

# *Na skok v kuchyni*

FOOD MAGAZINE

---

2. číslo • Říjen 2016



Zdarma

Oranžová je pro mě barva podzimu. Jako malá jsem tuto barvu neměla ráda. S přibývajícimi roky se leccos mění a já začínám mít oranžovou barvu v oblibě. Připomíná mi totiž krásně zbarvené podzimní listí a především dýně. Poslední dobou doma jíme dýně ve velkém. Hlavně tedy odrůdu Hokkaido. Ať už je to dýňová polévka nebo pečená dýně v troubě s bylinkami, Hokkaido prostě patří mezi naše oblíbenice. S posledním čtvrtletím roku se pomalu začínají blížit Vánoce. Proto se v následujících číslech můžete těšit na sekci jedlé dárky, kterými ale můžete své blízké potěšit i během roku, protože takové dárky jsou ty nejcennější. Jsou totiž vyrobené s láskou k darované osobě.

Novinkou v tomto čísle jsou soutěže. Tentokrát si můžete zasoutěžit o balíček výrobků od značky Alpro a Babiččina volba. Snad se vám nové číslo magazínu bude líbit, protože bylo dělané, stejně jako jsou jedlé dárky, s láskou.

**Romana Böhmová**  
foodbloggerka

Blog: [www.naskokvkuchyni.cz](http://www.naskokvkuchyni.cz)  
Email: [romana@naskokvkuchyni.cz](mailto:romana@naskokvkuchyni.cz)  
Facebook: Na skok v kuchyni  
Instagram : naskokvkuchyni  
Snapchat: naskokvkuchyni  
YouTube: Na skok v kuchyni

# OBSAH

4

## RECENZE

Pravá vietnamská  
kuchyně - Uyen Luu

5

## SEZÓNA

Dýně

6

## RECEPT

Dýňová polévka

7

## CESTOVÁNÍ

Sicílie

9

## GOURMET ACADEMY

10

## DOPORUČENÍ

Foodblogy, které sledovat

11

## UDÁLOSTI UPLYNULÉHO MĚSÍCE

13

## SOUTĚŽE

Babiččina volba  
Alpro





## RECENZE

### PRAVÁ VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ - UYEN LUU

Tuto kuchařku mám doma téměř rok a patří mezi mé nejoblíbenější. Vietnamská kuchyně se pomalu ale jistě dostává do podvědomí lidí a začíná válcovat kuchyni evropskou. Tedy alespoň z mého pohledu. Přeci jen voňavá, bylinkami nabytá polévka Phở Bò, čerstvá bagetka Bánh mì, hovězí v betelovém listu Bò lá lốt nebo krevetami plněné letní závitky Gỏi cuốn, patří mezi velmi poptávaná a oblíbená jídla posledních let.

Autorka kuchařky Uyen Luu pochází ze Saigonu, ale po válce se se svoji rodinou odstěhovala do Londýna. Vše, co umí, se naučila od své matky, která ji i přesto, že žili v Londýně, nutila jíst převážně vietnamskou stravu. A vyplatilo se.

Ihned v úvodních listech kuchařky najdete velmi podrobný popis bylinek, které se ve vietnamské kuchyni používají. Ať už se tu píše o známých bylinkách, jako je třeba klasnatka brvitá, thajská bazalka či perilla, můžete se zde dočíst i o, alespoň pro mě, méně známých bylinkách, jako je třeba mexický koriandr, vietnamský koriandr, povijnice vodní či pandanové listy.

Pro mě velmi přínosné jsou i stránky se seznamem koření a dochucovadel a rozdělení jednotlivých nudlí.

Kniha je přehledně rozdělena do kategorií: Snídaně, Polévky, Chuťovky, Nudle, Obědy a večeře a na konci jsou samozřejmě Sladkosti. Já se chystám určitě vyzkoušet bagety Bánh mì, na které tu jsou recepty dokonce dva a hlavně pečená vepřová žebírka, která jsou naložená v hoisin omáčce.

#### RECEPTY, KTERÉ MNE ZAUJALY:

- Bageta s citrónovým hovězím nebo vepřovým Bánh mì
- Hovězí nudlová polévka Phở Bò
- Dušené hovězí maso na badyánu Bò kho
- Jarní závitky Chả giò
- Grilovaný bůček na špejlích Bún thịt nướng
- Opékané hovězí s čerstvými nudlemi Phở xào bò
- Avokádová zmrzlina Kem bơ

Nelekněte se dlouhého výpisu surovin, které u každého receptu jsou. Tak už to ve vietnamské kuchyni bývá. U nás už ale není problém tyto suroviny sehnat. Já nejčastěji jezdím do asijské tržnice Sapa. Pokud chcete objevit taje vietnamské kuchyně, tato knížka bude určitě pro vás dobrým startem.

Nejen, že jsou dýně neuvěřitelně zdravé a barevně ladí k tomuto podzimnímu období, jsou ale i jednoduché na přípravu. Můžete z nich uvařit nepřeborné množství receptů nebo jen obohatit své oblíbené.

### Moje nejoblíbenější druhy dýní na vaření

#### Hokkaidó

Hokkaidó využívám v kuchyni rozhodně nejvíce ze všech uvedených druhů. Její výhodou je jednoduché zpracování. Dýně se nemusí loupat a má krásně oranžovou barvu. Já ji nejčastěji připravuji pečenou s bylinkami a olivovým olejem. Takto upravenou ji můžete prostě sníst, uvařit z ní dýňovou polévku nebo použít místo přílohy k masu. Často je také využívána k přípravě zdravější verze oblíbených gnocchi nebo rizota. Recept na dýňovou polévku najdete právě v tomto čísle magazínu.

#### Máslová dýně

Máslovou dýni můžete v kuchyni použít velmi podobně jako Hokkaidó. Je specifická svoji máslovou a mírně nasládlou chutí. Já ji ráda využívám do slaných koláčů, případně k přípravě dýňového másla.

#### Špagetová dýně

Příprava špagetové dýně není složitá. Já ji nejraději rozpůlenou pečou v troubě a pak dále zpracovávám, ať již v podobě dýňových špaget nebo do těstovin. Tato dýně je jedna z nejméně kalorických, takže je vhodná při redukční dietě.

Recept na pečenou dýni najdete [zde](#).





## RECEPT

---

### DÝŇOVÁ POLÉVKA

- 1 dýně Hokkaido
- 1 menší žlutá cuketa
- 1-2 šalotky
- 2 mrkve
- zázvor (zhruba 1 cm)
- 3 lžíce strouhaného parmezánu
- 1 kelímek cottage
- několik lístků šalvěje
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl
- pepř

Na ozdobu:

- hrst dýňových semínek
- zakysaná smetana (příp. smetana ke šlehání)

1) Na pánvi si rozehřejte máslo a olej a orestujte na něm nadrobno nasekanou šalotku. Poté přidejte nakrájenou mrkev, dýni (neoloupanou) a cuketu. Doplňte nasekanými lístky šalvěje a pokrájeným zázvorem. Celé osolte a opeřete dle chuti.

2) Když zelenina zezlátne, přesypte ji do hrnce, zalijte vodou (500-750 ml) a povařte do změknutí (cca 15 minut). Přidejte nastrohaný parmezán, cottage a rozmixujte.

3) Podávejte se zakysanou smetanou (případně smetanou ke šlehání) a opraženými dýňovými semínky.

# CESTOVÁNÍ

---

## SICÍLIE

V září byla naším cílem Sicílie. Tentokrát vás nevezmu na toulky za památkami, ale vydáme se na dobrodružství za sicilskou kuchyní. Představím vám místní speciality a přidám několik tipů, kde se určitě zastavit na dobré jídlo. Dobré restaurace najdete po celém ostrově, já mám zde ale pro vás několik tipů na trhy v Palermu, které nás opravdu bavily.

### Mercato della Vucciria

Pro mě jednoznačně nejlepší trh v Palermu. I když jsem si zde chvílemi připadala jako na trhu v Thajsku, přestože jsme se nacházeli v Evropě, ochutnali jsme zde nejlepší mořské plody z celého ostrova. Večer si tu pomalu nemáte kam sednout, ale to je právě ta pravá atmosféra.



### Mercato del Ballaró

Přes den jsme vyrazili na trh Mercato del Ballaró, na který jsme narazili cestou po památkách. Na doporučení jsme zde ochutnali místní specialitu Arancini a naše oblíbené smažené kalamáry.



### Mercato del Capo

Tento trh mě zaujal především pro obrovský výběr mořských plodů a čerstvých ryb. Protože jsme ale na něj narazili chvíli po předešlém trhu, neměli jsme už v žaludku ani kousek místa na další ochutnávku. Já jsem se tu ale za to vyřádila při focení čerstvých surovin.



## MÍSTNÍ SPECIALITY

### Arancini

Arancini jsou rýžové koule, které jsou plněné mletým masem. Jedná se o sicilský národní pokrm.



### Cannoli

Jde o tradiční sicilský dezert. Jsou jím křupavé trubičky, které se plní ricottou a zdobí kandovaným ovocem nebo drcenými pistáciemi.



### Sicilská caponata

Typický předkrm, jehož hlavní složkou je lilek. Nemusí se jednat pouze o předkrm, můžete ho použít i jako přílohu k masu.



### Granita

Tuto ledovou tříšť najdete na Sicílii na každém rohu. Já si nejvíce oblíbila tu citrónovou (Granita di limone).



### Mořské plody

Ať už grilované nebo smažené, můžete si na místních trzích nebo v restauracích objednat mořské plody na tisíce způsobů. U mě stále vítězí smažené kalamáry.



## TARTALETKY A LINECKÉ KOLÁČE

Můj poslední kurz, který jsem absolvovala v Gourmet Academy, byl pod vedením Edity Paulusové. Byl zaměřený na tartaletky a linecké koláče. Vyzkoušeli jsme mnoho různých druhů koláčů. Velkou výhodou je, že když se správně naučíte dělat křehké těsto, můžete pak popustit uzdu své fantazii a udělat si koláč přesně podle své chuti. Edita je velikou profesionálkou. Ještě aby ne, když byla několik let šéfcukrářkou v Café Savoy. Její tipy a rady jsem si pečlivě zapisovala a určitě je při pečení koláčů a tartaletek využiji.

Gourmet Academy je pro mne srdcovou záležitostí. Nejen, že se tu setkáváte s opravdovými odborníky v oblasti gastronomie, ale vaříte ve výborně vybavené kuchyni a především s kvalitními surovinami. Pokud ještě nevíte, který kurz si z nabídky Gourmet Academy vybrat, za mě vám doporučuji kurz Podzimní Fusion nebo Love Fusion šéfkuchaře Lukáše Čížka. Lukáš patří mezi mé nejoblíbenější kuchaře. To, že je opravdu jeden z nejlepších jsem se mohla se svou rodinou a přáteli přesvědčit na naší svatbě, na které se kompletně postaral o catering.

**Video z kurzu tartaletky najdete zde.**

**Kurz Podzimní fusion najdete zde.**

**Kurz Love fusion najdete zde.**



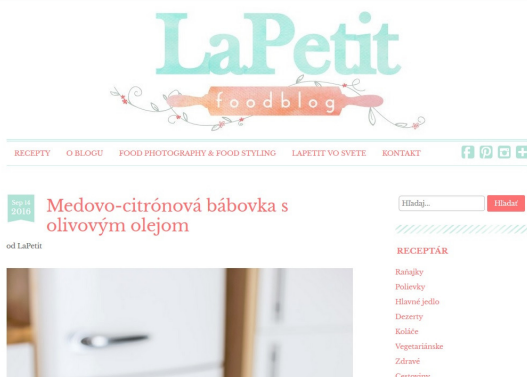
# DOPORUČENÍ

## FOODBLOGY, KTERÉ STOJÍ ZA TO SLEDOVAT

### Lapetit

Tento slovenský foodblog jsem objevila přes Instagram, kde má autorka blogu Monika opravdu nádherné fotky. Už se nemohu dočkat, až vyzkouším její recept na pečené batáty s pestem, rukolou a fetou.

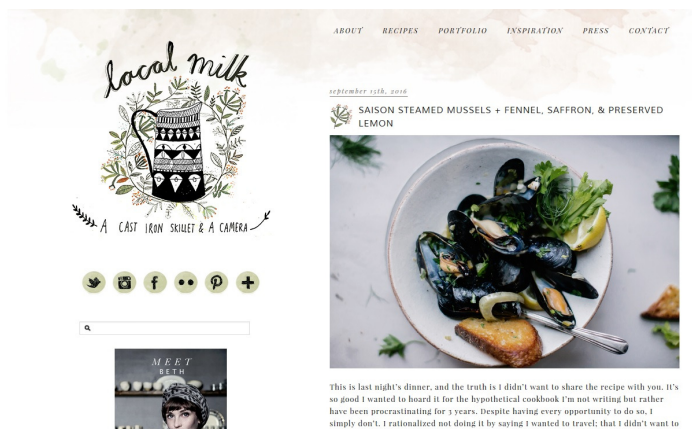
[www.lapetit.sk](http://www.lapetit.sk)



### Local Milk

Jeden z mála zahraničních blogů, které sleduji už od té doby, co jsem si blog založila já. Určitě si přidejte tento blog na Instagramu, protože má jedny z nejkrásnějších fotografií. Autorkou blogu je Elizabeth s neuvěřitelným smyslem pro detail a je vidět, že vaří a fotí s láskou.

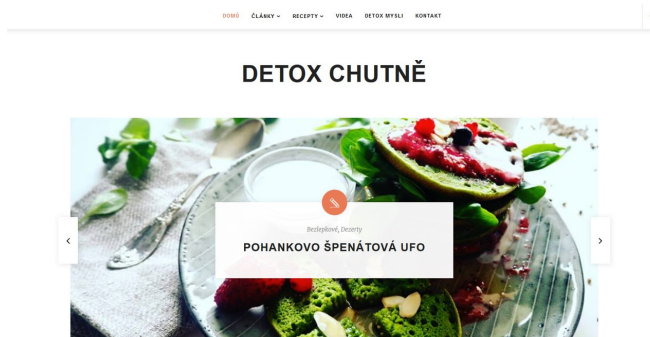
[www.localmilkblog.com](http://www.localmilkblog.com)



### Detox chutně

Bára je psychologický kouč a poradce v oblasti hubnutí a zdravého životního stylu. Jejím velkým koníčkem je blogování. Proto se rozhodla svou práci s koníčkem spojit. Tak také vznikl blog Detox chutně. Blog plný receptů, inspirace a tipů na zdravější životní styl. Vše, co na blogu najdete, je vždy připraveno jednoduše, čerstvě a s láskou.

[www.detoxchutne.cz](http://www.detoxchutne.cz)



# UDÁLOSTI UPLYNULÉHO MĚSÍCE

## ZÁŘÍ

V tomto čísle vám přináším novou rubriku, ve které vám budu psát o tom, co jsem prožila uplynulý měsíc. Odtajním vám zde, na jakých kurzech jsem byla, jaké společenské akce jsem navštívila a ještě mnohem více.

### Kurz Olympus

Díky tomu, že jsem vlastníkem fotoaparátu Olympus, jsem se zdarma mohla zúčastnit produktového školení Olympus. Jedná se zhruba o tříhodinovou přednášku, kde vás naučí základní manipulaci s fotoaparátem. Řeknu vám, že jsem vůbec netušila, co všechno tenhle můj společník umí.

### Koncert Davida Kollera

V polovině měsíce jsem dostala pozvání z časopisu Cosmopolitan na koncert Davida Kollera, který se konal na nádvoří pivovaru Staropramen. Třešničkou na dortu bylo osobní setkání s Davidem. I když jsme s kamarádkou pěkně zmokly, koncert jsme si moc užily.

### Sraz blogerek s Pažitka.cz

Web Pažitka.cz, pro který píšu téměř od začátku mého blogování, měl první sraz. Sešlo se nás přes dvacet blogerek a byl to moc příjemný večer. Šéfkuchař Antonín Bradáč nám spolu s jeho pomocníkem uvařili neskutečně dobrá jídla a naučili nás spoustu nových věcí, které lze uplatnit i při běžném vaření.

### Kurz focení a foodstylingu s DBlog

Když jsem viděla, že Dominka Poklu pořádá kurz focení, hned jsem věděla, že se ho chci zúčastnit. Bohužel se ale konal v neděli, kdy jsem měla v plánu již něco jiného. Osud mi tento kurz asi přál, protože v neděli dopoledne jsem dostala informaci, že se jedno místo na kurzu uvolnilo a jestli přeci jen nechci dorazit. Protože jsme se vrátili z chaty o něco dříve, neváhala jsem a na kurz jsem vyrazila. O tom, že Domča fotit umí, není pochyb. Dozvěděla jsem se ale mnoho nových informací, které mi doufám pomohou v mé práci. A na lemon pie od Petry z Kitchen and the city budu ještě dlouho vzpomínat.



### **Kurz grilování s Weber**

Na středeční večer jsem měla v plánu kurz Filipa Sajlera v Gourmet Academy. Když mi ale přišel mail, že se kurz ruší, neváhala jsem a přijala pozvání na Weber Gril seminář Live. Jednalo se o kurz grilování pod vedením šéfkuchaře Davida Izáka, který se konal v restauraci U Bulínů. Byla jsem velice mile překvapena, protože kurz byl neskutečně profesionální a pro mne velmi užitečný. Naučila jsem se mnoho nových triků, které mohu využít příští grilovací sezónu.



### **Cosmo párty**

Při příležitosti vyhlášení kosmetických cen Cosmo Awards jsem dostala pozvání na Cosmo párty. Vyrazila jsem na ni s kamarádkou a moc jsme si to užily. Hlavním hostem večera byla zpěvačka Debby, která akci i moderovala.

### **Wokin bloggers dinner**

Poslední neděli v září jsem dostala pozvánku na Wokin Bloggers Dinner. Se svým manželem jsme se tedy vydali do asijského bistra Wokin, který najdete kousek od východu ze stanice metra Národní třída. Šéfkuchař Keny nás naučil, jak správně používat pánev wok a zároveň jsem si mohla uvařit svoji oblíbenou kombinaci. Vybrala jsem si rýžové nudle s kachním masem, které bylo upraveno metodou sous vide. Přidali jsme k tomu houby, jarní cibulku, koriandr a nasekané kešu oříšky a byla to vážně velká dobrota.



# SOUTĚŽE

---

## Babiččina volba

Soutěž o dva balíčky výrobků od značky Babiččina volba (mouky, dárkové předměty). Stačí odpovědět na jednoduchou otázku.

Soutěž probíhá do 31.10.2016, výherci budou kontaktováni mailem.

**Pro zodpovězení otázky klikněte [zde](#).**



## Alpro

Soutěž o tři balíčky výrobků od značky Alpro. Stačí odpovědět na jednoduchou otázku.

Soutěž probíhá do 31.10.2016, výherci budou kontaktováni mailem.

**Pro zodpovězení otázky klikněte [zde](#).**

