

Štamgast & Gurmár

PRŮVODCE DOBRÉHO
JÍDLA, PITÍ A ZÁBAVY

prosinec 2017 – leden 2018 • ročník 9 • číslo 5

aktuálně

LAVITE

GRAND RESTAURANT

rozhovor

**KICKBOXER ROBERT BÝČEK
S JÍDLEM NEBOJUJI**

téma

**VÁNOČNÍ INSPIRACE
WELLNESS GASTRONOMIE**



SPOREA

DODÁVÁME HOUBY DO VAŠÍ KUCHYNĚ

HLÍVA ÚSTRÍČNÁ



ŽAMPIONY



SHIITAKE

A DALŠÍ EXOTICKÉ HOUBY



Sporea s.r.o., Průmyslová 535, Lukov u Zlína • Tel. 777 621 000 • www.sporea.cz

SÍLA CHUTI VÍTĚZÍ

Vítězové v soutěžích
Zlatý pohár PIVEX 2017
a České pivo 2017





Lavite!

...slovo, které by si měli fanoušci dobrého jídla a pití na Zlínsku zapamatovat. Velkorysý projekt – Wine & Food shop, s jedinečným pojetím, který jednoznačně posouvá hranici kultury prodeje i místní gastronomie. Konkurence je zdravá, a proto fandíme vzniku nových podniků, protože jen tak se může zvyšovat i jejich kvalita.

S kvalitou restaurací souvisí také projekt Grand Restaurant, který mapuje, vyhledává a hodnotí nejlepší podniky v Česku. Které to jsou? Právě o tom se dočtete na dalších stránkách.

Kromě zajímavých tipů na různé gastronomické akce jsme pro vás připravili v souvislosti s předvánočním obdobím i několik nápadů – co na sváteční stůl anebo co by třeba nemělo chybět ve správném gurmánském balíčku.

A nesmím zapomenout ani na rozhovor s ex-mistrem světa v kickboxu Robertem Býčkem. Ve své době patřil ke světové špičce, a i když je to dnes už hezkých pár let, stále na sobě maká a trénuje. Prostě to nezabalil a jede dál!

Přátelé dobrého jídla a pití, milí štamgasti a gurmáni, přeji vám pohodové a klidné svátky, bohaté gurmánskými zážitky a v novém roce „jedeme dál“, zpátky ni krok.

Jaroslav Střecha,
vedoucí časopisu

partner



ASOCIACE HOTELŮ
A RESTAURACÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

partner



inzerce

... hudbu takřka všecu, z lásky k ní uváděnou na svatbách, oslavách či dalších hezkých akcích Vám dá

Vašek
Vymětalík, DJ

e-mail: vasek.vymetalik@seznam.cz

tel.: 723 22 82 92

ANKETA

JAKOU RYBU MÁTE NEJRADĚJI
A JAK JI ZPRACOVÁVÁTE?



MIROSLAV JANČA
ŠÉFKUČAŘ
RESTAURACE
HOTELU POHODA
LUHAČOVICE

V rodinném kruhu si určitě z tradice uděláme pár porcí smaženého kapra a taky nějakou netradiční rybu, ať už sladkovodní nebo mořskou, záleží co je dostupné. Po pracovní stránce bych hostům určitě doporučil smaženého kapra, i když třeba v netradičním obalu, třeba mandlovém, bylinkovém. Z nedomácích ryb bych třeba vyzkoušel rybu Svátého Petra poširovanou v zeleninové várce.



RICHARD HARTINGER
ŠÉFKUČAŘ
MAXIMUS RESORT
BRNO

Mou oblíbenou rybu je candát obecný, kterou nejraději připravuji na grilu s čerstvými bylinkami a česnekovým máslem. Je to česká sladkovodní ryba s perfektní jemnou chutí. Rybí maso patří mezi ceněné a hodnotné potraviny. Jeho výhodou je snadná stravitelnost, dietetické vlastnosti, rybí tuk (omega 3) a vysoký obsah vitamínů a minerálních látek. Standardním způsobem zpracování je rozříznutí břišní části ryby od řitního otvoru směrem k hlavě. Ryby nakupuji vždy čerstvé a ze soukromých sádek.



KRYŠTOF GLEMBÁ
KUČAŘ
HOTEL A RESTAURANT
OCTÁRNA
KROMĚŘÍŽ

Mojí oblíbenou rybu je tuňák. Jeho chuť je výborná, a tak se dá konzumovat téměř syrový. Tuňáka zpracovávám nejraději asi jako sushi. Ale i tepelně upravený je výborný, například jako steak se sezamem.



JAROSLAV KLÁR
ŠÉFKUČAŘ
RESTAURACE LOBSTER
OLOMOUC

Nejraději mám pečeného candáta na másle a česneku s bramborovou kaší. Pro vás mám parádní recept na studený předkrm – lososa sous-vide s rukolou a křenovou espumou. Lososa stáhneme z kůže, zbavíme kostí a tučných částí, potom nakrájíme na porce cca 80 gramů, osolíme, opepříme a vložíme do vakuovacího sáčku. Přidáme kostičku másla a zavakuujeme. Připravíme si vodní lázeň 40 stupňů, vložíme lososa v sáčku a vaříme 30 minut. Espumu připravíme z 33% smetany, kterou povaříme s křenem, osolíme, a necháme vychladnout. Ochucenou smetanu zcedíme do láhve na šlehačku (pustíme 2 bombičky). Na talíři pak servírujeme s rukolou. Dobrou chuť!



Vydavatelem magazínu Štamgast & Gurmán je ve spolupráci s regionálními restauracemi a gastropodniky Jaroslav Střecha, Tečovice 340, Zlín 4, 763 02, IČO 645 23 683. Registrace MK ČR E 18555. Bezplatný magazín vychází jednou za dva měsíce v nákladu 20.000 výtisků. Toto číslo vyšlo 1. 12. 2017.

Redakce: redakce@stamgastgurman.cz, inzerce: obchod@stamgastgurman.cz, tel. 777 862 625.

Grafická úprava a zlom: Martin Lysák. Foto na titulní straně: Shutterstock.com, ostatní fotografie: Samphotstock.cz

JEDNOHUBKY

VÁNOČNÍ SPECIÁL PRO GURMÁNY VRANÍK 14%

Jaké by to byly svátky bez Vánočního piva? Sváteční speciál pro vás uvařili v Pivovaru Vraník v Trnavě u Zlína. Je to poslední speciál roku, který je vařen, jak už název napovídá, před Vánocemi. Jde o polotmavé pivo Bavorského typu spodně kvašené, nefiltrované, nepasterizované. Má silnou a plnou chuť, která potěší klasičtější pivaře i pivního gurmána. Čepované pivo si můžete vychutnat v místní pivovarské hospodě nebo si vzít s sebou. Více na www.pivovarvranik.cz.



HOTELIÉREM ROKU 2017 JE PETR BORÁK

Upříležitosti výročních cen Asociace hotelů a restaurací České republiky konané 1. 12. 2017 v Clarion Congress Hotel Olomouc, získal generální manažer Wellness & spa hotelu Augustiniánský dům****s Ing. Petr Borák prestižní ocenění Hoteliér roku 2017 v kategorii nezávislé hotely. Osmičlenná porota v čele s předsedou výběrové komise Ing. Pavlem Hlinkou vybírala ze 13 kandidátů, nominovaných ze všech koutů České republiky. „Titul Hoteliér roku vnímám jako velký úspěch nejen můj, ale celého týmu Augustiniánského domu, TEKOO REALITY, s.r.o. a jeho 8 letého úsilí“, uvedl ve své děkovné řeči Petr Borák.



RADIO KROMĚŘÍŽ VÁNOČNÍ DÁRKY ZA VÍCE NEŽ 100 000 KORUN!

OVánocích vám bude Radio Kroměříž nadělovat dobrou muziku, on air pohodu i štědrú nadílku. Ulovte si dárek z našeho adventního kalendáře, ve kterém jsou dárky za více než 100.000 Kč. **Budte na dobré vánoční vlně s Radiem Kroměříž a poslouchejte na 107,0 nebo 103,3 FM.**

A co popřejí posluchačům naši moderátoři? Naši redakci zastupuje **Lenka Pavličková**. „Všem posluchačům Radia Kroměříž přeji krásné a klidné prožití vánočních svátků. Do nového roku pevně zdraví, hodně štěstí a lásky, kterých není nikdy dost,“ popřála Lenka.

„Děkuji posluchačům, že jsou s námi! Pro mě je to ten nejkrásnější dar, který dostávám každý den a ty vánoční dárky už nejsou potřeba! Přeji posluchačům krásné Vánoce strávené s naším rádiem a se všemi, které mají rádi. Silvestr musí být veselý, tak si ho společně užijeme, jak se patří! A rok 2018 ať je úspěšný, plný kouzelných zážitků a nezapomenutelných chvil prožitých ve zdraví,“ to vám přeje vedoucí vysílání a moderátorka **Markéta Žilinská**.

Její parťák dodává: „Přeji vám, ať v roce 2018 vyhrájete velké peníze :-). Ať si nemusíte kupovat dovolenou, ať třeba vůbec neřešíte ceny vstupenek na festivaly a hlavně, ať nemusíte hledat příjemnou hudbu někde na internetu, protože my ji pro vás budeme mít i v roce 2018. Toto všechno, co jsem popřál, se může stát realitou, stačí být s námi a sou-

těžit. Hezké a Karásné Vánoce skutečně všem přeje **Mirek Karásek**.“

„Milí čtenáři, milí posluchači, mějte krásné Vánoce plné dáreků (pamatujte, že i ponožky se hodí!) a při oslavách nového roku to moc nepřežehněte, ať hned první ráno roku 2018 můžete ladit to naše Radio Kroměříž,“ to přeje nejmladší člen kolektivu **Vojta Přívětvý**.

Moderátor Odpoledního relaxu **Pavel Cacek** se přidává: „Tak určitě bych všem posluchačům popřál klidné nadcházející období svátků, nakupování dáreků, pečení a zvládnutí všech šileností, které nás čekají. Věřím, že s námi, s Radiem Kroměříž, to hravě zvládneme a co je důležité, že to s námi zvládnou všichni s úsměvem na tváři.“

Dopolední maraton moderuje **Jirka Horváth** a přeje všem krásné Vánoce. „Nezapomínejme jeden na druhého!“ A jako poslední vás pozdravuje věčná optimistka, moderátorka **Jitka Hrdličková**: „Naším posluchačům přeji do nového roku pohodu, klídek a to, co má každý rád a přijež vlnám Radia Kroměříž.“



TRADIČNÍ VÁNOČNÍ JARMARK VE VALAŠSKÉM MUZEU V PŘÍRODĚ

Do areálu Dřevěného městečka zamíří v **sobotu 9. a neděli 10. prosince** desítky tradičních lidových výrobců, mikulášská družina z Valašských Klobouk, lucky ze souboru Radhošť, aby vytvořili neopakovatelnou atmosféru Vánočního jarmarku. Z pavlače radnice se bude rozléhat hra Komorních žesťů. V kuchyni fojtství budou tetičky drát peří a vařit štědračku. V bohatém vánočním programu se představí folklorní soubory s pásmem koled a písní. Přijďte si vybrat vánoční dárek a poznejte vánoční zvyky na Valašsku v oživených expozicích Valašské dědiny.

Další akce:

6.–8. 12. a 11.–15. 12. **Vánoce na dědině**, 16.–17. 12. **Živý Betlém**, 26. 12. **Štěpánská koleda**

VÁNOČNÍ MEDOVNÍK JAKO DÁREK

Medovník pro vánoční trh upekli i letos ve firmě Medoks ze Všeminy na Zlínsku. Staročeský medovník ve speciálním vánočním balení tak může být pro vás sladkým dárkem i vynikajícím dezertem. Lahodný dort je vyroben z nejkvalitnějších surovin podle staročeské domácí receptury. Medovník v sobě snoubí velice jemnou chuť medových plátek a dvou druhů krému. Obsahuje pouze přírodní ingredience – mouku, med, vejce i vlašské ořechy a je vyráběn ručně. Více na www.medoks.cz.



103,3 FM KROMĚŘÍŽ
107,0 FM ZLÍNSKO



Celá redakce Radia Kroměříž děkuje za přízeň, kterou jste nám v tomto roce zachovávali a těšíme se na to, co přinese rok následující! V Radiu Kroměříž doufáme v rozšíření pokrytí naším signálem. Těšit by se mělo hlavně Uherskohradištsko!



radio
Kroměříž
JSME SI BLÍŽ

FLIP LÁKÁ NA NOVÝ INTERIÉR I VYMAZLENOU SVÍČKOVOU

Dechberoucí osvětlení, nejoblíbenější světové hity a k tomu velmi chutná jídla. Takovou nabídkou se může v současnosti pochlubit vyhledávaný podnik v samotném centru Zlína – Star Club Flip. Část jeho prostor totiž prošla během letních měsíců nákladnou rekonstrukcí, jejíž výsledek mohou návštěvníci zhodnotit v nadcházejících měsících.



Ty se totiž ve Flipu ponese ve znamení mnoha zajímavých akcí. A výrazná proměna podniku nepochybně nikomu z hostů neunikne. „Myslím si, že nový sál určitě každého zaujme daleko příjemnějším interiérem, modernějším designem a především novým ledkovým osvětlením, které je při večerních akcích opravdu působivé“ zní pozvání do zrekonstruovaného Flipu z úst provozního Milana Doležala.

O pravdivosti jeho slov se zájemci mohou přesvědčit například v rámci některé z chystaných akcí. Nebude mezi nimi chybět například štěpánská party v netradičním retro stylu, možnost volné zábavy při oblíbených hitech přímo na silvestrovský večer, či Magnetic club live za účasti Johna Cultera. Ta se pro velký úspěch do Flipu vrací znovu po třech měsících.

Star Club Flip ovšem není pouze vyhledávaná diskotéka. Přes den se zde vaří, a tak i sem můžete zajít na oblíbené meníčko. „Z našeho menu bych doporučil například svíčkovou, o které se nebojím tvrdit, že je doslova vymazlená,“ tvrdí sebevědomě šéfkuchař podniku Radek Máša. Nakolik jsou jeho slova pravdivá, si mohou zájemci ověřit kterýkoliv den v době od 11.00 do 14.00 hod.

Star Club Flip již sedmým rokem návštěvníkům nabízí jak prostory moderní diskotéky, tak také možnost pronájmu salonku pro tři desítky lidí, a samozřejmě i přílehající restauraci pro zhruba



60 hostů. Návštěvníkům je podnik k dispozici ve všední den od 10.00 do 22.00 hod., v době konání diskoték od 18.00 do 6.00 hod.

FLIP TIP

štěpánská party
a silvestrovský večer
www.star-club.cz

Text a foto: PR, (KOR)

Velkoobchod

potraviny • nápoje • drogerie • tabák

Systém řízeného skladu

Plánujeme dopravu na daný čas

Výhodné ceny

Věrnostní program



Kvalitní služby

Osobní kontakt

Akce pro partnery



Spustili jsme nový eshop:

www.velkoobchod.rojal.cz

Nákup za velkoobchodní ceny pro každého!

Pro prvních 100 zákazníků dárek zdarma.

www.rojal.cz

Rojal spol. s r.o., Stolařská 2338, Uherský Brod

Cash & Carry:

Uherský Brod • Uherské Hradiště • Kroměříž • Kyjov

Váš dodavatel pro gastro zařízení a širokou veřejnost od roku 1991.

POLOTMAVÝ SPECIÁL 13%

OZDOBA LETOŠNÍCH VÁNOC



Holba Polotmavý speciál.

Pivo granátové barvy, které hrdě nosí čepici husté pěny.

ITALSKÁ ATMOSFÉRA VŮNĚ A CHUTĚ V CENTRU ZLÍNA!

lavite

Jedinečná vína, lahůdky a atmosféra čeká návštěvníky v nově otevřeném Wine & Food shop Lavite ve Zlíně. Prezentuje typicky italský, avšak na Zlínsku unikátní koncept. Můžete si zde vychutnat vína přímo od místních italských vinařů, především malých rodinných podniků s dlouholetou tradicí, včetně italských specialit, a to v příjemně moderním a zároveň neformálním prostředí v nové budově na ulici Kvítková.

V HLAVNÍ ROLI VÍNO

Lavite v sobě snoubí lásku k životu, jižní slunce a lahodné víno. Především pak víno z Itálie z oblastí Friuli, Veneto, Valdobbiadene, Toskánska a Puglia. Lavite sází zejména na kvalitu. Nečekejte víno, které seženete v každém druhém supermarketu. Nečekejte víno určené pro pijany bez vlastního názoru a vkusu. Co naopak očekávat můžete, jsou kvalitní vína z menších vinařství s mnohaletou a rodinnou tradicí. Vína, k nimž se jen tak snadno nedostanete. Mezi stovkami druhů vín najdete i skutečné perly, včetně v současnosti velmi žádaného Prosecca. Italská vína mívají vyvážený poměr cukrů a kyselin, obzvláště červená vína se vyznačují bohatostí a jsou plná slunce.

NAJDE SE I NĚCO K ZAKOUSNUTÍ

K lahodnému vínu patří i vytríbené salámy, sýry, dezerty či pochutiny. Wine & Food shop Lavite ve Zlíně se specializuje na kvalitní produkty z Itálie. Špičkové omáčky, oleje, balsamica či exkluzivní dezerty. Přímo v prodejně je možné se občerstvit výtečnými sýry, salámy, sušenými rajčaty apod. Důraz je opět kladen na kvalitu. U prodejního pultu je přitom možné si vše zakoupit.

NEFORMÁLNÍ PROSTŘEDÍ JE URČENÉ K SETKÁVÁNÍ

Tisíc druhů vín, italské speciality, prostor s do-

minantním barem či křesla u piana – to vše má navodit zejména pohodovou atmosféru. Lavite je tak zcela odlišným prostorem, než jaký nabízejí klasické vinotéky a prodejny. V lednicích se chladí tisíce lahví. Vybere si tak opravdu každý. Otevřeno je v pondělí až čtvrtek od 10.00 do 22.00 hod., v pátek a sobotu bude otevírací doba prodloužena až do 24.00 hod. Právě páteční a sobotní večery bude zpříjemňovat pianista.

POZVÁNÍ PŘIJALI ŠPIČKOVÍ VINAŘI

Jedinečné prostory Wine & Food shop Lavite vybízejí nejen ke korzování se sklenkou vína, degustacím či ochutnáváním sušených dobrot, ale také k prezentacím samotných vinařů. Na web a facebook jsou postupně umísťovány pozvánky na zajímavé eventy za účasti vinařů z Itálie, ale také na degustace místních vinařů či na besedy nejen o víně. Ve zbrusu novém podniku je také dostatek prostoru pro pořádání firemních akcí. Salonek má kapacitu zhruba 15 lidí, avšak po dohodě je možné uspořádat akce i pro více osob. Samotná prodejna je totiž velmi rozlehlá a pojme i 50 lidí najednou.

ROZVOZ JE SAMOZŘEJMOSTÍ

Hosté mohou ochutnávat z vybraných druhů vín a následně si domluvit přivezení vína přímo domů. Takto je možné si objednávat víno nejen

na rodinné oslavy, ale také přímo do restaurací a obchodů. Personál vždy ochotně poradí a doporučí vhodné víno, avšak ideální je přijít osobně ochutnat. Na webu Lavite pak bude možné zjistit nabídku veškerých vín. Sortiment se přitom stále rozšiřuje a doplňuje. V nabídce jsou tak exkluzivní vína z Itálie, doplněná o velmi kvalitní vína z Moravy či Rakouska.

ZKUŠENÝ PROVOZOVATEL JE ZÁRUKOU JISTOTY

Wine & Food shop Lavite provozuje společnost ZAPA GASTRO, která se dlouhodobě věnuje nejen gastronomii. Úžasná italská vína a přátelské vztahy s italskými vinaři přiměli vedení společnosti k zásadnímu rozhodnutí, přivést do Zlína skutečné perly tamních vinic. Filozofie společnosti ZAPA GASTRO, která provozuje velkoobchod s italskými víny a specializuje se především na velkoobchody a vybranou privátní klientelu, se řídí jednoduchým pravidlem: „Nejen klimatické podmínky, ale především tisíciletá tradice a vztah místních vinařů k jejich práci je zárukou toho, že víno z Itálie bude vždycky kvalitní. Od velkoobchodců až po malé vinaře by se nikdo z nich takzvaně nepodepsal pod produkt, který není bezchybný.“ Přesvědčit se můžete v nově otevřeném Wine & Food shop Lavite na Kvítkové ve Zlíně.

Text a foto: PR





Otevíráme první Wine & Food Shop ve Zlíně

Ulice Kvítková
Lešetín II/7147, Zlín

Sledujte ↓
www.lavite.cz



ROBERT BÝČEK S JÍDLEM NEBOJUJI

O jídle, sebmotivaci, ale třeba i vánočních svátcích a přáních, jsme si povídali s exmistrům světa v kickboxu Robertem Býčkem. „Každý musí sám poznat, co jeho tělo potřebuje,“ říká...

V Tiger Clubu se zaměřujete nejen na kickbox, ale třeba i sebeobranu a kondiční cvičení. O co je největší zájem?

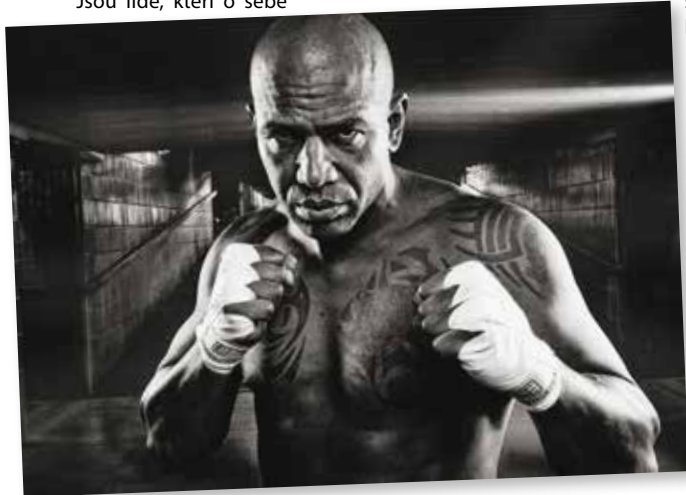
Za těch třicet let, co se věnuji sportu, se mnohé změnilo. Dříve zdaleka nebylo tolik stylů a možností, je více druhů cvičení a sportů, lidé mají zájem o různé aktivity. Proto u nás děláme i doplňkové aktivity, třeba kondiční tréninky, protože bojovníci musí mít dobrou kondici. Kondiční tréninky vítají také ti, kteří se chtějí cítit dobře a vypadat dobře. Zájem je také o kurzy sebeobrany. O to mají zájem spíše ženy. Ale dokonce i malé dívky, které se chtějí cítit sebevědomě ve škole, či dokonce ve školce.

Proč jste si Vy sám osobně vybral právě kickbox?

Původně jsem začal s karate, ke kterému mne dovedl starší brácha. Miloval jsem i fotbal. Pro bojové sporty jsem se rozhodl i proto, že sám jsem měl problém se šikanou, chtěl jsem se umět bránit. Získal jsem fyzickou, flexibilitu a super pocit. Kickbox mne nadchnul.

Přibývá lidí, kteří si najdou čas na sebe a na sport?

Jsou lidé, kteří o sebe



dbají a chtějí opravdu jen dobře vypadat, ale jsou tu lidé, kterým je všechno jedno. Každý vyznává něco jiného. Celkově bych řekl, že teď je sportování moderní. I proto, že ve sportech je hodně peněz a mladí lidé často chtějí získat peníze snadno, ale je to velká dřina, což si neuvědomují.

Nezapomínají sportovci relaxovat, protahovat, rehabilitovat...?

Ano, je to často problém. Nutím lidi, aby se protahovali, aby odpočívali, ale neumí to. Také jsem v mládí neuměl relaxovat. Pokud ale chcete být dobrý a profesionál, musíte se naučit disciplíně, pořádku, mít systém a řád. V současné době lidé hodně spěchají, rychle si zahrají tenis a už někam běží, ale měli by být klidnější, nespěchat tolik, před cvičením se zahřát, po cvičení se protáhnout, v klidu se najíst atd.

A co stravování?

Před třiceti lety se neplývalo jídlem jako dnes. Všeho bylo málo, dnes se lidé zbytečně přejídají. Výběr je mnohem širší, lidé chtějí to nejlepší, supermarkety ale prodávají nekvalitní jídlo, proto se šíří i móda farmářských produktů, které jsou sice dražší, ale kvalitnější, lidé se mají dobře, ale musí volit kvalitu. Všeobecně je třeba jíst rozumně a trochu se hýbat, není potřeba nic přehánět, ani sport, ani příliš pečlivě řešit jídlo. Dřív se jedlo všechno a lidé vypadali skvěle, je to vidět i ve filmech pro pamětníky, ve kterých jsou lidé upravení, štíhlí, kultivovaní...

Co říkáte na módní trendy ve stravě sportovců?

Jídelníček může být velká věda. Zejména u profesio-



Mistr světa v kickboxu v roce 1999, mistr České republiky v kickboxu v letech 1998 a 1999 a nejlepší sportovec Zlínského kraje z roku 1999 Robert Býček (nově přijal příjmení svého otce a přejmenoval se na Robert Kofi Asempa) pochází z Uherského Hradiště. Nyní ho zejména naplňuje práce trenéra v Tiger Clubu Zlín, který založil a kde vychovává úspěšné sportovce.

nálních sportovců. Myslím ale, že každý musí sám poznat, co jeho tělo potřebuje. Nejprve se to nějak učí, zkouší různé poradce, různé diety a postupně přijde na to, co mu vyhovuje. Není potřeba vyhýbat se kravskému mléku nebo lepku, pokud to skutečně není nařazení od lékaře. Určitě jsou lidé, kteří hůře tráví určité potraviny, ale pokud nejsou vyloženě nemocní, tak není potřeba to příliš řešit.

Není to všechno spíše o psychice?

Není přepočítávání obsahu bílkovin apod. příliš stresující?

V závodech hodně rozhoduje psychika. Známe spoustu skvělých sportovců, kteří podávají ohromné výkony, ale pak při závodu selžou – stres je pro ně příliš velký. Je třeba cítit sebejistotu, protože při závodech často psychika rozhoduje. Když jsem byl na vrcholu své sportovní kariéry, neměli sportovci žádné psychology a kouče. Je ale fakt, že to mnozí potřebují. Já jsem dokázal koučovat sám sebe a byl jsem na sebe opravdu přísný. Dokázal jsem se motivovat sám.

Jak jste se motivoval k vyšším výkonům?

Zkoušel jsem si dělat deníky pro mou orientaci, jak jsem na tom, ale vždy jsem dal spíše na svůj

inzerce

TERNO
coop TERNO

Český obchod
s českým zbožím

Všem našim zákazníkům přejeme krásné prožití vánočních svátků, hodně zdraví a mnoho splněných přání v novém roce.

Doufáme, že u nás budete vždy s nákupy spokojeni, a těšíme se na každou Vaši návštěvu.

A pokud nevíte, čím potěšit své blízké na Štědrý den, nabízneme Vám kvalitní a originální dárkové koše, kazety a balíčky z našeho dárkového centra.

Nyní si můžete i na svůj stůl zakoupit obložené mísy a chlebičky, které si lze objednat na tel. 577 110 511.

Vaše **TERNO** Zlín



pocit. Říkal jsem si třeba, že když soupeř trénuje dvakrát denně, já musím třikrát. Pořád jsem chtěl být lepší. Takto jsem sice mockrát přepnul síly, ale věděl jsem, jak se zase dát dohromady. Posouvání vlastních hranic jde zkoušet v době, kdy má člověk čas, třeba když jsou prázdniny a je volno. Pak je možné zkoušet své limity. Musí být čas na tréninky i na regeneraci. Je hloupost experimentovat třeba měsíc před soutěží, kdy člověk pak na závodech nemá sílu a energii.

Hlídáte si stravu i během Vánoc či Silvestra?

Řeším oslavy tak, že si je vždy chci užít s přáteli. Proto když vím, že mě čeká týden po jídání cukroví a dobrot, které někdo připravil s láskou a péčí, tak já před tím hodně trénuji, abych si pak odpočinul. Nebo to skloubím, jdu si ráno zaběhat nebo na procházku a pak si v klidu dám na návštěvě chlebičky. Všeobecně stačí málo, třeba jen procházka a trošku si pohlídat jídlo. Není potřeba být radikální.

Vaříte i sám, případně prozradíte nějaké oblíbené jídlo?

Vařím jen občas, ale rád. Jako vrcholový sportovec jsem si musel vařit dietní jídla sám, protože dříve nebylo tolik možností. V současné době vařím rád třeba ryby, rizoto, guláš apod. Geneticky pocházím z Ghany a ta africká strava je odlišná, ale osobně mám raději středomořskou stravu. Africká jídla bývají hodně pálivá a je fakt, že i já mám rád hodně chilli.

Prozradíte svůj oblíbený recept?

Jsem velký mlsoun a nevím, který vybrat, proto jen doporučím každému, aby jídlo bylo

jako obřad! Nakoupit ty nejlepší a nejkvalitnější potraviny (to neznamená, že musí být nejdražší), rýže, brambory, pečivo, zelenina, maso, olej, koření... Osobně používám sůl a jiné koření minimálně, protože si chci vychutnat pravou chuť daných potravin a nesnáším překořeněná jídla a různé majonézy, dresinky atd.. Mnozí lidé ani netuší, jak chutná obyčejná uvařená brambora.

Jak trávíte konec roku?

Zatím nemám konkrétní plán, ale obvykle se scházíme s přáteli. V našem klubu děláme vánoční večírek se spoustou jídla a pití, kdy se nevěnujeme sportu ale relaxaci u dobrot a pak na to rádi vzpomínáme. Neřeším dárky, ale hlavně mě baví atmosféra. Osobně jsem na Vánoce vždy překvapený, že vůbec pod stromečkem mám nějaký dárek.

A novoroční přání?

Jsem spokojený a snad ani žádná velká přání nemám. Těší mě, že jsem si splnil životní sen – mít svůj sportovní klub. Takto je moje práce můj koníček, kdy vlastně ani nemám pocit, že pracuji. Jsem spokojený, že ode mne lidé odchází s dobrým pocitem. Navíc se sportu věnuje i můj syn, za což jsem rád.



inzerce

**PŘIJĎTE
OCHUTNAT!**

**OBĚDVALI JSTE
UŽ V BRAZILEIRO?**

OSLAVY | VEČÍRKY | PRONÁJEM RESTAURACE

vaří brazilský kuchař

obědy formou rautu | lehká kuchyně

snídaně | jídlo s sebou | saláty

domácí dezerty a limonády



ŠPETKA VALAŠSKA:

POLÉVKA Z CHUTNÉ A ZDRAVÉ POHANKY I SLADKÁ A VÝŽIVNÁ KAŠE

POHANSKÁ POLÉVKA

V jednom z minulých dílů Špetky Valaška jsme se už dozvěděli, že pohanka pochází z končin od Bystřice pod Hostýnem, kam ji přivezli pohané. A pohanská polévka je sice možná i pro pohany, ale především se vaří právě z chutné a zdravé pohanky. Polévku ideální na oběd i svačinu pro vás opět připravila valašská patriotka Vanda Vrllová.

Suroviny

Lžice sádla
1 velká cibule
Pohanka celá nebo lámanka
Horká voda podle potřeby
Mrkev
Petržel
Celer
Brambory
Celý pepř
Bobkový list
Libeček
3-4 stroužky česneku
Špetka soli
Čerstvý chleba



Postup dle Vandy Vrllové

„Na sádle rychle opražíme cibulku, pohanku spaříme. Spaření, nebo aspoň propláchnutí, totiž z pohanky vyžene charakteristickou vůni, kterou každý nemá až tak rád. Pohanku přidáme k cibuli, prohřejeme a taky osmažíme. Přilijeme horkou vodu podle libosti a množství pohanky. Myslete na to, že pohanka vody dost nasaje.“

Pak si očistíme zeleninu, nejlepší do polévky je kořenová. Takže mrkev, celer, petržel, i brambory zahustí a zasytí, není pak už třeba zátřepky. Přidáme celý pepř, bobkový list a na vůni libeček a česnek, protože i když je to lehká letní polévka, bude pak vonět skoro jako zabijačková. Všechno nakrájíme a vhodíme k pohance, která se nám mezitím hezky dusí v hrnci, a my se těšíme, jak pěkně houstne.

Trošičku polévku osolíme, ale s rozmyslem, ať vynikne chuť bylinek a zeleniny. Provaříme, až jsou všechny suroviny měkké. Na závěr přidáme utřený jeden až dva stroužky česneku. Jíme samotné, nebo pro větší hladovce podáváme s čerstvým chlebem.“

PROSNÁ KAŠE

„Babičko, uvařte nám prosím prosnou kaši...“
Možná i takto dřívě žadonily děti o oblíbenou, sladkou a výživnou pochoutku, která na Valašsku nemohla chybět na žádném stole. A i když dnešní maminky sáhnou spíše po kuskusu nebo jiné moderní potraviny, neměly by na tuto obilovinu zapomenout. Třeba i ty jejich zmlsané poklady budou s chutí prosit o proso. Navíc nezapomínejte, že proso jsou vlastně jáhly. To už vám zní povědoměji, že?

Suroviny

Proso
Voda
Plnotučné mléko
Lžička másla
Kdo chce, i smetana
Sůl
Cukr
Lžička sádla
Trnky čerstvé nebo sušené

Postup dle Vandy Vrllové

„Neloupané proso nechte na zimu ptáčkům, na kaši si pořídte loupané. Spařte ho několikrát, pořádně a poctivě properte horkou vodou, ať vymyjete všechnu hořkost a mastnotu. Pak dejte proso vařit s trochou čisté vody a přidejte špetku soli. Postupně přilijte mléko, můžete aj trochu smetany, máslo, přicukrujte a vařte téměř doměkka. A každou chvíli míchejte.“

Mezitím si vymažte sádlem zapékací brutvák. Skoro měkké proso do něj dejte jako první vrstvu, do



druhé přijdou trnky, v létě čerstvé, v zimě sušené. Ty kaši ještě krásně dosladí. A tak dál a dál, pěkně jedno na druhé, až je brutvák plný.

A pak už šup s tím do trouby a sliny se vám nad tou krásnou vůní budou jen sbíhat. Zlatavá horní vrstva vám řekne, že je prosná kaše hotová. Děti si ji rády ještě na talíři přisladí, až se za ušima olizují.“



Špetku Valaška vysílá na svých obrazovkách Regionální televize TVS každý poslední víkend v měsíci, poprvé vždy v sobotu v 18.45 a poté každé čtyři hodiny až do nedělní půlnoci (sobota ve 22.45, neděle 2.45, 06.45, 10.45, 14.45, 18.45 a 22.45). Po víkendu je pak pořad k vidění také na webu www.televizetvs.cz a na YouTube. Reprízu najdete ve vysílání vždy o víkendu za dva týdny od premiéry.

Text a foto: PR

TELEVIZNÍ POŘAD

MÍŘÍ NA OBRAZOVKU

Pořad Život z Pánve má natočené první díly. Moderátor a šéfkuchař Petr Erin Kováč tentokrát změnil téměř úplně vše.

Zůstala jen znělka. Režie se ujala Markéta Klibi a je nový i štáb. Změnou prošlo i studio a celý koncept pořadu, který je rozdělen na tři části. Moderátor si do první části zve osobnosti a celebrity. V druhé se ho snaží Květa Vondráková naučit jíst zdravě. Třetí část je zaměřena na mladé kuchaře, kteří se zdokonalují ve vaření.



Mezi hosty pořadu uvidíme zpěváka Davida Mattioliho, Mira Šmajdu, ale i světové hvězdy jako je třeba zpěvák Drupi.

Gastronomická část je zastoupena recepty, reportážemi a vařením ve studiu. „Mezi nejzajímavější bude určitě patřit reportáž ze Štrasburku. Návště-



va restaurace oceněné michelinskými hvězdami a prezentace Česka při Českém gastronomickému týdnu u příležitosti předsednictví ČR v Radě ministrů Evropy je přesně to, co divák uvidí prostřednictvím naší kamery,” prozradil moderátor a šéfkuchař pořadu Petr Erin Kováč.

Text a foto: PR

ŠÉFKUČAŘ PETR NOVOTNÝ

VAŘÍME JEDNODUŠE,
ALE MODERNÍM STYLEM

Od letošního léta je po velmi zdařilé rekonstrukci znovuotevřen Grand Hotel Tatra ve Velkých Karlovicích. Zeptali jsme se šéfkuchaře Petra Novotného, kam směřuje se svým týmem gastronomii hotelové restaurace a co zde mohou hosté očekávat.

Jste šéfkuchařem v restauraci, která má ambici poskytovat špičkovou gastronomii. Jak se vám toto daří, tři měsíce po otevření?

Jestli se to daří, Vám zatím nedokážu říct, hosté jsou zatím spokojeni, za což jsem velice rád, ale jsme pořád na začátku, takže máme hodně práce před sebou.

Jak byste charakterizoval kuchyni, kterou lidem nabízíte?

Kuchyně, kterou vaříme, je velice jednoduchá, avšak podaná moderním stylem. Jsem zastáncem čerstvých surovin, neuznávám polotovary a jiné věci, kterými si dnes hodně kuchařů usnadňuje práci.

Trendem dnešní doby je používat v kuchyni čerstvé suroviny nejlépe od regionálních dodavatelů. Jak jste na tom?

Ano, taky rád spolupracuji s regionálními dodavateli, bio farmami atd., ale mnohdy právě bio farmy nedokážou pokrýt moji poptávku, ne-

boť mají omezenou výrobu, tak je to složitější. Máme vlastní farmu, takže ji hodně vytěžujeme.

Čím se inspiřujete při sestavování jídelníčku a jak často plánujete měnit vaši nabídku?

Většinou je to právě aktuální nabídkou regionálních farem, a potom hlavně sezónou. Jídelní lístek měníme dle sezóny, takže čtyřikrát do roka. Nyní máme podzim, takže máme zařazeny houby, dýně, topinambur a jiné sezónní záležitosti.

Co byste doporučil návštěvníkovi vaší restaurace rozhodně ochutnat a vyzkoušet?

Tak je to vždy podle chuti hosta, ale já bych si určitě dal hovězí steak picanha, tohle maso beru z farmy kousek od Brna, je to stařené maso a je to dle mého názoru super věc.

Někteří hosté mohou mít specifická přání, vegetariáni, vegani, děti... Jste i na toto připraveni?

Určitě jsme, máme jak jídla pro vegetariány, tak i pro děti. S vegany je to horší, ale jsme

schopni vyhovět všem... vždy je to o domluvě a vždy hostovi vyhovíme.

K dobrému jídlu patří neodmyslitelně dobré pití. Dokážete i v tomto hosty uspokojit?

Myslím si, že určitě ano, máme krásnou vinotéku, která čítá přes 80 druhů vín, tam si musí vybrat každý.

Kromě nabídky à la carte, připravujete i nějaké speciální akce, degustace, ochutnávky?

Ano, máme degustační menu o pěti chodech, potom můžeme připravit romantickou večeři pro zamilované a taky připravujeme na každý víkend tematické večery s tematickou gastronomií.

Závěr roku si chce většina lidí pořádně užít. Máte pro ně nějaký gastronomický tip?

Určitě máme, na Vánoce jsme připravili tradiční vánoční menu a mezinárodní menu. No a na silvestra máme silvestrovský bufet.



Text a foto: red

TERNO

coop TERNO

KAŽDÝ DEN VÁM NABÍZÍME KVALITNÍ A ČERSTVÉ POTRAVINY!

podporujeme malé i velké regionální dodavatele.

Jste milovníky sýrů? Nyní si můžete vybrat z více jak **20 druhů speciálních sýrů z Holandska, Španělska, Francie, Itálie, Řecka** atd. Tyto speciality najdete v sýrovém centru. Také zde můžete každý týden ochutnat **speciální sýr**, který je vždy v akci **jen pro supermarket Terno Zlín**.



Nyní se zaměřujeme na **zdravou stravu, na potraviny BIO, výrobky pro vegetariány, pro diabetiky, bezlepkovou dietu** a také rozšiřujeme sortiment pro děti.

V našem supermarketu si také můžete objednat skvělé a **chutné chlebičky, slané dorty a obložené mísy** na oslavy.

Objednat si můžete na tel. **577 110 511**.



Každý den pro Vás máme otevřeno dárkové centrum, kde jsme schopni připravit **balíček na počkání nebo dopředu na objednávku** – dle Vámi požadovaného sortimentu. Nyní si také můžete nechat vyrobit **klobásovou kyticí nebo sýrovou panenku**. Jako novinku zde najdete **čokoládové cukrovinky** (figurky).

Objednávejte na tel. **577 110 517**.



V naší vinotéce si také můžete zakoupit **stáčená vína z více jak 8 druhů**.

Máte raději pivo? U nás si také můžete vybrat z bohaté nabídky piv. Objednat si můžete **sudová piva z více jak 10 druhů**.

Každý den pro Vás máme otevřený **jídelní kout**, kde se můžete **občerstvit hned z několika chutných jídel**.



Za každý nákup sbíráte body na Vaši zákaznickou kartu, po nasbírání určitého množství bodů je můžete vyměnit za jeden z dárků.

Více informací a přehled o akcích, které pořádáme, naleznete na webových stránkách

www.terno.cz

JEZTE SUPERPOTRAVINY, PRODLUŽTE SI ŽIVOT!



Od 15. 1. do 28. 2. 2018 bude probíhat již IX. ročník úspěšného Grand Restaurant Festivalu, který se uskuteční napříč celou Českou republikou. Těšit se můžeme na zvýhodněné degustační menu v 89 luxusních restauracích z prestižního Maurerova výběru Grand Restaurant. Mottem nadcházejícího ročníku je „Superfood za super ceny!“.

Superpotraviny neboli „superfood“ jsou rostlinné či živočišné suroviny s vysoce blahodárnými účinky na naše zdraví. Vynikají neobvyklou koncentrací živin, vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Díky jejich vysokým nutričním hodnotám a vědecky prokázá-

ným účinkům na zdraví našeho těla nám svým způsobem prodlužují život. Patří mezi ně například fermentovaná zelenina, včelí produkty, různá koření a divoké byliny, mořské řasy nebo mušle, ale i zvěřina, játra či „šťastné“ jehněčí. V rámci Grand Restaurant Festivalu 2018 byli tímto fenoménem inspirováni šéfkuchaři zúčastněných restaurací, kteří své degustační menu sestavovali právě ze superpotraviny.

„Šéfkuchaři se do tématu opřeli skutečně s vervou. A tak, kromě klasických pokrmů, ochutnáme třeba mořské řasy, dezert z baobabu, ryby na mnohé způsoby, habešskou bezlepkovou mouku, reishi – houbu nesmrtelnosti, ale i naše lokální superpotraviny jako třeba rakytník, moruška či ostropestřec v těch nejkreativnějších variacích,“ říká Pavel Maurer, zakladatel festivalu.



POMÁHEJTE S GRAND RESTAURANT FESTIVALEM

Indiánský kmen Arhuaco usilující o získání svého území v pohoří Sierra Nevada v Kolumbii obdrží část výtěžku z Grand Restaurant Festivalu. Podílejte se na pomoci zakoupením degustace i vy.

JAK ZAKOUPIT?

Od 1. 12. 2017 výhradně na www.grandrestaurantfestival.cz. Ochutnávky v rozmezí od 250 do 600 Kč. Hosté si mohou vybrat základní, dvouchodovou nebo tříchodovou degustaci párovou s nápoji.

www.grandrestaurantfestival.cz



Text a foto: PR

OCHUTNEJTE „SUPERFOOD“ POTRAVINY V AUGUSTINIÁNSKÉM DOMĚ!



Restaurace Symfonie hotelu Augustiniánský dům v Luhačovicích je součástí Grand Restaurant Festivalu, kterého se účastní ty nejlepší podniky po celé České republice. Na co se mohou hosté restaurace těšit, jsme se zeptali generálního ředitele hotelu Petra Boráka.

Vaše restaurace patří do prestižního výběru restaurací, zapojených do projektu Grand Restaurant Festival. Prozradte nám, s jakým menu do akce půjdete?

Naším hostům nabídneme jako předkrm panna cotta z kozího sýra s lesním medem, brusinkami a brioškou s quinoou. Hlavní chod – telecí kýtu s konfitovanými husími játry, cizrnovým pyré s kurkumou a krémem z hlívy ústříčné a jako dezert sorbet z červené řepy se zázvorovým mousse, čokoládou a ořechovým crumble.

Kdo u vás menu sestavoval a co jej inspirovalo?

Na přípravě jednotlivých chodů pro Festival menu, spolupracovali tři kuchaři Augustiniánského domu. Pro volbu vhodných surovin se nechali inspirovat, jak zadáním od pořadatelů „SUPERFOOD“, tak ročním obdobím i jejich letitými zkušenostmi.

Tématem festivalu jsou tedy SUPERFOOD, tj. superpotraviny s blahodárnými účinky na naše zdraví. Souvisí toto téma i s koncepcí vaší kuchyně?

Celkový koncept našeho hotelu je zaměřen na

zdravý životní styl a maximální odpočinek. Narůstá i počet hostů se zájmem o tento druh gastronomie. Proto se tímto směrem snažíme vést i restauraci. Menu se superfood potravinami můžete vyzkoušet **od 19. ledna do 28. února 2018**, denně od 12.00 do 15.00 hod.

Jak jsou na tom Luhačovice s gastronomií? Mají lidé zájem o kvalitní jídlo a jsou ochotni si za něj i připlatit?

V posledních 8 letech bylo v Luhačovicích otevřeno několik hotelů kategorie 3–4 hvězdičkových. V souvislosti s tímto rozvojem zde vznikly i restaurace, kde se může člověk dobře najíst. Jistě napomohlo i to, že se gastronomie stala v posledních letech fenoménem. Každý den je v televizi vysílán nějaký pořad o vaření. Kvalita jídla a surovin se stala běžnou součástí každodenních rozhovorů většiny lidí. Dozrála velká část kuchařů, pro které vaření není jen práce, ale hlavně koníčkem. Naše restaurace zaznamenává velký nárůst zájemců jak v obědovém čase, zejména však na zvýhodněné dvouchodové menu v čase 12.00–15.00 hod. bez nutnosti rezervace,



tak na večerní tříchodové menu, které je každý večer jiné. Zde je však nutná rezervace předem.

Je možné si zakoupit v rámci festivalu i vánoční poukaz do vaší restaurace?

Na superfood menu je podmínkou rezervace přes portál www.grandrestaurantfestival.cz, nicméně na ostatní menu Augustiniánského domu si zájemci mohou koupit voucher, a obdarovat jím své přátele. Jedním z nejprodávanějších poukazů našeho hotelu je labužnické tříchodové menu pro dvě osoby za 1 380 Kč. Dárkový poukaz si mohou hosté objednat po telefonu 577 113 666, nebo přes náš e-shop www.augustian-life.cz.

Text a foto: PR

RESTAURACÍ ROKU SE STALA OLOMOUCKÁ ENTRÉE!

V moderním showroomu Mercedes-Benz se ve čtvrtek 30. listopadu uskutečnilo vyhlášení TOP 10 restaurací podle XXII. ročníku celostátní ankety Maurerův výběr Grand Restaurant.

Absolutním vítězem se stala olomoucká restaurace Entrée. Ta svého úspěchu dosáhla mimo jiné díky šéfkuchaři Přemku Forejtovi, který v minulosti vařil například v londýnské michelinské restauraci L'Autre Pied a dva roky v brněnské KOISHI fish & sushi. Na místě druhém se umístila jedna ze tří restaurací s michelinskou hvězdou v České republice, Radisson Blu Alcron hotel, Alcron v čele s šéfkuchařem Romanem Paulusem. Třetí příčku obsadila Terasa U Zlaté studně, za jejíž úspěchem nestojí nikdo jiný než Pavel Sapík. Z mimopražských restaurací se do první „desítky“ dostal například Miura Hotel z Čeladné, brněnský Pavillon nebo Chateau Mcely, Piano Nobile.

„Na hodnocení nejlepších restaurací je potřeba vnímat, že jde o porovnání známek za jídlo + obsluhu + interiér. To znamená, že podnik, který je desátý v absolutním hodnocení, tak je třeba pátý v samostatné kategorii – jídlo, protože mu jeho pozici „pokazila“ obsluha nebo ztratil pár bodů v kategorii interiér, ale jídlo má perfektní. Pro uživatele našeho průvodce to má výhodu, že se může orientovat podle různých žebříčků, které reflektují zvláště jídlo, ob-

sluhu, interiér, a dokonce máme speciální žebříček TOP 10 podle jmenovitých expertů a také oblíbený žebříček: TOP 10 nejlacnějších z TOP 100. Na našem webu www.grandrestaurant.cz je vše k dispozici“, vysvětlil vydavatel průvodce Pavel Maurer.



O MAUREROVÉ VÝBĚRU GRAND RESTAURANT A O ŽEBŘÍČÍCH TOP 10

Nezávislá celorepubliková anketa představuje každoročně kolem 900 vybraných podniků. Průvodce vzniká na základě doporučení a hlasování veřejnosti. Každý, kdo se registruje, má možnost osobně dávat tipy na nové zajímavé restaurace a současně může podle své vůle posílat známky od 1–5 (jako ve škole), kterými hodnotí kvalitu jídla, obsluhy a interiérů prezentovaných podniků. Známky jsou průběžně vyhodnocovány, statisticky zpracovány a auditovány. Záměrně manipulativní hlasy jsou vyřazeny na základě přesně definovaných pravidel tak, aby vznikl co nejobjektivnější přehled pozoruhodných kulinárních podniků z celé země.



Žebříček TOP 10 publikuje deset nejlepších restaurací podle jednotlivých kategorií: jídlo, obsluha, interiér. Z těchto kategorií pak vzniká absolutní vítěz tak, že je sečtena 2x známka za jídlo (protože o to nejvíce jde) 1x za obsluhu a 1x za interiér a to vyděleno čtyřmi. To je přehled deseti absolutně nejlepších restaurací roku.

Hodnocení restaurantů vzniklo na základě těchto údajů:

Počet hodnotitelů: **1620**
Počet hodnocení: **7696**
Počet restaurací: **974**
Počet hodnocených restaurací: **218**
Počet restaurací bez hodnocení: **756** (restaurace bez hodnocení nezískaly požadovaný počet platných hlasů)
Průměr celkem: **5 710 376 Kč**
Průměrná cena: **720 Kč**

Žebříček Top 10 absolutně

1. Entrée (Olomouc)
2. Radisson Blu Alcron hotel, Alcron (Praha)
3. Terasa U Zlaté studně (Praha)
4. Radisson Blu Alcron hotel, La Rotonde (Praha)
5. Miura hotel (Čeladná)
6. Pavillon (Brno)
7. Four Seasons hotel, CottoCrudo (Praha)
8. Chateau Mcely, Piano Nobile (Mcely)
9. Bellevue (Praha)
10. Grand Cru (Praha)

Text a foto: Petr John

VOMA MASNÉ ZKUŠENOSTI



VOMA, s.r.o. z Uherského Brodu, úspěšná firma v oblasti maso-uzeniny má narozeniny. I u člověka je dvacáté páté výročí narození významná událost, natož u firmy, která začínala v roce 1992 prakticky z nuly a za to čtvrtstoletí vyrostla ve stabilizovaný úspěšný střední podnik. Existence firmy je úzce spjata s regionem Slovácka, její výrobky jsou kvalitní, chutné a tradiční.

Při každé takové oslavě se rekapituluje a vzpomíná na těžké začátky, výhry i prohry. A koho jiného bychom měli vyzpovídat než zakladatele a majitele firmy pana Miroslava Mahdalíka.

První jeho vzpomínka je věnována otci, který v roce 1939 založil malou živnost maso-uzeniny v Bystřici pod Lopeníkem. Celý svůj život se živil poctivou prací a ještě v 89 letech, kdy zemřel, měl v diáři několik zabijaček.

Tento vzor byl určujícím motem při rozvoji firmy a rodinné receptury jsou dosud využívány při výrobě mnohých uzenin. Při výrobě převažují přírodní přísady jako česnek, majoránka, tymián apod. a žádná nebo jen minimum chemie. Veškeré maso, které VOMA dodává do prodejen a pro výrobu vlastních uzenin, pochází z vlastní bourárny v Uherském Brodě, kde jsou vepřové půlky od českých dodavatelů bourány na části a tyto pak upraveny na nejvyšší možný standard. Jedině tímto poctivým postupem mo-

hou vzniknout vyhlášené speciality jako jsou Lopenická slanina, Božkova klobása, Mahdalíkovy pářečky, Grand šunka, Pepčinský salám, výborné zabijačkové speciality a mnoho dalších, které by širokému gastropubliku neměly uniknout.

Přirozeným vývojem v historii společnosti jsou neustálé investice do vlastního rozvoje. Na samém počátku se podařilo přebudovat provoz bourárny masa a prodejny na Moravské ulici v Uherském Brodě a zajistit si tak první spokojené zákazníky, ale skutečný obrat nastal až v roce 2005 výstavbou nového moderního uzenářského závodu rovněž v Uherském Brodě, který byl dále zmodernizován v roce 2015 a patří v současnosti k nejmodernějším provozům svého druhu v celé republice.

Ukazuje se, že i takto se dá úspěšně podnikat, pomalu, rozvážně, ve prospěch zákazníků i firmy a hlavně s velkým důrazem na kvalitu nabízených produktů, z které se VOMA rozhodla nikdy neustoupit.

Dnes má VOMA dvě vlastní značkové prodejny



v Uherském Brodě, dvě prodejny v Uherském Hradišti a jednu prodejnu v Bojkovicích a její výrobky je možno zakoupit ve zhruba 300 smluvních prodejnách na Moravě.

Není třeba popisovat kvalitu a chuť produktů VOMA a služby, které poskytuje, protože to vše je čtenářům buď již známo, nebo se mohou přesvědčit na vlastní oči a ochutnat sami.

Můžeme jenom doplnit, že výrobky společnosti VOMA jsou nositelem celostátní značky kvality KLASA u 10 výrobků, ocenění Regionální potravina za tlačenu VOMA, mnoha ocenění z regionálních výstav jako Perla Zlínska, Zlatý klas, Česká chuťovka apod. a několika dalších vyznamenání, ale nejdůležitější a hlavní cíl je spokojenost všech zákazníků.



Text a foto: PR

GASTRONOMICKÉ SPECIALITY S PIVEM NA VÁŠ SVÁTEČNÍ STŮL

Recepty, které připravil Český svaz pivovarů a sladoven ve spolupráci s šéfkuchařem Titem Eliášem voní českou klasikou, která se po letech opomíjení opět zaslouženě dere do naší přízně. Jejich příprava není složitá a ani nákladná, mají tedy ty nejlepší předpoklady stát se vašimi favority pro letošní svátky.

Svatá Lucie (13. prosince) noci upije a dne nepřidá, říká stará pranostika. Mnohem důležitější však je, že toho dne měly ženy a dívky odpočívat od těžké práce. Jestli na tenhle čas chystáte nějakou domácí předvánoční party, s **Kachní paštikou s černou hruškou** budete za absolutní hvězdu.

DOMÁCÍ KACHNÍ PAŠTIKA S ČERNOU HRUŠKOU (10 porcí)

Ingredience:

0,5 kg kachních jater
0,5 kg selské klobásy bez střívka
0,3 kg toustového chleba
3 dl mléka
1 dl černého piva
2 šalotky
3 vejce
česnek
sůl, pepř
anglická slanina na vyložení paštikové formy

Postup:

Vše 2× semeleme v mlýnku na maso. Směs naplníme formu vyloženou anglickou slaninou. Pečeme ve vodní lázni přibližně 2 hodiny na 160 °C. Necháme vychladit a krájíme plátky.

ČERNÉ HRUŠKY:

10 malých hrušek
(ostrým malým nožem oloupaných a vyjadřincovaných)



10 dkg krystalového cukru
1 l černého piva
plátek másla

Postup:

V kastrolu necháme zkaramelizovat cukr a přidáme máslo a hrušky. Zalijeme pivem a vaříme do poloměkka. Necháme vychladit (dojit) v pivu 24 hodin.

Není tradičnějšího jídla na štědrovečerní stůl, než je smažený kapr s bramborovým salátem. Ne každému ale tato úprava a kombinace vyhovuje. Zkuste letos **Kapra v pšeničném pivu**. Je to lahůdka!

KAPR NA MODRO SE ZELENINOU A KŘENOVOU BRAMBOROVOU KAŠÍ (6 porcí)

Ingredience:

2 ks filetu kapra s kůží
2 dl mléka
2 dl pšeničného piva
8 ks růžičkové kapusty
4 mrkve
4 vodnice
1 červená cibule
sůl, pepř, nové koření
rybí várka (pšeničné pivo, voda, celer, mrkev, nové koření, cibule)

Postup:

Filety z kapra zbavíme šupin a přes noc je necháme namočené v mléce. Filety osušíme od mléka, vložíme do rybí várky a pošírujeme asi 6 minut. Zeleninu nakrájíme a povaříme ve slané vodě. Pak opečeme na pánvi s trochou másla, osolíme a opepříme. Servírujeme s bramborovo-křenovou kaší.

BRAMBOROVO-KŘENOVÁ KAŠE

Ingredience:

400 g brambor typu (B)
50 g křenu
100 g másla

3 dl mléka
2 žloutky
sůl

Postup:

Brambory uvaříme ve slané vodě do měkka. Slijeme. Přidáme mléko, ve kterém jsme cca 10 minut vařili strouhaný čerstvý křen. Šleháme a přidáváme máslo. Nakonec do horké kaše vmícháme žloutky.



Jestli na Nový rok nemá přijít na stůl nic „od peří“, aby nám štěstí neuletělo, dát si 25. prosince na Boží Hod vánoční pěkně vypečenou husu nebo kachnu je naopak žádoucí. Nepochybujeme o tom, že ta tradiční s knedlíky a se zelím nebo modernější na pomerančích jsou veliké dobroty, co ale pro tentokrát vyzkoušet něco nového? **Kachní roláda s kaštanovou nádivkou** vás nadchne!

KACHNÍ ROLÁDA S KAŠTANOVOU NÁDIVKOU A PEČENOU ŘEPOU (6 porcí)

Ingredience:

2,5 kg kachna bez drobtů
2 dl mléka
2 vejce (žloutek, bílek vyšlehaný do sněhu)
0,2 kg jedlých kaštanů
1 cibule (nasekaná nadrobno a opečená)
10 dkg mandlí
1 balení toustového chleba (nakrájený na kostičky a usušený)
10 g sekané ploché petržele
sůl, pepř, kmín
řeznický provázek

Postup:

Vykostěnou kachnu osolíme, opepříme a okmínujeme. Z toustového chleba, mléka, žloutků, sněhu, kaštanů, mandlí, kaštanů a cibule uhněteme těsto. Osolíme jej a opepříme. Nádivku vložíme do kachny, kterou dobře zabalíme do alobalu a stáhneme řeznickým provázkem. Pečeme na 150 °C přibližně 2 hodiny. Ze zbylé nádivky můžeme udělat knedlíčky nebo ji upéct v pekáčku.

ČERVENÁ ŘEPA

6 menších červených řep (uvařených)
1 šalotka
plátek másla
5 cl vinného octa
sůl, pepř

Postup:

Uvařenou červenou řepu nakrájíme na nudličky a restujeme s cibulí, octem, solí a pepřem na másle.



PRODLUŽTE TRVANLIVOST VAŠICH POTRAVIN AŽ PĚTKRÁT DÉLE

Každý z nás se již s vakuově zabalenými potravinami setkal, i když si to možná ani nepamatuje. Máme je skoro každý den před sebou v obchodech. K tomu, aby potraviny měly delší trvanlivost, je potřebujeme zabalit.

Kolikrát jste otevřeli ledničku a zjistili, že máte některé potraviny zkažené? Myslím si, že určitě každý. Je jasné, že ne všichni máme možnost nakupovat každý den čerstvé potraviny.

K tomu, aby potraviny měly delší trvanlivost, je potřebujeme zabalit. Ne však do obyčejného sáčku, ale do vakuovacího pomocí vakuové baličky, a tím prodloužit jejich trvanlivost až 5x déle.

Výrobky zabalené vakuově jsou hermeticky uzavřené ve vzduchoprázdňém sáčku z nepropustné folie. Hlavní výhodou je, že v uzavřeném sáčku není vzduch a u potravin to znamená silně zpomalený růst mikroorganismů, čímž se podstatně prodlužuje jejich trvanlivost. Ve vakuu zabalené potraviny jsou chráněny před zkažením, vysycháním, změnou chuti, kontaminací a ztrátou hmotnosti.

Vakuové balení lze použít k balení uzenin, sýrů, ryb, vařených potravin, suchých plodů, loupáných brambor. Stále větší uplatnění a používání se na-

chází v gastronomii při sous vide, balení polotovarů, hotových jídel, polévek, omáček a dalších.

BALIČKY BEZKOMOROVÉ I KOMOROVÉ

Bezkomorové baličky

Doporučují se pro jakýkoli produkt s omezenou vlhkostí (šunka, sýr, káva atd.). Mají levnější pořizovací cenu, ale dražší vakuovací sáčky. Tyto baličky jsou vhodné pro malé provozy.



Komorové baličky

Snesou větší zatížení, vysoký výkon vakuové pumpy, vyšší pořizovací cena, levnější vakuovací sáčky a větší výběr. Jsou vhodné pro malé, větší a velké provozy, až po výrobu.



Vakuování gastronádob a dóz, možnost doplnění inertním plynem.



Svařovací lišta o různých délkách – nejvíce používána 250–450 mm.

Průmyslová řada – svařovací lišta 1000 mm.



inzerce

Text a foto: PR

GASTRO Novotný

PROFESIONÁLNÍ GASTRO ZAŘÍZENÍ A KOMPLEXNÍ SLUŽBY

VAKUOVAČKA – MODERNÍ POMOCNÍK DO VAŠÍ KUCHYNĚ

VÝHODY VAKUOVAČEK

- vakuum poskytuje potravinám ochranu
- potraviny ve vakuu nemění svoji chuť ani váhu
- až 5 krát delší trvanlivost

NABÍZÍME VÁM

- v Itálii vyrobené vakuovačky, včetně komponent
- široký výběr vakuovacích sáčků
- spolehlivý servis



www.gastro
novotny.cz

GASTRO
Novotný

Kompletní gastro zařízení, Selská 58, Brno, tel. 542 21 18 42, 542 211 802

ZL VINOTÉKY**BALKANEXPRESS**
Zarámí 5523, Zlín**GALERIE VÍN**
Santražiny 5285, Zlín**PĚKNÁ VÍNA**
Masarykovo náměstí 205, Napajedla**VINOTÉKA S VINÁRNOU U SVATÉHO ANTONÍNKA**
nám. Míru 9, Zlín**UH** CENTRUM SLOVÁCKÝCH TRADIC
Modrá 227**GALERIE SLOVÁCKÝCH VÍN**
Masarykovo náměstí 21, Uherské Hradiště**SLOVÁCKÁ VINOTÉKA**
Mariánské náměstí, Uherské Hradiště
Tel. 774 087 654**VINOTÉKA RÁJ VÍNA**
Bří Lužů 126, Uherský Brod, tel. 733 373 775
OD TESCO, Uherské Hradiště, tel. 773 605 601**BR** GASTRO TIP BRNO

FOOD & DRINK

CUBANA
Jezuitská 3, Brno**MAKRO CASH & CARRY ČR S.R.O.**
Kaštanová 506/50, Brno**RUDOLF JELÍNEK**
Jezuitská 582/17, Brno
Podniková prodejnaGASTRO ZAŘÍZENÍ
A VYBAVENÍ**GASTRO NOVOTNÝ**
Selská 58, Brno
Tel. 542 211 802
www.gastronovotny.cz
Prodej a servis gastrozařízení.

HOTELY

BEST WESTERN PREMIER HOTEL INTERNATIONAL BRNO
Husova 16, Brno**HOTEL BOBYCENTRUM ******
Sportovní 559/2A, Brno-Královo Pole**MAXIMUS RESORT**
Hrázní 4a, Brno**NOEM ARCH DESIGN HOTEL**
Cimburkova 9, Brno-Královo Pole

KAVÁRNY

BUKOVSKÝ KAVÁRNA A CUKRÁŘSTVÍ
Minská 878/2, Brno-Žabovřesky**KAPEC**
Orlí 16, Brno

RESTAURACE

4POKOJE
Vachova 6, Brno**BOULEVARD RESTAURANT**
Lidická 1861/12, Brno**HAVANA RESTAURANT**
Masarykova 9, Brno-Líšeň**HRADNÍ VINÁRNA A RESTAURACE ŠPILBERK**
Špilberk 1, Brno**CHARLIE 'S SQUARE RESTAURANT**
Římské náměstí 6, Brno**JAKOBY**
Jakubské náměstí 6, Brno**KOISHI**
Údolní 11, Brno**LOKÁL U CAIPLA**
Kozí 115/3, Brno**NOEM ARCH RESTAURANT**
Cimburkova 9, Brno-Královo Pole**RESTAURACE NEKONEČNO**
Lidická 1862/14, Brno**SAVOY KAVÁRNA & RESTAURACE**
Jakubské náměstí 1, Brno**SUNSET RESTAURACE**
Příkop 4, Brno
IBC Centrum, 9. patro**TRIPOLI RESTAURANT**
Starobrněnská 1, Brno**ZLATÁ LOŽ**
nám. Svobody 5, Brno**OL** GASTRO TIP OLOMOUC
RESTAURACE**BOUNTY ROCK CAFE**
Hálkova 2, Olomouc (vstup z ul. Kosmonautů)**LOBSTER ATMOSPHERE**
Galerie Šantovka, Polská 1, Olomouc**LOBSTER, FAMILY RESTAURANT**
Galerie Šantovka, Polská 1, Olomouc**PIVOVARSKÉ MUZEUM HANUŠOVICE**
Pivovarská 265, Hanušovice
www.pivovarskemuzeum.cz**SAL DE MAR**
Legionářská 1311/21, Olomouc

FOOD & DRINK

MAKRO CASH & CARRY ČR S.R.O.
Olomoucká 791, Velká Bystřice u Olomouce**OT** GASTRO TIP OSTRAVA**MAKRO CASH & CARRY ČR S.R.O.**
Místecká 280, Ostrava-Hrabová

inzerce

ASOCIACE KUČAŘŮ A CUKRÁŘŮ ČESKÉ REPUBLIKY,
ASOCIACE ČIŠNÍKŮ ČESKÉ REPUBLIKY A ČESKÁ BARMANSKÁ ASOCIACE
VÁS ZVOU NA MEZINÁRODNÍ MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKYGASTRO JUNIOR BRNO 2018
BIDFOOD CUPTermín konání: 18.1. – 21.1.2018
Místo konání: Veletrhy Brno, Výstaviště 405/1, Brno*Junioři budou soutěžit v oborech kuchař, cukrář, číšník a nově barista a barman.
Soutěž je určena pro studenty středních škol s gastronomickým zaměřením do 23 let.**Za celý organizační tým se na viděnou těší*Eliška Dernerová
AKC ČR

AHR ČR: ČEMU SE CHCEME VĚNOVAT V ROCE 2018



Sdružujeme majitele a provozovatele hotelů, penzionů, restaurací, odborných škol, ale i partnery nabízející produkty pro ubytovací či restaurační provozy. Co vnímáme jako nejdůležitější témata pro rok 2018?

Budeme se věnovat otázce **nedostatku pracovníků** na trhu a to ve spolupráci se SOCR ČR a HK ČR. Je třeba se zaměřit na otevření trhu pro zahraniční pracovníky a agenturní zaměstnávání, stejně jako větší flexibilitě žen na mateřské dovolené a seniorů. Současně bychom se chtěli věnovat odbornému školství a rozšíření odborné praxe pro studenty a jejich pedagogy.

V příštím roce se otevřeme opět otázku **daňového zatížení podnikatelů**. Otázky DPH a odvodů za zaměstnance, které patří mezi nejvyšší v Evropě.

S daněmi souvisí také problematika **sdíleného ubytování**. Je třeba dosáhnout prosadit nástroje, které zajistí, aby každý, kdo poskytuje ubytovací službu, odváděl řádně daně a plnil zákonné povinnosti z tohoto podnikání vyplývající.

Nadále budeme podporovat projekt přímých rezervací pod značkou BookDirect a ve spolupráci s našimi ostatními kolegy z Evropy. Smyslem je snižování distribučních nákladů a jako hlavní cíl si klademe dosáhnout **základu smluvní parity cen** u OTA a zvyšování podílu přímých rezervací.

Chceme dlouhodobě vyřešit otázku **autorských poplatků** a také dalších nákladů na umístění TV přístrojů v restauracích, hotelových pokojích a veřejných prostorách. Přičemž nám primárně půjde o zajištění co nejlepších podmínek pro naše členy.

Budeme pokračovat v myšlence **AHR ČR jako servisního centra členů**. K tomuto cíli se vztahuje další metodická podpora členů, poradenská činnost a organizace společných setkání k řešení konkrétních změn v legislativě. Chceme se zpočátku věnovat hlavně ochraně dat (GDPR), potravinovému právu, ale také projektům, jako je Cestujeme s AHR ČR, který by mohl přispět k zajištění nových benefitů pro zaměstnavatele i zaměstnance. Jednoduše chceme dělat to, na co nemají členové čas nebo kapacitu.

Akademie AHR ČR přinese nové kurzy, **kvalitní vzdělávání**, které má přímé dopady do efektivity provozů, ale také úspory nákladů za rozvoj zaměstnanců v porovnání s komerčním vzděláváním. Naše vzdělávací sekce opět otevře otázku odborného školství a to i na úrovni politické. Chceme, aby se problematika odborného školství stala součástí programového prohlášení vlády.

Klasifikace Hotelstars Union je již pevnou součástí naší strategie. Stejně jako letos i v příštím roce se budeme věnovat hlavně zvyšování povědomí o „hotelových hvězdičkách“ ve vztahu k veřejnosti a našim zákazníkům.

Budeme i nadále pokračovat v projektech odpovědného podnikání, spolu s **Nadací AHR ČR podporovat děti a dětské domovy**.

Více na www.ahr-cr.cz

BRNĚNSKÁ POBOČKA AKC ČR CO SE UDÁLO A CO JE V PLÁNU?



Atraktivní ukázkou cukrářského mistrovství v letošních Čokoládových lázních bylo vystoupení cukrářek Elišky Dernerové z Brna a Veroniky Kučové ze Zlína. Nikoho nenechalo na pochybách, že cukrářské řemeslo se dá povýšit na umění. Může se sami posoudit.

Připravujeme 24. ročník Gastro Junior Brno, Bidfood Cup 2018.

Bude se konat 18. – 21. 1. 2018 v areálu BVV. Soutěžít se bude v oborech kuchař, cukrář, číšník, nově barista a barman.

Přijďte povzbudit naše juniory!



Nabízíme vám možnost přihlásit se na kurz drátkování 2018 s lektorkou Veronikou Kučovou. Termín 13. – 14. 1. ve Bzenci a 17. – 18. 2. ve Žďáru nad Sázavou.

Vážení členové AKC ČR pobočky Brno, rádi bychom vás pozvali na volební valnou hromadu naší pobočky. Termín upřesníme, únor – březen 2018.

Sledujte www.akc.cz a facebook – Asociace kuchařů a cukrářů pobočka Brno.

Eliška Dernerová,
AKC ČR, pobočka Brno



PO 21 LETECH MÁ ČR KOKTEJLOVÉHO MISTRA SVĚTA



Se zlatou medailí a mistrem světa na palubě letadla se ve čtvrtek 19. října vrátila z Dánska výprava členů České barmanské asociace (CBA), kteří se zúčastnili letošního kongresu a koktejlového mistrovství světa Mezinárodní barmanské asociace (IBA) v Kodani.

Nejcennější kov a titul mistra světa získal Jan Teska, jemuž se v mezinárodní konkurenci podařilo zvítězit v přidělené kategorii Sparkling. „Je to životní úspěch. Mistrem světa se nestáváte každý den. Časem chci zaměřit na zkušenou do zahraničí, takže tahle zlatá medaile jistě bude ozdobou mého CV,“ neskrýval head bartender rozvadovského podniku King's Casino po přeletu domů dobrou náladu.

Vyzdvihnul, že mu vedení České barmanské asociace jako domácímu Barmanovi roku pomáhá s přípravou na světové finále. „Mistrovství IBA je zcela odlišné od brandových soutěží, na které jsem zvyklý. Proto jsem musel pochopit jeho specifická pravidla, v čemž mi obrovsky pomohl především pan Černík a také účast na

přípravných soutěžích ve Slovinsku a Švýcarsku. Můj drink byl chuťově vyhovující poměrem IBA, takže jsem na pódium nastupoval s pocitem sebedůvěry a s recepturou, za níž jsem si stál,“ uvedl Jan Teska.

Jeho koktejl nazvaný Copenhagen Beauty obsahuje gin, bezinkový likér, malinový sirup, limetovou šťávu, bílé a sekt. „Samozřejmě jde o obrovský úspěch. Zlatou medaili z mistrovství do Česka naposled přivezl z Japonska Jaroslav Krátký v roce 1996. Honzův koktejl byl vybalancovaný a chuťově harmonický,“ konstatoval prezident CBA Aleš Svojanovský.

Ten předsedal chuťové komisi celé soutěže, a navíc pro komisaře organizoval vzdělávací seminář.



„Je to další krok směrem k modernizaci hodnocení soutěže,“ dodal Aleš Svojanovský.

V kategorii Flair reprezentoval Českou republiku Martin Vogeltanz, tomu se však umístit na medailových pozicích nepodařilo. Koktejlového mistrovství se v kategoriích Flair, Sparkling, Pre-dinner, After dinner, Bartender's choice a Long drink zúčastnilo 130 barmanů z 65 zemí.

DO NOVÉHO ROKU ZKUSTE VYKROČIT RELAXOVANĚ



Foto: Wellness hotel Pohoda, Luhačovice

Závěr roku bývá pro mnohé z nás velmi stresující. Nashromážděného napětí se ale dá snadno zbavit třeba při wellness pobytu. Relaxace ve vířivce, masáž, sauna a osvěžující občerstvení prospějí každému.

Wellness a spa jsou stále populárnější. Přibývá proto hotelů a penzionů, kde si můžete užít i tyto nadstandardní služby. Jejich hosté často touží zejména po klidu a relaxaci. Stále více lidí má zájem o zlepšení svého zdraví i vzhledu.

ZDRAVÍ SE DOSTÁVÁ NA PRVNÍ MÍSTO

Zatímco movitější klienti wellness center se chtějí nechat hýčkat a rozmazlovat, jiní se soustředí spíše na své zdraví, tedy rehabilitaci a prevenci. Proto jsou jedním ze současných trendů procedury a služby, které podporují zdraví a kondici. Někteří provozovatelé nabízejí konzultace s lékaři, fyzioterapeuty nebo i alternativní medicínu včetně akupunktury. Doporučení odborníků a jeho aplikace jsou pak ideálním spojením. Zákazníci jsou ochotni si za takový individuální přístup výrazně připlatit. Vědí, že se jim investice do vlastního zdraví vyplatí.

POBYTY PRO ŽENY I MUŽE

Zejména dámy oceňují, když se současně mohou nechat také učesat, nalíčit nebo změnit vizáž. Víkendové pobyty pro ženy proto myslí nejen na zdraví, ale i na krásu. I proto mnohé hotely spolupracují s kosmetičkami, pedikérkami apod. Podle průzkumů ženy oceňují, když mají „vše pohroma-

dě“ a mohou tak během wellness víkendu výrazně zapracovat na svém zdraví i vzhledu a vrátit se domů viditelně mladší a spokojenější.

Jednoznačně ale přibývá i mužů, kteří jdou stres vyplavit do sauny, namísto obvyklé hospody. Oceňují zejména okamžitou úlevu. Kromě sauny muži často vyhledávají také masáže. U nich totiž nemusí pochybovat o účinku. Celosvětově jsou na přední příčce oblíbenosti jednoznačně masáže antistresové a uvolňující. Právě muži pak oceňují i netradiční přísady a vůně, jakými jsou třeba pivní a švestková (slivovicová).

INFORMOVANOST

Celosvětově přibývá znalých zákazníků, kteří se nechtějí nechat ošidit. Zajímají se o procedury, ale také o složení používaných preparátů. Jednoznačně se stále více preferuje přírodní kosmetika a ekologické provozy. Poptávka po přírodní a bio kosmetice roste velkým tempem a lidé se dožadují procedur, které jsou šetrné k životnímu prostředí. Vzniká proto více zelených provozů s maximálním využitím obnovitelných zdrojů. Díky zvýšené konkurenci také přibývá klientů, kteří všechny nabídky pečlivě zvažují. Mívají proto zájem o miniprocedury a podle nich se pak rozhodnou, do kterých well-

ness pobytů budou investovat. Často rozhoduje přístup personálu, rodinné prostředí a již zmíněný individuální přístup s možností osobní konzultace.

STRAVOVÁNÍ

Velká pozornost se věnuje stravě. Zejména rodiny, které přijíždějí na wellness pobyty, jsou silně orientovány na zdravé jídlo pro své děti. Oproti minulosti se stále důrazněji hlídá obsah tuků, cukrů, pesticidů, antibiotik, aditiv atd. Přibývá lidí, kteří se chtějí stravovat zdravě a vyžadují domácí suroviny, včetně domácího masa, vajec, ovoce atd. Zdravé jídlo a nápoje se tak stávají běžnou normou v nabídce resortů, z nichž mnohé spolupracují s místními farmáři.

Jídlo hraje při wellness zásadní roli. Před procedurami se doporučuje alespoň hodinu nejíst. Není dobré jít na relaxaci s nacpaným břichem, ale ani s příliš hladovým. Během procedur není potřeba nic jíst ani pít, maximálně trochu vlažné vody. Po ukončení se doporučuje dbát na doplnění minerálů, zejména draslíku. Vhodné je opět alespoň hodinu nejíst. Místo jídla se doporučuje popíjení vody, zeleninových šťáv a bylinkových čajů. Následně je dobré sníst kvalitní polévku. Vždy je nutné řídit se vlastními pocity a být ke svému tělu laskavý.

WELLNESS POKRM BY NÁM MĚL DODÁVAT ENERGII

Přibývá provozů s nabídkou různých wellness aktivit. Většina z nich nabízí i nějaký druh stravování, avšak mnohdy ne v kvalitě wellness. Skutečné wellness pokrmy jsou velmi zdravé, výživné a díky tomu nás dostatečně nasytí i v malém množství.

ZÁKLADY WELLNESS GASTRONOMIE

Principem wellness gastronomie je vědomý přístup k přípravě pokrmů a rovnoměrné pokrytí všech požadavků na kvalitní jídlo. Těmito požadavky jsou kvalita potravin, individualizace a vitalizace jídla. S kvalitou jídla nepřímo souvisí i vitalita prostředí, ve kterém je jídlo připravováno a konzumováno.

KVALITA

Kvalitní potraviny by měly obsahovat původní plnost živin (dnes je v některých zemědělských produktech méně jak 50 % původního množství živin z roku 1985). Pochopitelně i některé postupy v potravinářské výrobě snižují původní nutriční hodnotu potravin. Je také třeba vybírat nutričně hodnotnější potraviny ve své skupině (např. zdroje bílkovin). To znamená vyšší množství nedostatkových živin na gram potraviny. V praxi to znamená: Znalost vlivu kombinací surovin v pokrmu a pokrmů v jídle. Formy stolování, které umožní dodatečný výběr pokrmů. Když sníme přesně to, co potřebujeme, tak pak stačí méně jídla k uspokojení všech potřeb.

ČERSTVOST

U wellness gastronomie se používají čerstvé suroviny (např. čerstvě namletá mouka, čerstvě za studena vylisované oleje), které se zpracovávají za využití biochemických procesů, které zvyšují nutriční hodnotu jídla nebo i jen zlepšují jeho stravitelnost (např. nakličování, fermentování zeleniny nebo sóji). Oblíbené je také používání tzv. superpotravin, tedy potravin s vysokým obsahem nedostatkových živin na gram potraviny (např. olejnatá semena, kakaové boby).

NEŽIJEME PROTO, ABYCHOM JEDLI

Wellness gastronomie přitahuje ty, kteří jedí, aby žili. Ve wellness to je hodnota zdraví, výkonu, dobrých vztahů. Nejvíce prospěšná je pro ty, kteří chápou svůj způsob stravování jako výslednicu své „stravy“ emoční a myšlenkové a zajímají se proto o tyto souvislosti. Důležité je, aby jídlo bylo připravováno v příjemném prostředí a pohodové atmosféře.

RADOST Z JÍDLA

Wellness gastronomie se snaží objasnit všechny

zákonitosti, které významně ovlivňují kvalitu stravování, doporučuje věnovat pozornost všem těmto zákonitostem rovnoměrně. Klíčovými kritériem je pak vědomé poznávání a uchopování těchto zákonitostí, které vede k jejich přirozenému začlenění do života tak, že již nemusíme vynakládat úsilí na jejich dodržování. Takto jídlom podporujeme rovnováhu mezi psychickými a tělesnými potřebami, dosahujeme pohodu a radost z jídla, které podporuje naše zdraví, výkon a vitalitu.

BEZ MASA

Wellness chápe zdraví v širších souvislostech, tzn. i vytváření podmínek pro život či přežití dalších generací. Před sto lety bylo možno nadspotřebu živočišných potravin chápat jen jako zdravotní riziko. Vzhledem k současnému počtu obyvatel Země a dalšímu růstu populace je nezbytné omezení a nejlépe vyloučení konzumace masa.





OCHUTNEJTE JESENÍKY

TAKÉ LÁSKA K JESENICKÝM HORÁM
PROCHÁZÍ ŽALUDKEM

Barvitě a silně chutě, variace jídel a nápojů, poctivá kuchyně, horské vůně prosycené pramenitou vodou, křišťálový vzduch provátý syrovým víchrem a oheň, který je základem teplého pokrmu na talíři. To je jídlo a pití Jeseníků.

Jeseníky, východní Sudety, rozervané drsnou minulostí, se vrací k původní typické gastronomii, která staví na tradici a historii nejvyšších moravských hor. Samozřejmější je místní původ surovin. Dlouhodobá iniciativa Ochutnejte Jeseníky, kterou koordinuje sdružení Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu, se snaží tuto snahu podporovat a popularizovat.

TRADIČNÍ RECEPTY Z MÍSTNÍCH SUROVIN

Navštivte některou ze zapojených restaurací a poznejte chuť nejkrásnějších českých hor. Na www.navstivtejeseniky.cz najdete seznam restaurací a hospůdek, které vám dlouhodobě nabízejí v rámci svého stálého menu několik tradičních jeseníckých pokrmů, které musí splňovat dvě podmínky. Jednak jsou připravené podle tradičního receptu pocházejícího z kuchařek původních obyvatel Jeseníků, a zároveň pro jejich přípravu byla použita aspoň jedna základní su-

rovina pocházející od místních producentů či výrobců.

LOKÁLNÍ VÝROBCI A DODAVATELÉ

Iniciativa Ochutnejte Jeseníky se snaží také seznámit obyvatele a návštěvníky jeseníckých hor se zdejšími prodejny biopotravin, produktů a surovin a také upozorňuje na významné chovatele, pěstitele, výrobce a producenty, kteří působí v jeseníckých horách. A že jich zde úspěšně podniká bezpočet!

NĚCO PRO MLSNÉ JAZYČKY

Při toulkách po Jeseníkách můžete ochutnat například vyhlášené borůvkové knedlíky na Paprsku, famózní zapečenou bagetku s kozím sýrem a hruškou přelitou ořechovým medem v Penzionu Kovárna v Lipové Lázni, lahodné Maruščiny koláče a jiné



TIPY NA VÝLET V JESENÍKÁCH

- **Přečerpávací vodní elektrárna Dlouhé Stráně.**
- **Areál Kouty** – moderní areál s šestisedačkovou lanovkou.
- **Tančírna v Račím údolí** – unikátní secesní kulturní památka s parčíkem.
- **Velké Losiny** – renesanční zámek, unikátní termální park, více než 400 let stará manufaktura na výrobu papíru, jedna z nejstarších moravských lázní se sirnými prameny nebo wellness hotel Diana.
- **Staroměstsko** – dominantou je Králický Sněžník.
- **Rejvíz** – unikátní a tajemstvím zahalené rašeliniště se specifickou faunou a flórou.
- **Lesní bar v Horní Lipové** – jedinečný projekt založený na poctivosti, vkusná odpočívadla a přístřešky s možností občerstvení.
- **Muzeum Bílá Voda.**
- **Dřevěné kostelíky v Maršíkově, Žárově a Klepáčově.**

Jeseníky nabízí i mnoho možností k relaxaci a odpočinku. Proslulé jsou Priessnitzovy léčebné lázně v Jeseníku nebo Horské lázně Karlova Studánka s nejčistším vzduchem ve střední Evropě. Wellness centra najdete v areálu Božeňov, v Horském hotelu Sněženska, v penzionu Běla nebo v hotelu Dlouhé Stráně.

Více tipů na výlety najdete na www.navstivtejeseniky.cz.

domácí sladkosti v penzionu Trojkámen v Nových Losinách či domácí kuchyni připravovanou ze sezónních čerstvých místních surovin v Penzionu Běla v Bělé pod Pradědem, kde si na své přijde nejen mlsný jazyček. Více restaurací na www.navstivtejeseniky.cz/ochutnejte-jeseniky.

V rámci iniciativy Ochutnejte Jeseníky se jesenícké restaurace zapojují do tematických gastro akcí, jako jsou Ochutnejte jesenícký domácí chléb, Ochutnejte Bio Jeseníky nebo Ochutnejte svatomartinskou husu.

KDY SE AKCE KONÁ?

Teď a pořád! Snahou není krátkodobá kampaň, která by jednoho dne začala a pak zase skončila. Ochutnávat Jeseníky můžete v létě i v zimě, letos i za rok.

Partnery iniciativy Ochutnejte Jeseníky jsou Olomoucký kraj, Jeseníky – originální produkt, MAS Horní Pomoraví.

Kontakt:

Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu
Kladská 1, Šumperk, 787 01
Email: sekretariat@jesenikytourism.cz
Tel.: +420 608 119 093

www.navstivtejeseniky.cz



POLĚVKA Z ČERVENÉ ŘEPY

- 1 cibule
- 600 g červené řepy
- olej
- 1 lžička fenýklu
- 1 lžička anýzu
- sušený tymián
- hovězí vývar
- sůl
- 2 dl zakysané smetany
- petrželka a pažitka
- smetana 13%
- máslo



Cibuli nakrájíme na kostičky a osmahneme v hrnci na oleji, přidáme semínka fenýklu a anýzu, snítku tymiánu, oloupanou a na hrubší kostky nakrájenou řepu. Společně orestujeme, zaprášíme moukou a zalijeme hovězím vývarem, trochu osolíme a vaříme doměkka. Rozmixujeme, dochutíme solí, mletým pepřem, přidáme smetanu, máslo na zjemnění, provaříme a propasírujeme. Servírujeme a ozdobíme lžící zakysané smetany a bylinkami.

Dobrou chuť.

GURMÁNSKÉ BALÍČKY POTĚŠÍ KAŽDÉHO

Zvažujete, co dobrého připravit svým blízkým na oslavu konce roku? Nebo jim chcete připravit balíček plný dobrot? Určitě sáhněte i po sýru. Kvalitní sýry jednoznačně patří nejen do dárkových gurmánských balíčků. Některé jsou skutečnými delikatesami. Poradíme vám, jak se mezi sýry orientovat.



Sýry se dělí podle tvrdosti na čerstvé, měkké, plísňové, polotvrdé, tvrdé a tavené. Následně je možné je rozdělit podle způsobu srážení mléčných bílkovin na tvarohové, sířené a tavené. Krom toho rozlišujeme sýry vysokotučné, smetanové, plnotučné, tučné, polotučné i nízkotučné.

NEJOBLÍBĚNĚJŠÍ DRUHY

Eidam: pochází z nizozemského města Edam. Má jemnou chuť a polotuhou konzistencí. Velmi u něj záleží na původu, protože kvůli snaze o co nejnižší cenu může být málo kvalitní. Doba zrání eidamu se pohybuje od čtyř týdnů až po deset měsíců.

Gouda: kravský sýr s jemnou chutí a lehkým oříškovým nádechem. Gouda se doporučuje na obložené mísy, chlebičky i do salátů a toastů.

Camembert: tento měkký sýr krémovité konzistence patří mezi nejoblíbenější sýry vůbec. Zraje minimálně 3 týdny. Obvykle zdobí obložené talíře, ke kterým se servíruje lehké červené víno.

Mozzarella: je velmi oblíbená zejména v Itálii. Měla by být čerstvá, svěží a s bohatou mléčnou chutí. Hodí se do teplé i studené kuchyně. Protože není chutově výrazná, hodí se k aromatickým potravinám, jakými jsou prosciutto, čerstvá zelenina, ostřejší pizza a bylinky.

Niva: tento kravský sýr s modrou plísní uvnitř je aromatický a slaný. Patří mezi poloměkké sýry.

Ementál: tvrdý sýr, který zraje několik měsíců až let. Má lehce nasládlou chuť a vůni po oříšcích. K jeho výrobě se používá střed sýrového bochníku, který mívá výraznou ovocnou chuť. Ementál se doporučuje v kombinaci s vínem typu Jura či Savoie.

Brynza: měkký, solený sýr se vyrábí z ovčího mléka. Oblíbený je především v zemích svého původu, tedy na východě Evropy. Brynza se používá spíše v teplé kuchyni na omáčky, nebo zapečená se zakysanou smetanou.

Jadel: český pařený ovčí nebo kravský sýr, který se

uchovává ve slaném nálevu. Je velmi slaný a tvrdý. Používá se proto zejména v kombinaci s rajčaty.

Čedar: jeden z nejrozšířenějších sýrů na světě má nasládlou a ostrou chuť. Využívá se pro zapékání pokrmů, ale vhodný je i k zelenině a vínu.

Cottage: tvarohový sýr s nasládlou a nevýraznou chutí je oblíbený zejména u lidí dbajících o štíhlou linii. Používá se do pomazánek.

Parmazán: italský sýr, který se vyrábí z částečně odtučněného kravského mléka. Jedná se o velice tvrdý sýr výrazné chuti. Zraje 2–3 roky a používá se k přípravě typických italských pokrmů.

Brie: lahodný sýr s velmi měkkou krémovou konzistencí i chutí. Zraje zhruba 7 týdnů. Oblíbený je v kombinaci s francouzskými suchými víny.

Comté: francouzský sýr, který může zrát jen několik měsíců, ale i přes 2 roky. Má velmi jemnou chuť. Známý je jako základní ingredience krémové směsi z comté, suchého bílého vína a pálenky z višni.

Gorgonzola: sýr s modrou plísní a výraznou chutí se vyrábí z plnotučného kravského mléka. Je vhodný do salátů i omáček. Jeho nezaměnitelná chuť vynikne zejména ve spojení se sladkým červeným vínem.

Roquefort: vyrábí se z nepasterovaného ovčího mléka. Výrazný bílý ušlechtilý sýr je protkán

CO Z VAŠEHO SORTIMENTU DOPORUČUJETE NA SLAVNOSTNÍ STŮL?



JIŘÍ ŠKUTÍK
ŘEDITEL MAKRO
BRNO

K slavnostnímu stolu a s oslavou nového roku by neměl chybět sekt – doporučuji Sommelier Select Sekt brut 750 ml nebo francouzský Moët&Chandon Brut Impérial champagne 750 ml v kombinaci s kolekcí francouzských tvrdých sýrů Cantorel Selection A.O.C., 300 g (plato) nebo pro milovníky čerstvých sýrů El Pastor Sýr kozí váleček s papájou, 100 g, kde papája dodá kozímu sýru jemně nasládlou chuť, která se hodí k dezertnímu vínu (doporučuji Sablettes Sauternes 375 ml).

Z tradičních pokrmů bych doporučil carpaccio, buď už připravené přímo k servování Carpaccio 80 g + parmezán, olivový olej a nebo pak z vyzrálého hovězího argentinského masa hovězí svičková chlazená 3/4 arg., k tomu vynikající italský parmezán Parmigiano Reggiano, 150 g (30 měsíců zrání) a pokapat kvalitním řeckým stáčeným extra virgin olivovým olejem nefiltrovaný 1l. Jako jednohubku bych doporučil italské prosciutto Beretta Prosciutto Crudo plátky 500 g namotané na italských tyčinkách Grissini 125 g Torinesi.

Z rybích delikates doporučuji kaviár z jesetera Amur Royal 50 g, uzeného norského lososa 200 g nebo pak čerstvého lososa na tatarský biftek vše s rozpékanou francouzskou bagetkou.

Na slavnostním stole by nemělo chybět ovoce, doporučuji čerstvé fíky a datle, z exotického ovoce velmi oblíbené a chutné kaki, močyně a takovou lahůdku – velmi sladká rajčata medová De Luxe 20+I, 200 g v kombinaci s Francia Mozzarella di Bufala, 250 g (vanička) a olivovým olejem a čerstvou bazalkou.





modrozelenými žilkami, má hladkou a kompaktní strukturu a mléčnou chuť s příchutí ořechů či rozinek.

Maasdammer: sýr se vyznačuje ovocným nádechem a ovocnou chutí. Skvěle se k němu hodí např. hroznové víno nebo jablko.

Raclette: švýcarský sýr z kravského mléka, který je typický jemnou ořechovou chutí. Řadí se do skupiny polotvrdých sýrů.

Kozí sýr čerstvý: lahodný čerstvý sýr, který je vyráběn z čerstvého kozího mléka. Je lehce stravitelný a osvěží nejen zeleninové saláty, ale skvěle doplní také slané koláče nebo pizzu.

Kozí sýry s bílou plísní na povrchu: výtečná delikatesa, která se obvykle kombinuje se zeleninou, rukolou a sladkými brusinkami.

Amaltura: do gurmánského balíčku můžete zvolit i speciální holandský kozí sýr Amaltura. Je velice lahodný a smetanový. Mívá chuť starého sýru, přitom konzistencí připomíná sýr uleželý. Hodí se k němu brusinkový dip a růžové víno.

CO DALŠÍHO DO GURMÁNSKÉHO BALÍČKU

Pokud zvažujete, jaké delikatesy by neměly chybět na svátečním stole či v dárkovém balíčku,

sáhněte po pálence ze slupek hroznů – Grapa Paganini. Tato italská pálenka má jemné aroma zralých hroznů a kořenitou chuť s tóny zralých fíků. Pokud zvažujete spíše víno, vyzkoušejte tradiční moravská vína, třeba z Pálavy, která mají velmi harmonickou chuť. Kromě kvalitních českých klobás a uzenin, můžete balíček obohatit o luxusní sušené šunky z alpských oblastí, paštičky z divočáka nebo chutney z čerstvých fíků a kapky portského vína. K tomu se hodí také jemně pikantní a křupavé španělské okurčičky „Cornichons“, které dodají jakékoli klobásce, paštičky nebo jiné masové specialitě další úžasný chuťový rozměr.

V gurmánském balíčku by neměly chybět olivy, které mohou být i marinované v jemně pikantním nálevu mojo picón podle tradiční receptury z Kanárských ostrovů, který má charakteristickou chuť červené papriky a česneku. Součástí by měly být také luxusní domácí džemy, poctivé sušenky, preclíky, tyčinky, pralinky nebo čokoládové lanýže z Francie s jemnou chutí čokolády a rafinovanou náplní z mandlí obalené v pravém kakau. Jednoznačně v něm nesmí chybět ořechy – ideálně vysoce kvalitní.

Gurmánský balíček by měl obsahovat zejména potraviny, které je možné ihned konzumovat. Obdarovaný tak může svůj dárek rozbalit a hned se o něj i podělit se stolovníky a přáteli.

JAKÉ JE VAŠE VÁNOČNÍ PIVO, VÁNOČNÍ SPECIÁL?



LUDEK REICHL
SLÁDEK
PIVOVAR HOLBA

Barvou připomíná naše vánoční pivo české granáty a stejně vybroušená je také jeho chuť. Bez něho by u nás nebyly Vánoce a věříme,

že podobně to bude i u vás. Už první vzorek mladiny v nás vyvolal slavnostní pocit, o který se s vámi rádi podělíme. Holba polotmavý Speciál má vábivé aroma a dá se říct, že ho můžete kousat. Tak plná a dokonale vyladěná je jeho chuť, která přináší jedinečný degustační zážitek. V krásně zao-krouhleném těle, typickém pro polotmavá piva, se skrývá až překvapivě vysoká pitelnost, doslova vybízející k dalšímu doušku a chuťové pohárky probouzí jemná hořkost s osobitě krátkým dozvukem.



FRANTIŠEK ŠMÍD
SLÁDEK
PIVOVAR ZÁHLINICE

Pro svátky klidu a pohody jsme pro vás uvařili Vánoční speciál 13%. Jedná se o pivo polotmavé barvy uvařené v kombinaci 5-ti druhů sladů,

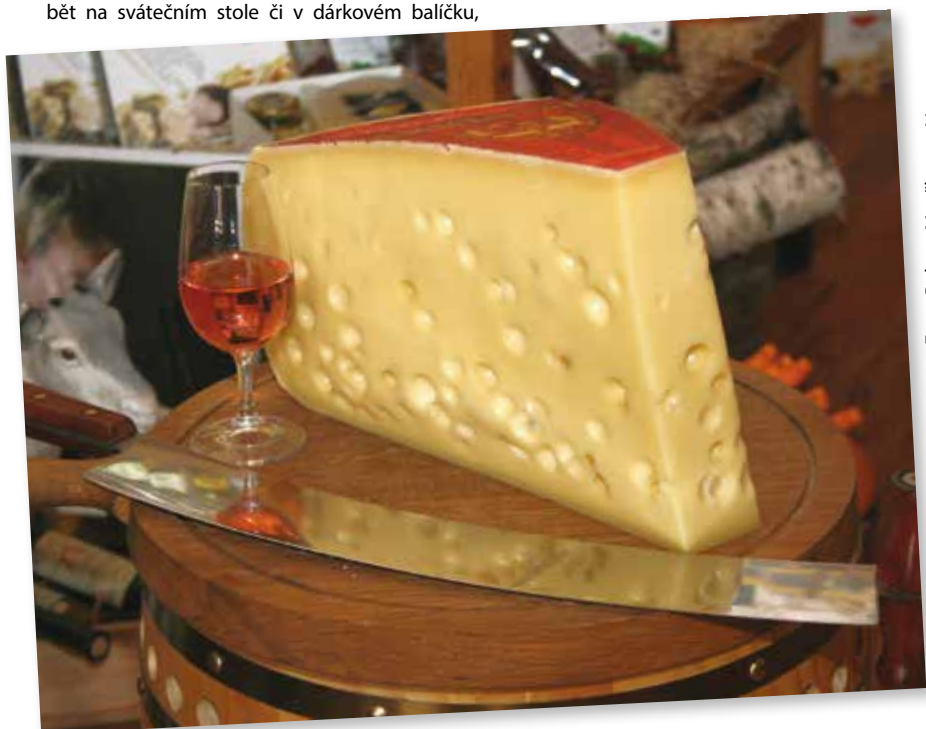
které si vyrábíme v naší Historické sladovně v Záhlincích. Pivo s přiznanou chutí karamelového sladu, zabarvením do červena a jemně dozívající hořkostí Žateckého Poloraného chmele pro vás leželo (zrálo) v našich pivovarských sklepech 3 měsíce.



NATAŠA ROUSKOVÁ
SLÁDKOVÁ
PIVOVAR ZUBR

Tradičně prosincové dny patří speciálu Zubr Maxim, který je nejoblíbenějším speciálem z naší nabídky. Čtrnáctistupňový Maxim

se vyrábí klasickým způsobem, za použití kvalitních českých surovin a v ležáckém sklepe zraje celých 90 dní. Vyniká typickým aroma, sytější jantarovou barvou, hustou, sametovou pěnou a vyšší hořkostí. V restauracích je k dostání ve filtrované i nefiltrované verzi, připravili jsme i dárkové multipack balení.



TIP PRO VÁŠ SVÁTEČNÍ STŮL

ČOKOLÁDOVÉ LODIČKY NEBO KOŠÍČKY S POMERANČEM

Korpus z lineckého těsta:

240 g pšeničná mouka hladká světlá
75 g cukr moučka
150 g máslo čerstvé
1 ks vaječný žloutek
1 balení vanilínového cukru

Všechny suroviny smícháme a zpracujeme v hladké stejnorodé těsto, které necháme aspoň 1 hodinu odležet v lednici. Poté těsto vymačkáváme do lodiček či košíčků. Pečeme při 200 °C asi 12 min.

Náplň:

170 g belgická čokoláda min. 50%
150 g smetana 40%
45 g máslo čerstvé
50 g 100% pomerančový džus
špetka skořice mletá

Smetanu, džus, skořici přivedeme na mírném ohni do varu odstavíme a vmícháme čokoládu



s máslem. Čokoládovou hmotu necháme vychladnout asi 2 hodiny. Doporučení: před plněním je možné upečené korpusy pokapat pomerančovým likérem. Poté naplníme čokoládovou hmotou.

Ozdoba:

2 bílky
140 g krupicového cukru
Potravinářská barva

Z bílků a cukru vyšleháme tuhý sněh (lze případně dobarvit potravinářskou barvou). Takto připravenou hmotu stříkáme. Tzv. pusinky pomocí řezané nebo hladké trubičky na pečicí papír, pečicí fólii. Ty následně sušíme (při pootevřených dvířkách) při 120 °C 45 minut.



Podléhá i vánoční cukroví (pečení) momentálním gastronomickým trendům? Co nejraději pečete?



ELIŠKA DERNEROVÁ

CUKRÁŘKA
BRNO

Zdánlivě jednoduchá otázka. Není na ni jednoznačná odpověď. V některých případech si můžeme trend zaměnit za nutnost ve vztahu ke zdraví. Konkrétně zmíním cukroví bez lepku, mléka a buď se sníženým obsahem cukru, nebo bez sacháry. Druhý dotaz ohledně oblíbenosti svátečního pečiva? Jednoznačně rohlíčky z lískových oříšků obalených v moučkovém cukru a pokud to vyjde, tak i uležené. Jak od mé babičky.

VERONIKA KUČOVÁ

CUKRÁŘKA
ZLÍN



Vánoční cukroví stejně jako jiná jídla v gastronomii podléhá moderním trendům, i když ve většině rodin zůstává převážná část tradičního cukroví. Co nejraději pečete je těžko říct. Na Vánoce máme již několik let v rodině rozdělené, jaké tradiční druhy cukroví, kdo upeče. Každoročně vyzkoušíme i nějaký nový druh.

PAVLÍNA PERMEDLOVÁ

CUKRÁŘKA
BRNO



Gastronomie se stále vyvíjí a trendy se přizpůsobují životnímu stylu obyvatel. Lidé se více zajímají o cukroví připravené podle raw pravidel. I bezpečkové výrobky jsou čím dál více žádanější. Používají se nové postupy zdobení, tak i některé netradiční suroviny jako například chia semínka, karob, amalaki a jiné. Občas také vyzkouším něco netradičního, ale na Vánoce nejraději pečete vanilkové rohlíčky, provoní celý byt a nastartují vánoční atmosféru.

inzerce

maz
městské
divadlo
zlin

sladký dárek

roční předplatné do divadla!

noc na karlštejně, idiot, smrt v hotelu alexandria
zvlčení, drahá legrace, trójanky

Právě v prodeji za 950 Kč

Objednávejte na www.divadlozlin.cz



MILUJETE ČOKOLÁDU? PŘÍJĎTE NA OZP ČOKOFEST

Čokoládový festival pořádaný agenturou ChrisFromParis je první čokoládový veletrh svého druhu, který putuje po největších městech České republiky. Je jedinečnou událostí pro všechny milovníky čokolády a cukrovinek, kteří mají chuť se pobavit, pochutnat si a případně se i přiučit vaření s čokoládou.



Čeká vás široká nabídka delikates a výrobků z čokolády, na které jen tak nezapomenete a které jste možná ještě ani neviděli. Například čokoládové pivo jen tak v nějakém supermarketu asi nekoupíte o čokoládovém kebabu nebo nářadí z výborné čokolády ani nemluvě.

Ve festivalovém programu samozřejmě nechybí ani **workshopy** a četné **aktivity pro děti**, včetně dětského koutku, takže si tu na své přijde skutečně celá rodina.

Bude to zkrátka jedinečné setkání všech milovníků čokolády, které byste si rozhodně neměli nechat ujít!



Festival čokolády a sladkých drobností přináší i **kulinářské přehlídky**, na nichž skvělí kuchaři předvádí své **čokoládové recepty**. Zde také uvidíte, s čím vším je možné čokoládu kombinovat. Už jste třeba ochutnali vepřovou panenku plněnou švestkami a přelitou bylinkovou čokoládou? Nebo bramborovo-tvarohové noky v pomerančové čokoládě? Těšit se samozřejmě můžete i na jiná jídla, která se region od regionu liší.

Ale k čokoládě patří i umění jiného druhu: krásné obaly, které jsou ceněným sběratelským artiklem. Proto na festivalu uvidíte i **výstavu** částí soukromé sbírky. K vidění jsou obaly rozmanitých velikostí, barev a tvarů a další předměty související s čokoládou.

A těch **stánků s nejrůznějšími sladkostmi!** Čokolády ze všech koutů světa, bonbony, pralinky, makronky, horká čokoláda, čokoládový kebab... prostě co si jen dokážete představit.

TIP Soutěžte o volné vstupy na www.cokoladovy-festival.cz



KDY A KAM NA ČOKOLÁDOVÝ FESTIVAL

- 8.–10. prosince 2017**
Poděbrady (Kongresové centrum, Lázeňské kolonády)
- 18.–20. ledna 2018**
Liberec (OC Fórum)
- 26.–28. ledna 2018**
Zlín (Sportovní hala)
- 9.–11. února 2018**
Teplice (OC Galerie)
- 16.–18. února 2018**
Olomouc (OC Šantovka)
- 9.–11. března 2018**
Havlíčkův Brod (KD Ostrov)
- 16.–18. března 2018**
Plzeň (Olympia)
- 23.–25. března 2018**
České Budějovice (Výstaviště)

www.cokoladovy-festival.cz



SOUTĚŽ O SKÚTR MAXON BLADE 125

Je to jednoduché! Zúčastněte se jednoho z čokoládových festivalů. V místě konání akce najdete skútr, který bude ozdoben čokoládovými mincemi. Uhodněte, kolik kusů mincí je na skútru. Losování bude probíhat se všemi správnými odpověďmi na konci sezóny a vítěz vyhraje skútr v hodnotě 34.490 Kč od Auto Kelly. Více na www.cokoladovy-festival.cz.

SEZÓNNOST STRAVOVÁNÍ

ZIMA UKÁŽE, JAK JSME SE STARALI

Vždy na podzim si vzpomenu na naše babičky, jak byly moudré a věděly, že s měnícím se počasím musí také upravit jídelníček.



My v dnešní době jíme pořád stejně celý rok a to je ten problém, proč jsme stále více nemocní. Nejhorší na tom je, že civilizační nemoci ani za nemoc nepovažujeme. Nemusíme ležet v posteli, není to infekční, ráno si „zobneme“ nějaké pilulky na vysoký tlak, cukrovku, cholesterol... a s dobrým pocitem jdeme do práce. Vždyť jsme přece zdraví.

Právě podzim a zima ukáží, jak jsme se starali o své zdraví během jara a léta. Ochlazující se počasí prověří naši imunitu. Kvalita střevního prostředí hraje rozhodující roli v lidské imunitě. Proto s měnícím se počasím musíme také upravit náš jídelníček. Omezit citrusové plody a přísun syrové zeleniny a nahradit ji vařenou a kvašenou, výrazně navýšit příjem obilovin a luštěnin, které mají v zimě nezastupitelnou roli v našem jídelníčku. Právě u dětí se v tomto období projeví oslabená imunita, proto jsou tak často nemocné.

PROČ JÍST OBILOVINY?

Jsou komplexním zdrojem sacharidů a zdrojem

energie, mají nízký glykemický index a dlouho zasytí. Je to nejzdravější očista těla, čistí hlavně střeva, kde máme nejvíce odpadu a ten nám způsobuje zahlnění organismu. Obsahují bílkoviny, tuky, vitamíny a minerály. Naopak neobsahují cholesterol a většinou ani lepek.

Kombinace luštěnin, obilovin a oříšků obsahuje všechny aminokyseliny, které má maso.

ZAPOMENUTÉ POLÉVKY

Chladnější období je ideální pro zařazení polévky do našeho jídelníčku. Měli bychom se vrátit k vaření vývarů (hlavně ze zeleniny) a pak je použít na různé druhy polévek, které zahustíme pohankou, luštěninou nebo rozmixovanou zeleninou. Tyto vývary jsou v zimě ideální pro posílení ledvin a prohřátí celého organismu.



KUCHYŇ JAKO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ MÍSTO V DOMĚ

Vytváříme zde energii, kterou se pak živíme a která přímo ovlivňuje naše myšlení. Dívejme se na kuchyni jako na posvátné místo, kde panuje radostná atmosféra. Je to ideální příležitost, jak zapojit i děti do přípravy pokrmů a sdílet s nimi jejich zážitky.

Právě blížící se Vánoce by měly být časem, kdy si přejeme starat se o svou rodinu co nejlépe a dopřát sobě i svým nejbližším tu nejkvalitnější výživu.

Text: Romana Kempová, www.paprskyslunce.cz

inzerce



*Dej Bůh štěstí,
přejeme Vám
krásné svátky
plné klidu,
pohody a radosti.*

ZÁHLINICKÝ PIVOVAR

Záhlínice 67
tel. 773 632 727

www.zahlinickypivovar.cz



Ochutnejte Znojmo



Výrobky k zakoupení v Turistickém informačním centru na ulici Obroková ve Znojmě.

TOP GASTRO & HOTEL

HOLEŠOVICKÉ VÝSTAVIŠTĚ BUDE V ÚNORU PATŘIT PŘÍZIVCŮM GASTRONOMIE, HOTELNICTVÍ A CESTOVÁNÍ



Již 12. ročník tradičního veletrhu TOP GASTRO & HOTEL se na pražském holešovickém výstavišti představí návštěvníkům v termínu 15.–18. února 2018. Tato gastronomická událost je u nás jednou z nejatraktivnějších akcí ve svém oboru, což dokazuje také letošní účast více než 184 vystavovatelů z 19 států.

Veletrh svým návštěvníkům letos opět nabídne nejnovější tuzemské i mezinárodní trendy v oblasti gastronomie & hotelnictví či rozmanitý sortiment vystavovatelů, kteří jsou rozděleni do hlavních zón: profi gastro, hotelové a restaurační zařízení, distributoři alkoholických i nealkoholických nápojů a top café / bar.

Celá atmosféra bude podkreslena bohatým doprovodným programem. Zapojit se mohou hosté do školy vyřezávání ovoce a zeleniny pod taktovkou mistrů v tomto oboru nebo fandit profesionálům v barmanských show, které pořádá partner veletrhu, Česká barmanská asociace.

Veletrh TOP GASTRO, nad kterým převzala záštitu Asociace hotelů a restaurací ČR, Asociace kuchařů a cukrářů ČR a Agrární komora ČR, bude již tradičně probíhat v souběhu s 27. ročníkem středoevropského veletrhu cestovního ruchu Holiday World. Silná synergie v propojení cestovního ruchu, gastronomie a hotelnictví odkryje návštěvníkům přehledku aktuálních trendů a novinek nejen v regionálních kuchyních a specialitách, ale i v prezentaci gastronomie jako životního stylu.

Více informací o veletrzích se dozvíte na: www.top-gastro.cz nebo www.holidayworld.cz



TOP GASTRO & HOTEL
12. MEZINÁRODNÍ VELETRH GASTRONOMIE
A ZAŘÍZENÍ PRO HOTELY A RESTAURACE

souběžně s veletrhem cestovního ruchu
HOLIDAY WORLD

15. - 18. 2. 2018
Výstaviště Praha - Holešovice

www.top-gastro.cz

INCHEBA
EXPO PRAHA



TEMATICKY JE VELETRH TOP GASTRO & HOTEL ROZDĚLEN NÁSLEDOVNĚ:

PROFI ZÓNA – prezentace firem se zaměřením na vybavení hotelů, penzionů, restaurací, vybavení a zajištění gastroprovozů

DRINK & DELICACIES ZÓNA – prezentace firem a distributorů alkoholových a nealkoholových nápojů, produktů české a mezinárodní gastronomie

TOP CAFÉ & BAR ZÓNA – v tomto pavilonu bude probíhat soutěž Barista open a tradičně soutěž Mistr kávy, ukázky přípravy kávy a kávových nápojů, degustace kávy, prezentace řady značek káv, technologií přípravy kávy. Atraktivní juniorské a profesionální barmanské show a oblíbený Matcha cup bude zaštiťovat odborný partner Česká barmanská asociace.

ZÁŽITKOVÉ VELETRHY CESTOVNÍHO RUCHU GO A REGIONTOUR

Brněnské veletrhy cestovního ruchu GO a REGIONTOUR mají za sebou zásadní restart. Tradiční lednová akce se tak v roce 2018 předvede s atraktivním doprovodným programem. Nově se totiž veletrhy rozrostly o festivalový pavilon, který láká návštěvníky na zážitky. Nebude chybět unikátní bar a degustace deseti prestižních brněnských restaurací. S chutí budou pracovat i studenti v rámci soutěže Gastro Junior Brno – Bidvest Cup.



Brněnské výstaviště ve dnech 18. až 21. ledna 2018 přivítá v rámci veletrhu Regiontour všechny kraje České republiky a téměř všechny kraje Slovenska. Dovolenu si lidé mohou vybrat i v zahraničí díky „výjezdovému“ veletrhu GO. Nově bude dvojice veletrhu více atraktivní pro širokou

veřejnost díky festivalovému pavilonu. V něm nebude chybět například první mobilní ferratová stěna v Česku a nomádi, kteří přivezou i obytné vozy. Program potěší také zájemce o dovolenu na vodě, pěší turistiku, cykloturistiku či wellness. Uprostřed pavilonu vyrostne bar, kde se budou podávat unikátní drinky s příběhem. Na veletrhu budou moci lidé využít degustaci od deseti jedinečných brněnských restaurací, které jim připraví luxusní menu.

Součástí doprovodného programu veletrhů je též festival krajových specialit a regionálních potravin REGFOODFEST. S chutí budou pracovat i studenti oborů kuchař, cukrář a číšník. Ti budou soutěžit v rámci 24. ročníku mezinárodní soutěže Gastro Junior Brno – Bidvest Cup. Jejich práci bude hodnotit tradičně odborná porota složená z mezinárodně certifikovaných odborníků gastronomie. Veletrhy cestovního ruchu se otevřou návštěvníkům v pátek o víkend, první den totiž patří pouze odborníkům.



Text a foto: PR

POTRAVINÁŘSKÉ VELETRHY SALIMA NASERVÍRUJÍ TO NEJLEPŠÍ Z OBORU



Nová koncepce Mezinárodních potravinářských veletrhů SALIMA a souběžně konaných akcí, které se odehrají na brněnském výstavišti od 27. února do 2. března 2018, zaujala řadu firem. Především registrujeme zvýšený zájem a počet přihlášených firem z oborů potravinářských a pekařských technologií. Návštěvníci se tak mohou těšit na skutečně zajímavou přehlídku společností reprezentující to nejlepší ve svých oborech.

Široký sortiment domácích i zahraničních značek pro hotely, restaurace a kavárenské provozy nabídnu například Delikommat, Retigo, Gastro Mach, Montycon, Eiskon a mnohé další firmy.

Oživení a chuť znovu investovat se projevuje na poptávkách návštěvníků z řad majitelů a provozovatelů potravinářských výroby, provozovatelů

restaurací a obchodníků. Ti už nyní poptávají konkrétní produkty a služby. Určitě nebudou zklamáni, neboť již nyní se na jejich návštěvu těší společnosti Frimark, RN servis, Ille service, Winterhalter, Sahm Gastro, TC Bohemia, Unis Cool, ale i dodavatelé potravin nápojů a specialit z ČR a zahraničí.

Rozmanitá nabídka potravin v pavilonech A1 a A2.

Pro návštěvníky hledající nové chutě a vůně s možností vše ochutnat a vybrané zboží zakoupit nabídnou svá portfolia výrobků potravinářů v pavilonech A1 a A2. Zde budou probíhat prezentace potravin české i zahraniční provenience, oficiální zahraniční účasti a stánky jednotlivých dodavatelů potravin, přísad, alkoholických i nealkoholických nápojů, cukrovinek, kávy a čaje, lahůdek a dalších potravin.

Nebudou chybět ani minipivovary.

Součástí veletrhů je také oblíbený Festival minipivovarů, který je organizován spolu s Českomoravským svazem minipivovarů, který



sdrhuje více jak 300 malých pivovarů. Znalci zlatavého moku, odborníci, ale i zájemci z široké veřejnosti budou moci ochutnat více jak 200 druhů řemeslných piv od více než 50 českých a slovenských „minipivovarníků“.

Více informací o veletrhu naleznete na www.bvv.cz/salima

Text a foto: PR



GASTRO JUNIOR BRNO 2018 BIDFOOD CUP



Neuplynul ještě ani rok co zazněly fanfáry při vyhlášení Gastro Junior Brno 2017 Bidvest Cup. Mezinárodní soutěž Gastro Junior Brno 2018 Bidfood Cup je připravena s řadou inovací, což se od organizátorů také každoročně očekává.

Soutěž je vnímána jako živý organizmus, jenž potřebuje neustále změny, žít a přinášet nové podněty, sledovat trendy, potřeby nejen z oblasti kuchařské a cukrářské, ale také harmonizační procesy z hlediska servisu, vyšší gastronomie, moderních výživových trendů a podobně.

Jedna z významných změn bude připravena i pro nadcházející 24. ročník této soutěže. Zadání u oborů cukrář a kuchař s malými změnami zůstává.



Číšníci své úkoly upravili.
Nově můžete v akci vidět baristy a barmany.

Tímto vás zveme na skvělé ukázky nejen zajímavých soutěžních pokrmů a dezertů.

Sledujte facebook Asociace kuchařů a cukrářů, po-
bočka Brno.



Text a foto: Eliška Dermerová



Střední odborná škola Josefa Sousedíka Vsetín

VYCHOVÁVÁME ODBORNÍKY V GASTRO OBORECH

CO VYUČUJEME	GASTRO OBORY: <ul style="list-style-type: none"> • CUKRÁŘ • GASTRONOMIE • KUCHARŤ-ČÍŠNÍK
CO UMÍME	<ul style="list-style-type: none"> • Připravit rodinné oslavy, slavnostní akce a rauty na profesionální úrovni ve vlastním restauračním zařízení i v prostorách klientů, vyrobit a nazdobit perníčky, které sklízí velký obdiv – perníkové dary byly zaslány i královské rodině do Anglie.
CO NABÍZÍME	<ul style="list-style-type: none"> • Motivační semináře, koktejlové, flairové, baristické a carvingové kurzy pod vedením profesionálů, bontony, výrobu dortů a cukrářských výrobků na zakázku, pronájem salonků a školících prostor s moderním technickým vybavením.
KDE SE MŮŽEME SETKAT	<ul style="list-style-type: none"> • Na soutěžích kuchařů a cukrářů u nás i v zahraničí, např. Gastro Hradec, Gastro Kroměříž, Makro Cup, Dýňový a melounový šampionát, Junior Jogging, kde se žáci umísťují na medailových pozicích.
KDO JSME	<ul style="list-style-type: none"> • Střední odborná škola Josefa Sousedíka, Benátky 1779, Vsetín • Tel. 575 755 011, e-mail: info@sosvsetin.cz • www.sosvsetin.cz

SŠGa Vás zve na
DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
18. 1. 2018 od 9:00 do 17:00 hod.
www.gaozl.cz

KAVÁRNA "U PRÍVOZU" SPYTIHNĚV

GRILOVANÁ KOLENA SPYTIHNĚV

TIP NA DÁREK

tel.: +420 577 943 047
mob.: +420 608 866 377
info@kolena-spytihnev.cz
www.kolena-spytihnev.cz

SVATEBNÍ A MÓDNÍ SHOW V ÚNORU VE ZLÍNĚ

Inspirativní, praktická i zábavná, přesně taková bude Wedding & Fashion show, která se uskuteční ve dnech 16. a 17. února 2018 v prostorách budovy 13, v areálu Baťových závodů ve Zlíně. Zeptali jsme se spoluorganizátorky akce Blanky Červenákové na bližší informace.

Wedding & Fashion show v budově 13 zní atraktivně, na co se tedy můžeme těšit?

Na vše kolem svatby a módy pro ženy i pro muže. Nebudou chybět módní přehlídky a show, svatební profesionálové, floristky, cukrárny, zástupci zajímavých míst na svatbu... a další. Tato dvou-denní akce je navíc prodejní, takže se návštěvníci mohou nejen pokochat a inspirovat, ale i si dobře a výhodně nakoupit.

Při akci Svatba jako v pohádce, kterou už několik let pořádáte, se také soutěží o zajímavé ceny. Chystáte něco podobného i při zlínské Wedding & Fashion show v budově 13?

Samozřejmě. Bude se soutěžit o půjčení značkových svatebních šatů Jasmine Bridal a na návštěvníky čeká také bohatá tombola od všech vystavovatelů ve formě dárků nebo služeb zdarma. Všichni návštěvníci akce obdrží malé překvapení, ale to se dozví až na místě...

Dobré jídlo a pití je předpokladem spokojených svatebčanů. Počítáte i s takovou inspirací pro návštěvníky?

Určitě ano. Pozvali jsme restaurace ze Zlína a okolí, aby nabídly své služby a ukázaly co umí a nabízí. Buď formou ochutnávků, nebo formou inspirativně nazdobené tabule. Naše veletrhy a workshopy, ať už malé nebo velké, jsou založené právě na inspiraci. Chceme, aby akce byla pro návštěvníky zážitkem. Ne je jen bombardovat letáčky a informacemi...

Proč by měli budoucí novomanželé navštívit právě tuto akci?
Rady, inspirace, zábava, informace k nezaplacení, ochutnávky, možnost zakoupení dekorací a rezervace služeb, vše na jednom místě. Vybrali jsme pro ně jedny z nejlepších dodavatelů z regionu, se kterými léta spolupracujeme. Nemusejí složitě brouzdat po internetu. Stačí přijít, nechat se inspirovat a vybrat si osobně profesionály, kteří jim pomohou vytvořit svatební den podle jejich představ a snů.

Bude akce volně přístupná nebo je nutná rezervace? Případně kde zjistím aktuální informace?

Naše wedding & fashion show bude za symbolických 50 Kč /os. Rezervace nutná předem není, stačí přijít v pátek mezi 12.00 a 19.00 hod. nebo v sobotu mezi 10.00 a 18.00 hod. do budovy 13 v areálu Baťových závodů a akci si užít. Pro více informací stačí sledovat facebook události nebo facebook a www.svatbysjulianou.cz.



Text a foto: PR



HOTEL POHODA



**JSME IDEÁLNÍM MÍSTEM
PRO KONÁNÍ SPOLEČENSKÝCH
I FIREMNÍCH AKCÍ.**



**U NÁS BUDE
VAŠE SVATBA
V POHODĚ**

Salonky až pro 100 hostů

Pohodové ubytování pro vaši akci

Restaurace s moderní gastronomií

Wellness s whirlpoolem
a bazénem, saunový svět

Snadné parkování

Wellness hotel POHODA ****

Pozlovice 203, 763 26 Luhačovice

Tel.: +420 - 577 100 81 1

Fax: +420 - 577 100 81 3

E-mail: info@pohoda-luhacovice.cz

www.pohoda-luhacovice.cz


U ZLATÉHO
KOHOUTA

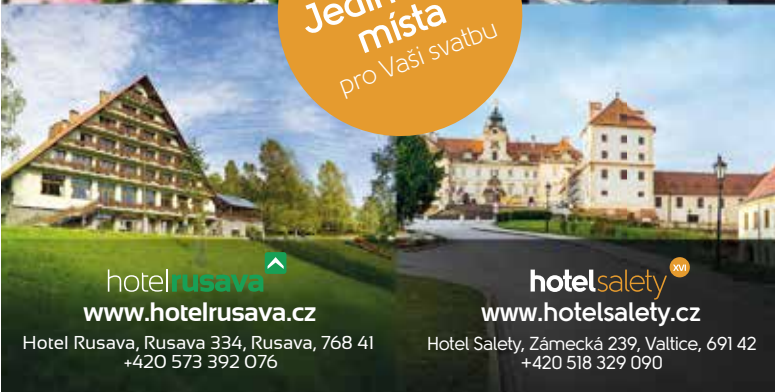
Svatba nad městem

v historickém centru Kroměříže

Hotel U Zlatého kohouta, Velké náměstí 21, Kroměříž, 767 01
+420 571 891 488 www.uzlatekohouta.cz



Jedinečná
místa
pro Vaši svatbu



hotel **rusava**
www.hotelrusava.cz

Hotel Rusava, Rusava 334, Rusava, 768 41
+420 573 392 076

hotel **salety**
www.hotelsalety.cz

Hotel Salety, Zámecká 239, Valtice, 691 42
+420 518 329 090

VYCHUTNEJTE SI

SALIMA MENU

MEZINÁRODNÍ
POTRAVINÁŘSKÉ
VELETRHY
VÝSTAVIŠTĚ BRNO



SALIMA

**27. 2. - 2. 3.
2018**



SALIMATECH



INTECO



Central
European
Exhibition
Centre

BVV

Veletřhy
Brno

WWW.SALIMA.CZ

BRNO 96,4 FM

OLOMOUC 97,1 FM

VYŠKOV 96,4 FM

PROSTĚJOV 90,0 FM

PŘEROV 95,4 FM

ZLÍN 105,4 FM

KROMĚŘÍŽ 93,1 FM

ŠUMPERK 90,0 FM

**RADÍO
RUBI 96,4
FM**

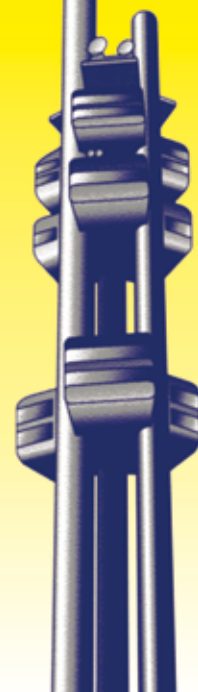


POSLOUCHEJTE
první české nestátní
rádio Rubi s novým
programem a s nejvíce
informacemi z Brna
a Olomouckého kraje

Tel. 585 05 15 15

facebook.com/radorubiol

www.radorubi.cz





ADLAV

vejce • mléčné výrobky • koloniál

VESELÉ VÁNOCE
A ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK

ADLAV Zlín s. r. o.
Zarámí 4083, 760 01 Zlín
Česká republika

tel.: +420 736 535 072
www.adlav.cz



**Přejeme Vám
krásné Vánoce
a úspěšný rok 2018**

PIVOVAR ♦ RESTAURACE ♦ PENZION
SVATBY ♦ OSLAVY ♦ FIREMNÍ AKCE

Trnava u Zlína • www.pivovarvranik.cz



Horký francouz

Nealko svařák

UNIKÁTNÍ RECEPTURA

Svařák
BEZ
alkoholu
non-alcoholic



Originální patentovaný nealkoholický svařák • Z kvalitního vína z vyhlášených francouzských vinic • Plná a lahodná chuť svařeného vína • Přírodní produkt bez umělých sladidel, barviv a konzervantů • Vhodné i pro děti, těhotné a kojící ženy • www.topnatur.cz

Balení: 20 porcí/balení



Horký zázvor

Zázvorový nápoj
s ovocem

VYSOKÝ OBSAH
Vitamínu
C
posiluje obranyschopnost



Vyzkoušejte také
HORKÁ HRUŠKA a HORKÝ PUNČ

Originální nealkoholický horký zázvorový nápoj s exotickým ovocem • Přírodní produkt bez umělých sladidel, barviv a konzervantů • Vysoký obsah vitamínu C přispívá k normální funkci imunitního systému a ke snížení míry únavy a vyčerpání • www.topnatur.cz

Balení: 20 porcí/balení