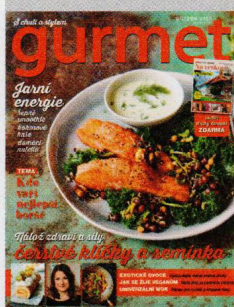


Obsah

Březen

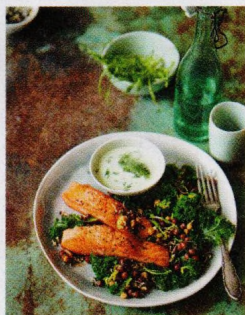


Na obálce

Losos s naklíčenou cizrnou
FOTO MAREK BARTOŠ

- 10 ČERSTVÉ KLÍČKY
- 40 JAK SE ŽIJE VEGANŮM V ČESKU
- 34 EXOTICKÉ OVOCE
- 58 BOJ O BORŠČ
- 66 JAK SE VAŘÍ VE WOKU

ELEKTRONICKÁ VERZE



Gourmet si můžete koupit i v elektronické verzi na publero.com a floopie.com.

RECEPTY

10 CO JÍST V BŘEZNU

Když venku bojuje zima s přicházejícím jarem, je nejlepší doba na klíčení. Poradíme vám, jak si vypěstovat chutné a barevné klíčky a co z nich potom uvařit.

24 VELKÁ ČTYŘKA

Slavný hummus uhranul i české gurmety. Jenže hummus není jenom jeden, vedle pravé cizrnové verze si ho můžete připravit z fazolí či červené čočky.

26 DORT DOBOS

Josef Maršálek vás tentokrát naučí klenot maďarských cukrářů.

32 FISH PIE

Dagmar Heřtová představí možná nejslavnější pokrm staré Anglie, na kterém si pochutnávali i angličtí králové (a královny).

34 VYZKOUŠEJTE NEOBVYKLÉ OVOCE

Zveme vás na procházku exotikou. Na pultech obchodů najdete spoustu nových a neznámých druhů ovoce. Představíme vám to nejchutnější a poradíme, jak je využít.

48 JAK VYROBIT NEMLÉKO

Ze zdravotních důvodů nebo jen z touhy po změně. To jsou důvody velké popularity mléka nemléka. Naučíme vás připravovat makové, madlové či ovesné.

56 DEN BEZ MASA

Vynechat jednou v týdnu z jídelničky maso prospěje zdraví i planetě. Máme pro vás recept, se kterým to bude snadné.

66 V HLAVNÍ ROLI WOK

Práce s wokem je jednoduchá a pomůže vám vykouzlit spoustu skvělých a rychlých pokrmů.

72 KUCHAŘKA, KTERÁ STOJÍ ZA TO

Vegetariánský kuchař Yotam Ottolenghi vydává svou první sladkou kuchařku.

81 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

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

92 RICOTTA

Slavný italský sýr může být součástí dezertů i slaných palačinek se špenátem.

98 S BÁZNÍ A HANOU

Alena Mornštajnová zaujala českou veřejnost parádními romány. My v jednom z nich našli skvostnou ořechovou bábovku.

NAUČÍME VÁS

80 CO VÍTE O... QUINOA

Jedna z nejzdravějších surovin světa pochází z And a jmenuje se quinoa.

86 DOMÁCÍ NUDLE

Naučte se nudle, jak je dělaly babičky.

89 SALÁT S KREKETAMI

Asijský salát s krevetami podle Petra Beránka z Brasileira ve Slovanském domě.

TÉMA

40 JAK SE ŽIJE VEGANŮM V ČESKU

Vyzpovídali jsme tři veganky a nahlédli do světa, který je obvykle našim čtenářům uzavřen. Vysvětlují, proč se vzdaly masa i živočišných produktů a co vlastně jedí.

58 BORŠČ

Legendární polévka nedávno vyvolala diplomatický spor mezi Ruskem a Ukrajinou. Vydali jsme se do historie a zjistili spoustu zajímavostí o boršču i jeho příbuzných.

78 POTULNÝ SADAŘ

Dominik Grohmann objíždí republiku s pilkou a nůžkami a stará se o zapomenuté ovocné stromy. A také zachraňuje staré odrůdy před vyhytnutím.

SERVIS

3 EDITORIAL

4 JAK JSEM SE PROJEDL LEDNEM

18 PŘEDKRM

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

30 KDE TO ŽIJE

Lukáš Hejlik zmapoval, ve kterých podnicích se nejen výborně vaří, ale kde si před večerí můžete dopřát úžasný wellness.

65 VINAŘ FILIP MLÝNEK

Respektovaný moravský vinař vyrábí famózní červená vína, která jsou dopulťovým zbožím.

94 TIPY A NOVINKY

Tipy na produkty, které stojí za to.

97 REJSTRÍK + PŘÍŠTĚ

Předplaťte si Gourmet

JAKO DÁREK ZÍSKÁTE

KUCHAŘKU
+ KRABIČKU
NA RECEPTY

Předplaťte si
ted!

