

Obsah

Říjen



Na obálce

Tvarohové knedlíky s mákem a švestkami
FOTO MAREK BARTOŠ

- 10 BOŽSKÝ FENYKL
- 26 DÝŇOVÉ ŘEZY S PEKANY
- 32 TVAROHOVÉ POKUŠENÍ
- 38 KUČAŘKA Z BANÁTU
- 46 OBJEVTE MAROKO
- 54 NEOBYČEJNÉ BRAMBORY

ELEKTRONICKÁ VERZE



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

RECEPTY

10 CO JÍST V ŘÍJNU

Pusťte do kuchyně fenykl. Jeho aromatická chuť vylepší polévky, saláty i slané koláče.

24 VELKÁ ČTYŘKA

Kvalitní steak nepotřebuje velké dochucování, doplňte ho maximálně dobrou omáčkou.

26 DÝŇOVÉ ŘEZY

Talented cukrář Josef Maršálek tentokrát přichystal podzimní variantu žlutkových řezů. Ochutnejte je a přihlaste se do naší soutěže.

32 TVAROHOVÉ POKUŠENÍ

Připravte si nejlepší jídla z tvarohu. Koláč, knedlíky nebo žemlovka v sobě mají nostalgii i moderní šmrnc.

46 TO NEJLEPŠÍ Z MAGHREBU

Marocká kuchyně je aromatická, šťavnatá, pestrá, a navíc nijak složitá.

62 DEN BEZ MASA

Vynechat jednou v týdnu z jídelníčku maso prospěje zdraví i planetě. Máme pro vás recept, se kterým to ani nebude žádná velká oběť.

66 KUČAŘKA, KTERÁ STOJÍ ZA TO

Vybrali jsme nejlepší recepty z kuchařky *Simple* od Yotama Ottolenghiho.

73 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

I když není čas na složitá menu, dobré jídlo můžete jíst kdykoli.

92 PEČENÍ S HRUŠKOVÝMI POVIDLY

Využijte záplavy perfektních hrušek a zásobte se na zimu. S hruškovými povidly vykouzlíte perfektní křehký koláč i nadýchané valašské vdolky.

98 ŽÍT CIZÍ ŽIVOT

Po úrazu hlavy se Alice nepoznává – pamatuje si neznámý recept na zdravé muffiny, neví ale, proč se rozešla s mužem a obklopuje se příšernými lidmi.

NAUČÍME VÁS

72 CO VÍTE O... ZÁKYSU

Přečtěte si, proč si denně dát aspoň jeden zakysaný mléčný výrobek a jaké jsou mezi nimi rozdíly.

80 KIMČI

Připravte si doma kimči. Kvašená zelenina nastartuje organismus, zlepší imunitu a doplní celou řadu jídel.

84 TESTUJEME:

MULTIFUNKČNÍ HRNEC

Otestovali jsme hrnec, který vaří, smaží, peče a dusí, a zjišťovali, jestli ho musíte mít.

89 SMAŽENÝ SÝR

Známe tajemství smaženého sýra z Lokálu. Poradíme, jak ho připravit a jak vyšlehat domácí tataruku.

TÉMA

38 JAK SE JEDLO V BANÁTU

Rozhovor s banátskou rodačkou Emilií Janečkovou o těžkém životě v Rumunsku, napínavé cestě do Čech a skvělém jídle.

54 BRAMBOROVÝ OTČENÁŠ

Přečtěte si, jak se brambory dostaly do Evropy a zachránily ji před hladomorem (a později jiný způsobily). K tomu si uvařte nejlepší světové recepty, kde hrají proslulé hlízy hlavní roli.

64 KUČAŘ TĚLEM I DUŠÍ

Zjistěte, proč je Lukáš Nevyjel největší srdcař mezi českými šéfkuchaři a proč jeho restaurace Nota Bene stojí za návštěvu.

SERVIS

3 EDITORIAL

18 PŘEDKRM

Víme, kam v říjnu vyrazit, co ochutnat a kde se dobře najíst.

30 KDE TO ŽIJE

Lukáš Hejlík zmapoval, v kterých podnicích umějí nejlépe připravit kuře.

82 JSME GENERACE DŘÍČŮ

Přečtěte si historii vinařství Kadrnka a ochutnejte zdejší slámová vína.

88 VYHODNOCENÍ VÝZVY

Podívejte se na nejhezčí kousky naší minulé Výzvy.

84 TIPY A NOVINKY

Tipy na produkty, které stojí za to.

97 REJSTŘÍK + PŘÍŠTĚ

CESTOVÁNÍ

78 VÍKEND V PECE POD SNĚŽKOU

Vyrazte do Pece pod Sněžkou. Okouzlí vás vysokohorská příroda a v poslední době konečně i perfektní jídlo.

Předplaťte si Gourmet

Předplaťte si
ted!

JAKO DÁREK ZÍSKÁTE
PÁNEV WOK CANTO
OD TESCOMY
V HODNOTĚ 469 Kč

