

# Obsah

## Recepty

- 10 **DÝŇOVÉ NADĚLENÍ**  
Oranžová královna podzimu zlepší zdraví, náladu a uspokojí i chuťové buňky.
- 30 **KOUZLO VRSTVENÝCH CHUTÍ**  
Lasagne jsou jídlo mnoha tváří a obměn. Do puntíku splní to, co jejich lákavá vůně slibuje – zahřejí na těle i na duši.
- 43 **STAROPRAŽSKÉ POSVÍCENÍ**  
Podzimní kachní hody umějí nejlépe na pražské Výtoni.
- 52 **ŽIJEME BIO**  
Naložili jsme na talíř nejlepší biopotravinu letošního roku a připravili z nich celé menu.
- 64 **DEN BEZ MASA**  
Vynechte z jídelníčku maso a prospějte zdraví i planetě. V této rubrice vaříme s šéfkuchařkou Miluší Makó.
- 66 **KE KOŘENŮM**  
Kamu vydala novou kuchařku s rostlinnými recepty, kterých je úctyhodných 555. Kniha popisuje cestu k tomuto způsobu stravování i putování po světě.
- 72 **THAJSKÉ KARÍ V AMERICE**  
Dagmar Heřtová posílá pálivý pozdrav z cest v podobě červeného kokosového karí.
- 84 **SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ**  
Nápady pro každodenní vaření, které netrvá déle než půl hodiny.

## Naučíme vás

- 24 **KÁVOVÁ ZRNA**  
Káвовou pěnu, čokoládu a božsky křupavou vrstvu přináší nová lekce cukrářského umění ve Výzvě Míši Landové.
- 74 **POLÉVKA S CHUTÍ UMAMI**  
Markéta Pavleje, alias Kitchenette, vás krok za krokem naučí krémovou polévku z brokolice, kterou vymyslela, když žila na Bali.
- 80 **TAK AŽ TO KVASÍ**  
Kvašené nápoje jsou skvělá cesta, jak snadno zařadit kvašené potraviny do každodenního jídelníčku.

## Téma

- 38 **SVATOMARTINSKÉ HUSÍ HODY**  
Milujete husu? Chtěli byste si ji dát častěji, než jen jednou za rok na Martina? Nalistujete a čtete, máme pro vás spoustu nápadů, co dalšího z ní uvařit.
- 40 **MŮJ ŽIVOT PATŘÍ STEAKŮM**  
Mistr grilu Daniele Govoni prozradí, jak to chodí na mistrovství světa v přípravě steaků. Jaký byl nejlepší steak, který kdy jedl, a jak se stalo, že se z italského geodeta stal specialista na steaky?
- 58 **TAJEMNÁ KACHNA ČÍNSKÉ CHUTI**  
Šéfkuchař Jiří Štíft poodhalil tajemství pekingské kachny, této mýty opředené delikatesy s křupavou kůžičkou a šťavnatým masem.

## Servis

- 3 **EDITORIAL**
- 4 **Z INSTAGRAMU**
- 18 **PŘEDKRM**  
Víme, co v listopadu ochutnat, kam zajít a co si pořídit.
- 28 **MOJE SRDCOVKY**  
Křivoklátské lesy nabízejí spoustu turistických cest, a jak zjistil Lukáš Hejlík, najdete tu také spoustu skvělých míst pro zmírnění malého i velkého hladu.
- 76 **KOKTEJL**  
Listopadová rubrika přináší návod na hřejivé podzimní zklidnění.
- 88 **KDE BIJE SRDCE NĚMECKA**  
Zveme vás na kulinární návštěvu Hesenska, regionu v samotném srdci Německa.
- 92 **TIPY A NOVINKY**
- 96 **REJSTŘÍK A PŘÍŠTĚ**



Foto na obálce  
Marek Bartoš.

Gourmet si můžete koupit  
i v elektronické verzi na  
[mojepredplatne.cz](http://mojepredplatne.cz)

