

# ZÁŘÍ

TENTO MĚSÍC SI PŘEČTĚTE



Foto na obálce Marek Bartoš  
Gourmet si můžete koupit i v elektronické verzi na [publero.com](http://publero.com) a [flookie.com](http://flookie.com).

## RECEPTY

### 10 CO JÍST V ZÁŘÍ

Rajčatová sezona je v plném proudu, a tak přijdou vhod nápadité recepty z plodů všech velikostí a barev.

### 24 VELKÁ ČTYŘKA

Studené polévky pro barevné osvěžení v horkých dnech pozdního léta.

### 30 LIBERECKO

Lukáš Hejlík vás zve do nejlepších podniků kraje na severu republiky.

### 32 ČERVENÁ A ČERNÁ

Maliny a ostružiny frčí právě teď! Bábovka, zmrzlinový sendvič, koláč a medovník jsou přesně to, co teď musíte vyzkoušet.

### 42 SVAČINY<sup>2</sup>

Školní svačiny skvěle zapadnou do rodinného jídelníčku a zaberou jen minimum času na přípravu.

### 50 PIZZA

Dokonalý manuál pro všechny domácí pizzaře.

### 58 FILOZOFOVO KUŘE

Dagmar Heřtová zjistila, že kuře hraje velkou roli ve spisech slavných filozofů a česnek slibuje magickou chuť.

### 68 DEN BEZ MASA

Vynechte maso aspoň na jeden den a pochutnejte si na skvělých pokrmech ze zeleniny.

## 70 KNEDLÍKOLOGIE

Velká knedlíková kuchařka obsahuje rovných 144 receptů na knedlíky všeho druhu a podrobné návody, jak zvládnout tento prubířský kámen české kuchyně.

## 82 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

Nápady pro každodenní vaření, které netrvá déle než půl hodiny.

## 98 KNIHA

Jemný koláč má speciální místo ve strhující knize Ztracený slib od Australanky Kate Mortonové.

## NAUČÍME VÁS

### 26 FOUGASSE

Josef Maršálek vás provede přípravou fougasse, pečiva s opravdu netradičním tvarem.

### 88 OVČÍ NADECHNUTÍ

Ve škole vaření tentokrát najdete fotorecept Marka Fichtnera na nadýchané suflé z bryndzy.

### 90 DORT S JESKYŇKAMI

Naučte se efektní dort, který skrývá místo korpusu malinové překvapení.

## TÉMA

### 40 DĚTI V OHROŽENÍ

Libor Budinský připravil šokující sondu do stravování dnešních dětí.

### 47 PANDEMIE DĚTEM UŠKODILA

V rozhovoru s dietoložkou Margit Slimákovou se dozvíte, jak lépe a zdravěji nastavit stravování dětí školou povinných.

## 60 KDE SE VZALO NAŠE KOŘENÍ

Bez kmínu, papriky a majoránky si českou kuchyni neumíme představit. O to víc překvapí, že všechny tři druhy patří u nás mezi nováčky.

## SERVIS

### 3 EDITORIAL

### 4 Z INSTAGRAMU

### 18 PŘEDKRM

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

### 78 ŽIDOVSKÁ TŘEBÍČ

Půvabné město skrývá židovské srdce a řadu dobrých podniků, které stojí za prozkoumání.

### 80 KOKTEJL

V září zajdeme na houby, které uvaříme, usušíme a naložíme.

### 86 POŽEHNANÉ VINAŘSTVÍ

Své první víno vyrobil Luboš Oulehla v patnácti letech. Od té doby nepřestal a vinařství mu šlape čím dál lépe.

### 92 CUKRÁŘSKÁ VÝZVA

Kdo se nejlépe zhostil letní výzvy Josefa Maršálka:

### 94 TIPY A NOVINKY

### 97 REJSTŘÍK A PŘÍSTĚ

 Předplatte si časopis Gourmet



... a získejte dárek:  
kuchařku  
+ sadu utěrek  
v hodnotě  
609 Kč

