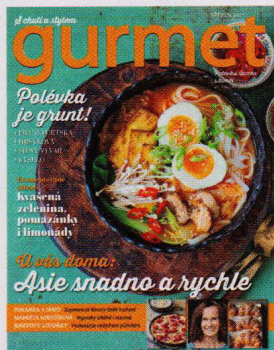
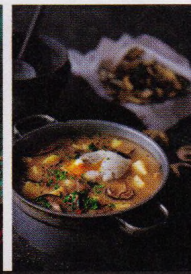
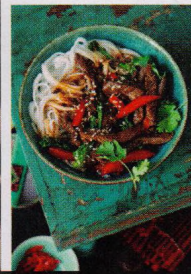


# Obsah

březen 2021



**FOTO NA OBÁLCE**  
Alena Hrbková

**ELEKTRONICKÁ VERZE**  
Gurmet si můžete koupit i v elektronické verzi na [publero.com](http://publero.com) a [flookie.com](http://flookie.com).

## recepty

### 10 CO JÍST V BŘEZNU

Jáhly a pohanka se vracejí do módy. Jsou přirozeně bezlepkové, mají vysoký obsah vitamínů, bílkovin a vlákniny. Navíc se s nimi dobře a pestře vaří.

### 24 VELKÁ ČTYŘKA

Múšli tyčinky jsou praktická svačina i energetický pamlsék. Vyzkoušíte čtyři varianty plné zdraví a chuti.

### 26 KŘUPAVÉ LOUPÁKY

S Josefem Maršálkem si upečeme nadýchané loupáky s exotickou chutí.

### 32 TROCHU JINÝ MASOPUST

Kořenová zelenina je ideální parták do kuchyně: je snadno i cenově dostupná a skvělá pro experimenty.

### 46 ASIE – HŘEJIVÁ ROZKOŠ

Žhavé asijské chutě zvládnete doma snadno a rychle bez zásoby exotických surovin. Tahle pikantní kuchyně je nejlepší lék na březnovou zimu.

### 52 SPALTE DORT

Dagmar Heřtová v San Sebastianu objevila spálený baskický cheesecake.

### 54 FERMENTACE – NALOŽENÉ ZDRAVÍ

Pár dní ve sklenici udělá se zeleninou doslova divy! Připravte si kvašené pokrmy z ovoce či semínek a přečtěte si, jak je zařadit do jídelníčku častěji.

### 62 DEN BEZ MASA

Vynechat z jídelníčku maso prospěje zdraví i planetě. Známe recepty, v nichž vám chybět nebude, a ještě si pochutnáte.

### 74 KUCHARKA, KTERÁ STOJÍ ZA TO

Iveta Fabešová si vysnila vlastní cukrárnu, jaké známe z Mekky cukrařiny – Francie. Ve své knize Vše sladké popisuje, že sny se dají plnit, pokud chceme tvrdě pracovat.

### 84 RYCHLÉ A SNADNÉ VAŘENÍ

Chuťovky, obědy i večere do třiceti i méně minut. Vyzkoušejte expresní rajskou polévku, citronové špagety nebo teplý mrkvový salát.

### 98 SLADKÁ HISTORIE

Trojgenerační sága Aleny Mornštajnové Slepá mapa popisuje životní peripetie tří žen toužících po lásce a přijetí.

## naučíme vás

### 83 CO VÍTE O... ASIJSKÝCH HOUBÁCH

Dříve u nás nedostupné exotické houby jsou dnes k mání i v běžném supermarketu. Vyzkoušejte drobné enoki, houževnaté šitake a pevné šimeji.

### 88 VYZKOUŠEJTE DOMA

Navinulá mostarda ze sušených meruněk originálně dochutí rybu, maso, uzenity sýry i těstoviny.

### 89 ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA

Vzhledově i chuťově dokonalé pohoštění, které zaujme nadýchaným těstem, uzeným lososem a krémovým sýrem.

### 92 CITRON A MÁK

Vyzkoušejte trochu jiný makový dort s citronovým krémem přesně tak, jak ho milují Britové.

## téma

### 38 PŘÍRODNÍ VAŘENÍ

Markéta Mikušíková se stala veganou krok za krokem. Nyní na svém statku

ve Skryjích během kurzů účastnicím ukazuje, že i striktně veganské recepty mohou být lokální a sezonní.

### 66 KRÁLOVSTVÍ POLÉVEK

Gruntovní polévky – kdysi každodenní jídlo předků – se z našich jídelníčků vytratily. Tedy ty opravdu poctivé a složitější na přípravu. Připomeňte si příběh české polévky a jedny z nejtradičnějších receptů.

## servis

### 3 EDITORIAL

### 4 Z INSTAGRAMU

### 18 PŘEDKRM

Víme, co v březnu ochutnat, kam zajít a co si pořídit.

### 30 VÝLET DO KRUŠNÝCH HOR

S Lukášem Hejlíkem mapujeme jednotlivé české, moravské a slezské kraje. V březnu zavítáme do zapomenutých Krušných hor.

### 81 CUKRÁŘSKÁ VÝZVA

Podívejte se na nejhezčí kousky z cukrářské Výzvy Josefa Maršálka.

### 82 ŠVEJKOVY LIKÉRY

Rum, kontušovku, jeřabinku, višňovku a vanilkovou máme po desetiletí spojené s Haškovým románovým hrdinou, vojákem Švejkem. Nyní se tyto tradiční české likéry s nádechem Rakouska-Uherska pomalu vracejí.

### 94 TIPY A NOVINKY

Tipy na produkty, které stojí za to.

### 97 REJSTŘÍK + PŘÍŠTĚ

**Předplaťte si časopis Gurmet!**  
Jako dárek získáte dvě balení zrnkové kávy Africká královna

