



Foto na obálce
Robert Tichý
Gourmet si můžete koupit
i v elektronické verzi na
mojepredplatne.cz.

recepty

10 MÍCHAT JABLKA A HRUŠKY POVOLENO

Matematiku do podzimní kuchyně netahejte. Podzimní ovoce se dá zaměňovat či kombinovat podle libosti a vždycky vám určitě vyjde skvělý dezert.

36 KOROPTVIČKY MOTYKOU STŘELENÉ

Nenechte se zmást, budeme vařit brambory. A pojali jsme je zcela nově. Těšte se na zábavná jídla, která mají říz.

48 PODZIMNÍ OVOCNÉ KNEDLÍKY

Ani s podzimem nemusí končit sladká kariéra tohoto milovaného jídla. Přinášíme vám inspiraci na knedlíky plné chutí babího léta.

60 DEN BEZ MASA

Vynechte v jídelníčku maso a prospějte zdraví i planetě. V této rubrice vaříme s šéfkuchařkou Miluší Makó.

62 HALLOUMI, ANTICKÝ HRDINA

Polotvrdý sýr z Kypru jsme si zamilovali na grilu. Dokáže ale zazářit i v jiných lákavých variacích.

68 KRÁSNÉ CHUTĚ PODZIMU

Dagmar Heřtová se vypravila do Akvitánie a objevila pro vás koláč, který je učiněným ztělesněním podzimu.

72 NÁVRAT NA SCÉNU

Konopí a konopné potraviny zažívají zaslouženou renesanci. Kniha Jezte konopí! podrobně vysvětluje prospěšné účinky této tradiční plodiny a přináší snadné a chutné recepty z konopných surovin pro každodenní vaření.

86 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

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

naučíme vás

24 INDIÁNEK

Buď je nenávidíte, nebo milujete. Ten ve Výzvě Míši Landové s ovocným sněhem a grepovým želé velmi povážlivě naklání hlasování k poloze láska nebeská.

78 ŘEKNI TIKKA

Ilona Bansal vás naučí, jak se nebát exotického koření, které je základem indických chutí. Proslulé jídlo chicken tikka masala teď už zvládnete sami doma.

82 RADUJTE SE Z PODZIMNÍ ÚRODY I V ZIMĚ

Představujeme vám novou rubriku, ve které se podíváme na nejrůznější kuchařské techniky a přineseme osvědčené tipy renomovaných šéfkuchařů.

téma

30 NEBESKY S BESKY

Vyzpovídali jsme Veroniku Beskydiarovou. Co jí vzal MasterChef, jaká jídla miluje a k jakým se musí teprve projít? Dozvíte se, i co by uvařila na kuchařskou olympiádu a kde v Praze ráda jí.

42 LÁSKA DO POSLEDNÍ ŠUPINY

Z italské kuchyně bychom se mohli učit, jak si zamilovat ryby i plody moře a naučit se je připravovat. Dodejte si odvahy a zkuste recepty podle italského bistra La Bottega Linka.

54 LÉK NA MODERNÍ DOBU

Dejte si s námi malou ochutnávku starého indického učení ájurvéda, které může pomoci v boji proti stresu i civilizačním chorobám.

servis

3 EDITORIAL

4 Z INSTAGRAMU

18 PŘEDKRM

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

28 MOJE SRDCOVKY

Tip od Lukáše Hejlíka je tentokrát vysloveně výletní. Slyšeli jste někdy o místě zvaném Toulcovy Maštale? A víte, že se v okolí skvěle vaří? Zkrátka plán na podzimní výlet jako dělaný!

70 KOKTEJL

Právě teď je ideální čas nasbírat s Bárou Štětínovou šípky na zimní čaj. Přečtěte si, jak na to a jaké další čaje připravovat na prohrátí.

90 TA NAŠE MÜLLERKA

Nejrozšířenější odrůda vína u nás není původně česká a rozhodně nejde o odrůdu tradiční. Pojďme se na ni podívat trochu podrobněji.

92 TIPY A NOVINKY

96 REJSTŘÍK A PŘÍŠTĚ

98 VÝZVA

Kdo nejlépe uspěl v zářijové Výzvě Míši Landové?

