Březen

Obsah

NA OBÁLCE

Bloggerka Markéta Pavleje
FOTO LADISLAV BABUŠČÁK, MAKE-UP A HAIR STYLING: PETRA ŠESTÁKOVÁ

16 ARAŠÍDOVÁ KLASIKA
42 VYZKOUŠEJTE, JAK SLADKÝ JE ŽIVOT BEZ CUKRU
50 SUPERLEHKÉ SNÍDANĚ
52 ČOKOLÁDA, KOKOS A QUINOA
56 POKLADY JAPONSKÉ KUCHYNĚ
78 ANANASOVÉ DEZERTY
81 (NE)ANGLICKÝ BIFTEK WELLINGTON

ELEKTRONICKÁ VERZE

Gurmet si můžete koupit i v elektronické verzi na publero.com a floowie.com.

RECEPTY

10 CO JÍST V BŘEZNU
Ať už držíte půst, nebo chcete zapracovat na linii, čekanka bude váš nejlepší přítel. Je téměř bez kalorií, plná vitaminů a minerálů, a navíc podporuje trávení.

16 VÝZVA PRO ODVÁŽNÉ
Vyzkoušejte oblíbenou americkou kombinaci marmelády a arašídového másla a procvičte si zdobení cukrářským sáčkem.

26 ZÁZRAČNÁ KURKUMA
Čerstvá kurkuma si probojovala cestu do kuchyní na celém světě. Vyzkoušejte její jedinečnou chuť i zdravotní účinky.

36 ČEKÁNÍ NA JARO
Na čerstvou zeleninu si ještě pár měsíců počkáme. Markéta Pavleje dokáže vykouzlit pestrá a zdravá jídla i z té uskladněné.

46 HODOVÁNÍ BEZ VINY
I když ze stravy vyloučíte cukr, nemusíte žít jako poustevník. Janina Černá ví, jak připravit zdravěji i hity, jako je pizza nebo noky.

50 ČAS NA ZDRAVOU SNÍDANI
Máme pro vás tipy na lehké sladké i slané snídaně, které stihnete i v těch nejpernějších dnech. Začněte ráno správně.

56 ZEMĚ, KDE VYCHÁZÍ SLUNCE
Japonská kuchyně zdaleka není jen sushi. Ochutnejte nejlepší exotické saláty, šťavnatá masa nebo polévku plnou zeleniny.

64 ZA CHVÍLI HOTOVO
Jsou dny, kdy potřebujete rychle uvařit jedno i více jídel. Nabízíme menu složené ze čtyř rychlovek, jehož příprava nezabere víc než hodinu.

68 LIDÉ, VAŘTE!
Kuchařky Karolíny Kamberské jsou sázkou na jistotu. Vybrali jsme nejlepší recepty z té nejnovější. Čeká vás poctivé jídlo s nápadem.

78 VÁBIVÁ VŮNĚ ANANASU
Ananas je právě v nejlepší kondici. Užijte si tedy jeho čerstvou chuť a připravte skvělé smoothie nebo dezert Dole Whip.

98 ŠPATNĚ UTAJENÁ HUSA
I když maminka vychovávala Péťu Bajzu k pravdomluvnosti a čestnosti, sama jednou lhala příbuzným. My ji chápeme, byli opravdu otravní.

KROK ZA KROKEM

81 SVÍČKOVÁ WELLINGTON
I když jde o drahý kus masa a spoustu pečlivých příprav, svíčkové Wellington se bát nemusíte. Naučíme vás ji v několika krocích.

TÉMA

34 PÉČE O RODINNÝ KRB
Markéta Pavleje nám prozradila, proč vyměnila svět módy za kuchyň a jak začínal jeden z nejznámějších českých blogů.

42 JAK ŽÍT CUKRFREE
Vynechat z jídelníčku cukr neznamená jen omezit sladké. Přečtěte si, proč stojí za to, jíst víc nízkosacharidových jídel a co takové vaření obnáší.

62 BEZ OBALU ZNAMENÁ BEZ ODPADU
Zjistili jsme, kdo stojí za prodejnou, kde vám rýži nebo mouku nasypou rovnou do přinesené sklenice. Díky nákupům bez obalu ze spíže zmizí načaté sáčky lákající moly, navíc můžete ochutnat méně známé suroviny – lze si totiž koupit jen hrstičku na zkoušku.

SERVIS

3 EDITORIAL

20 PŘEDKRM
Víme, kam v březnu vyrazit, co vyzkoušet a kde se dobře najíst.

24 KDE TO ŽIJE, SYČÍ A VŘE
Lukáš Hejlík sleduje, jak se proměňuje vaření piva a tradiční hospody.

86 FILMOVÉ KOKTEJLY
Přečtěte si o historii koktejlů, které se proslavily díky filmům a seriálům.

88 PŘEČETLI JSME: BON APPÉTIT
Kuchařky, do kterých se vyplatí investovat.

92 VYHODNOCENÍ VÝZVY
Prohlédněte si nejkrásnější lesní kreace dortu Baumkuchen, který upekli naši čtenáři.

94 TIPY A NOVINKY
Tipy na produkty, které stojí za to.

97 REJSTŘÍK + PŘÍŠTĚ

CESTOVÁNÍ

84 MIYABI, MASH HANA
Podívejte se, do kterých restaurací zajít na autentické japonské jídlo.

90 24 HODIN VE VELKÝCH KARLOVICÍCH
Vyrazte na Valašsko, ochutnáte víc než jen frgály.

PŘEDPLAŤTE SI TEĎ!

PŘEDPLAŤTE SI GURMET A ZÍSKEJTE SADU ČAJŮ V HODNOTĚ 592 Kč