu publiku neznámých. A malá zajímavost na konec: v aplikaci Spotify, na účtu GenovaMoreThanThis najdete album s celou řadou skladeb věnovaných právě Janovu a jeho muzeím, abyste mohli toto město prožít i se zavřenýma očima pouhým poslechem.

 [Genova More Than This, playlist „I musei di Genova“](#),

 [GenovaMoreThanThis](#)

■ Řím: velkolepé umění

Díky projektu ArtsAndCulture od společnosti Google dnes můžete od vás doma obdivovat krásy věčného města a prozkoumat více i méně známé umělecké sbírky mnoha římských muzeí pečujících o díla starých mistrů i moderního umění. Určitě v rámci tohoto zajímavého projektu objevíte i další zajímavá místa Itálie, která se díky moderním technologiím přenesou do vašich obývacích pokojů.

 artsandculture.google.com, v Menu vlevo zvolte sekci Sbírký a pak si již pohodlně na mapě vyhledejte město Řím a jednotlivá muzea označená jako Partner projektu.



■ #ToscanaDaCasa: Toskánsko z domova

Pohodlně usazení doma na gauči nyní můžete vyrazit také do Toskánska. Tato kolébka renesance a jeden z nejoblíbenějších cílů turistů z celého světa nabízí nepřehledné množství virtuálních návštěv svých uměleckých krás. Muzea jako Uffizi, umožňují prohlédnout si mistrovská díla Raffaellova, Botticelliho, Michelangela, Piera della Francesky, Leonarda da Vinciho, Caravaggia, Giotta, Tiziana a mnoha dalších. Obdivovatelé vědy mohou zavítat do Muzea Galileo, které nabízí řadu virtuálních výstav s nejruznějším zaměřením. Ale i milovníci dobrého jídla si tu najdou zajímavé podněty, jak dostat do svých domovů něco z chutí a vůní Toskánska: stačí jít na kanál YouTube Visit Tuscany a hledat playlisty věnované vínu a těm nejtradičnějším receptům.

 uffizi.it, MuseoGalileo.it

 [Visit Tuscany, playlist "Tuscan Wine for Beginners" a "Tuscanycious"](#)

■ Nedoťčené moře Sicílie: přírodní rezervace

Naše cesta po krásách Itálie se uzavírá na zlatavých plážích Sicílie, ostrově, který byl po staletí skutečnou křižovatkou kultur, a který vám chceme představit z jeho divoké a nedoťčené stránky prostřednictvím jeho přírodních rezervací. Tyto oázy klidu a míru můžete navštívit virtuálně díky projektu univerzity v Katánii. Objevte útesy, křišťálově čistou vodu a snovou krajinu.

 cutgana.unict.it, sekce Virtual Tour



Vegetariánské recepty

Léto s cheesecaky

Broskvový cheesecake

120 g sušenek,
60 g másla, 40 g cukru,
250 g ricotty, 250 g mascarpone,
2 broskve, několik lístků šalvěje,
2 lžičce třtinového cukru

Rozmixujte sušenky nejmenno a smíchejte je s předem rozpuštěným máslem. Směs upěchujte na dno dortové formy o průměru 18 cm, kterou jste vystlali pečicím papírem. Dejte do ledničky alespoň na půl hodiny. Ricottu nejprve rozšlehejte šlehačem a pak do ní vmíchejte mascarpone a cukr. Měl by vzniknout hladký krém. Krém natřete na sušenkový základ, pěkně vyrovnejte a dejte opět do ledničky, tentokrát alespoň na 3 hodiny. Mezitím nakrájejte broskve na měsíčky a na pánvi je nechte spolu se třtinovým cukrem asi 5 minut zkaramelizovat. Cheesecake před podáváním ozdobte zkaramelizovanými broskvemi a pár lístky šalvěje.

Jogurtový cheesecake

250 g sušenek,
100 g másla, 500 g bílého jogurtu,
500 g ricotty, 90 g cukru, agar (rostlinná „želatina“), rybíz, pistáciová granella (drcené pistácie)

Rozmixujte sušenky nejmenno a smíchejte je s předem rozpuštěným máslem. Směs upěchujte na dno dortové formy o průměru 22 cm, kterou jste vystlali pečicím papírem. Dejte do ledničky. Mezitím připravte krém: šlehačem dohladka rozšlehejte ricottu a zašlehejte do ní jogurt s cukrem. Agar zpracujte dle návodu a vmíchejte do krému. Krém nalijte do formy na ztuhlý sušenkový základ a dejte do ledničky alespoň na 5 hodin. Před podáváním cheesecake ozdobte kuličkami rybízu a pistáciovou granellou.

ZA SCÉNOU

Gran Moravia: tajemství ručního krájení

Na počátku je více než 30kilový bochník sýru a zručnost mistra sýraře ...



Ptáme se zákazníků

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 v prodejně LF Olomouc.

Markéta Kočí, Olomouc

Hana Čamková, Olomouc



Jaké produkty jste si v prodejně koupila?

Sýr Gran Moravia, gorgonzolu a mozzarellu.

Jste tady pravidelnou návštěvnicí?

Chodím sem pravidelně už asi půl roku.

Jak sýry, které si dnes odnášíte, doma zpracujete?

Některé sýry máme k vínu na chuť, jiné použiji na vaření. Například ráda dělám sýrovou omáčku na těstoviny z gorgonzoly. Gran Moravia dávám na špagety, zrovna dnes budu vařit špagety carbonara. Sýry mám odjakživa ráda.

Jiří Zatloukal, Hněvoťín



Co jste si dnes v prodejně vybral?

Koupil jsem sýr Gran Moravia.

Chodíte sem nakupovat často?

Zajdu sem jednou nebo

dvakrát za měsíc. Většinou nakupuji jak sýr Gran Moravia, tak i čerstvé máslo a čerstvé uzeniny.

Kdy jste olomouckou prodejnu La Formaggeria Gran Moravia objevil?

Hned zpočátku, když se otevřela na původním místě v Ostružnické ulici. Pak se přestěhovala sem na Horní náměstí a já ji pořád navštěvuji.

Jak používáte sýry v kuchyni?

Dáváme si je k vínu, nastrouhané na špagety anebo je používáme při vaření například sýrových omáček.



Jaké dobroty dnes skončily ve vašem nákupním košíku?

Dnes jsem tu koupila čerstvé máslo a smetanu, kterou používám

do kávy. Máslo z litovelské sýrárny mám moc ráda, používám je buď namazané na chleba anebo při pečení do buchet.

Chodíte sem často nakupovat?

Určitě aspoň jedenkrát týdně se tu zastavím po cestě z práce.

Které další speciality tady nakupujete?

Když mám děti, tak kupuji sýry. To sem chodíme společně a děti si samy vybírají. Mají rády tvrdé sýry. Také mají rády rajčatovou omáčku s bazalkou na špagety.

Když si můžete vybrat, po jakých sýrech sáhnete?

Mám ráda všechny druhy sýrů, kravské, ovčí i kozi.

Co říkáte na přístup personálu?

Jsou moc ochotní, jsem moc spokojená.

Ashley Davies, Olomouc



Co si dnes z prodejny odnášíte?

Koupil jsem máslo, to si tadý beru vždycky, a ještě sýr Gran Moravia, gorgonzolu, pecorino, sýr s lanýži. Obvykle dělám

spíš menší nákup, ale dnes máme se ženou třetí výročí svatby, tak připravuji večeři.

Jak často jste návštěvníkem?

Chodím sem asi jednou týdně.

Které z nabízených produktů vám chutnají?

Mimo ty, které jsem dnes nakoupil, mám rád a kupuji ještě salámy a olivy.

Jak jste prodejnu objevil?

Ještě si pamatuji i původní prodejnu v Ostružnické ulici, takže ji navštěvuji opravdu dlouhá léta. Chodím sem rád, protože mám rád sýry a ty mi v Česku dřív moc chyběly, kdysi tu byl výběr sýrů hodně zúžený.

Jak jste spokojen s přístupem místního personálu?

Jsem, velice. Sledoval jsem, jak se prodávající chovali v době omezení kvůli koronaviru, jak byla dodržována hygiena. Vše bylo skvělé a naprosto v pořádku.

Manželé Ondráškoví, Olomouc



Pro co jste si dnes do prodejny přišli?

Vybrali jsme si těsto na pizzu, máslo a šlehačku.

Jste pravidelnými zákazníky?

Ano, chodíme sem pravidelně, asi tak jedenkrát týdně. A to od té doby, kdy byla prodejna otevřena.

Jaký je váš obvyklý výběr kromě toho, co si dnes odnášíte?

Sýry bassanese, asiago, mozzarella, sýr Gran Moravia a dětem kupujeme pesto.

Vyhovuje vám zdejší atmosféra a přístup prodávajících?

Je to perfektní, personál je milý a vždycky dobře poradí.

Z čeho jsme vařili

Přehledně na jednom místě ingredience z La Formaggeria Gran Moravia použité v receptech tohoto čísla. Máte doma naše výrobky a rádi byste z nich zkusili uvařit něco nového? Stačí si je vyhledat v našem seznamu, nalistovat uvedenou stránku a můžete se pustit do přípravy. Tak s chutí do toho.

Přímo z naší sýrárny

☐ Gran Moravia	11, 16, 19, 21, Kuchařka II, IV
☐ ricotta	13, 16, 19, 21, 28, Kuchařka III
☐ mozzarella	15, 16
☐ smetana	12, 13, 15, 16, 19, 21, Kuchařka I, III
☐ máslo	13, 16, 19, 28, Kuchařka III
☐ jogurt	19, 28
☐ Giuncata	11, 21
☐ Verena	Kuchařka I
☐ Il Salato	Kuchařka IV
☐ zákys	13

Italské speciality

☐ ančovičky	15, 21
☐ loupaná rajčata, passata	15, 16, 21
☐ sušená rajčata	19, 21
☐ kapary	15, 21
☐ černé olivy	11, 15, 21, Kuchařka II, IV
☐ naložené cibulky	21

Italské sýry

☐ scamorza	16, Kuchařka IV
☐ pecorino	15, 21
☐ mascarpone	28, Kuchařka III
☐ provolone	15
☐ kozí sýr	21, Kuchařka II
☐ stracchino	19
☐ buvolí mozzarella	21

Italské uzeniny

☐ prosciutto cotto	11, Kuchařka IV
☐ prosciutto crudo	21, Kuchařka III
☐ pancetta	15
☐ salsiccia	Kuchařka I
☐ mortadella	15

A CO MÍT VŽDY VE SPÍŽCE V ZÁSOBĚ?

- různé druhy nakládané zeleniny
- pesto
- marmeládu
- těstoviny
- gnocchi
- rýži
- extra panenský olivový olej
- sušenky
- mléko
- červené i bílé víno





Prožijte léto plné *chuti a vůně!*

V prodejnách La Formaggeria Gran Moravia nabízíme mnoho čerstvých i zrajících sýrů z vlastní výroby litovelské sýrárny a široký sortiment sýrů od italských výrobců. Nechybí bohatá nabídka italských vín, krájených uzenin, omáček, těstovin a dalších specialit z Apeninského poloostrova. Přijďte a nechte se inspirovat. Ochutnávky a gurmánské tipy jsou u nás samozřejmostí.

Naše prodejny

BRNO, Zelný trh 19, tel.: 542 214 836

BRNO-BOHUNICE, Campus Square, Netroufalky 770, tel.: 725 075 335

BRNO-KRÁLOVO POLE, NC Královo Pole, Cimburkova 4, tel.: 770 189 824

BRNO-MODŘICE, OC OLYMPIA, U Dálnice 744, Modřice, tel.: 547 385 131

ČESKÉ BUDĚJOVICE, Lannova třída 18, tel.: 383 134 052

HRADEC KRÁLOVÉ, NC FUTURUM, Brněnská 1825/23A, tel.: 770 195 074

JIHLAVA, Masarykovo náměstí 99/67, tel.: 777 718 874

LIBEREC, Pražská 36, tel.: 486 311 365

LITOVEL, Tři Dvory 98, tel.: 585 152 362

OLOMOUC, Horní náměstí 8, tel.: 585 242 931

OSTRAVA, Rezidence Nová Karolina, Jantarová 3347/5, tel.: 596 112 981

PLZEŇ – připravujeme

PRAHA 1, Florentinum, Na Poříčí 1048/30, tel.: 230 234 436

PRAHA 1, OC Quadrio, Spálená 2121/22, tel.: 222 261 498

PRAHA 3, Vinohradská 1418/135, tel.: 222 232 679

PRAHA 4, Centrum Chodov, Roztylská 2321/19, tel.: 272 075 483

PRAHA 5, OC Nový Smíchov, Plzeňská 233/8, tel.: 770 167 376

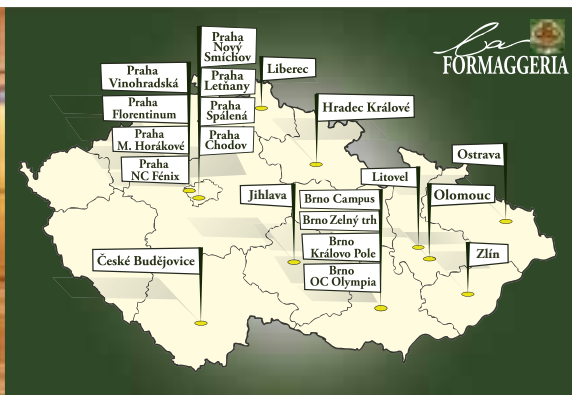
PRAHA 7, Milady Horákové 499/62, tel.: 230 234 435

PRAHA 9, OC Letňany, Veselská 663, tel.: 234 002 618

PRAHA 9, NC Fénix, Freyova 35, tel.: 230 234 372

ZLÍN, OD Zlín, nám. Práce 2523, tel.: 770 190 638

Aktuální otvírací dobu prodejen najdete na našich webových stránkách www.laformaggeria.com.



Jsme také na sociálních sítích:



**La Formaggeria
Gran Moravia**



laformaggeriagranmoravia

www.laformaggeria.com