

# *Na skok v kuchyni*

FOOD MAGAZINE

---

1. vydání • Září 2016



Zdarma

# Úvod

---



Každé roční období má pro mě své kouzlo. I podzim. Hlavně proto, že nastává alespoň trochu jakýsi režim v mém jinak neuspořádaném životě. Po létě, kdy jsem snad jediný večer netrávila doma, po všech těch grilovačkách, svatbách, rozlučkách se svobodou a dalších oslavách, konečně nastává čas vrátit se do svého bytu, kterého si chci na podzim náležitě užít. V posledních dnech jsem zjistila, že jsem asi tak trochu blázen. Místo toho, abych v létě alespoň trochu odpočívala a ze slunečních paprsků čerpala vitamín D, tak sedím u počítače, fotím jídlo nebo se hrabu v desítkách kuchařek a stovkách časopisů a hledám novou inspiraci. A proč tohle všechno? Protože jsem se jednoho dne rozhodla, že zkusím vydávat vlastní food magazín. Bude online, bude zdarma a bude pro všechny, které

alespoň trochu baví můj blog. Nikdy jsem v žádném časopise nepracovala, nejsem ani profesionální fotograf, ani vyučený kuchař. Jsem jen člověk, který je na 100 % zapálený pro všechno, co se gastronomie týče. Proto prosím v mých začátcích omluvte chyby, kterým se asi nevyhnu. Nikdy bych nevěřila, kolik je práce s jednou stránkou časopisu. Vše si totiž od textů, fotografií i grafiky děláme sami bez profesionálů. V dalším čísle můžete očekávat více stran, nové zajímavé články a tipy do vaší kuchyně. Užijte si krásné babí léto!

P.S.: Velké poděkování patří synovci Davidovi a mamce Věře, bez nich by toto číslo nevzniklo :-)

**Romana Böhmová**

foodbloggerka

Blog: [www.naskokvkuchyni.cz](http://www.naskokvkuchyni.cz)

Email: [romana@naskokvkuchyni.cz](mailto:romana@naskokvkuchyni.cz)

Facebook: [www.facebook.com/naskokvkuchyni](http://www.facebook.com/naskokvkuchyni)

Instagram : [naskokvkuchyni](https://www.instagram.com/naskokvkuchyni)

Snapchat: [naskokvkuchyni](https://www.snapchat.com/add/naskokvkuchyni)

YouTube: [Na skok v kuchyni](https://www.youtube.com/channel/UC...)

# Obsah

---

4

## Recenze

Kniha BBQ kuchařka  
Jamie Oliver's Food Tube

5

## Sezóna

Červená řepa

6

## Recept

Domácí švestková povidla

7

## Cestování

Rakousko - výlet do Zell am See





## Recenze

### BBQ kuchařka

Do rukou se mi dostala kuchařka z produkce Jamie Oliver's Food Tube. Food Tube kanál sleduji již dlouho, protože zde najdu opravdu krásná videa nejen s recepty, ale také s různými návody, které mi usnadňují život v kuchyni :-). V češtině už vyšla ze stejné produkce i velmi známá Sladká kuchařka, kde najdete sezónní recepty na cupcakes a dorty. V roce 2015 pak Moje rodinná kuchařka, která se věnuje receptům pro celou rodinu a v angličtině si můžete zakoupit Pasta Book, ve které se zase naučíte vařit těstoviny na všechny způsoby.

Já se ale zaměřím na BBQ kuchařku. Když jsem ji poprvé držela v ruce, nemohla jsem z ní odtrhnout oči. Fotografie jsou tak krásně barevné a lákají k tomu, že by se člověk hned zvednul ze sedačky a šel vařit. Najdete zde vše od masa přes ryby k salátům, zelenině, salsám a omáčkám. Je tu přesně 50 receptů, které si určitě oblíbíte stejně jako já.

Hned v úvodu knihy se setkáte s milým úvodem Jamieho, který zde představuje Christiana Stevensona (DJ BBQ), autora této knihy. DJ BBQ se snaží v knize donutit lidi grilovat na živém ohni. Není to tak, že by odsuzoval plynové grily, prostě a jednoduše miluje chuť jídla,

kteřá jsou připravená na dřevě nebo dřevěném uhlí. V začátku knihy popisuje i různé techniky přípravy jídla na grilu, o kterých jsem slyšela poprvé.

A teď už k jednotlivým receptům. Recepty jsou rozděleny do pěti kategorií: Na mejdan, Raketový gril, Pomalu & líně, Přílohy & saláty a Marinády, dipy, salsy & omáčky. Z každé kategorie mne zaujalo více receptů, nejvíce ale kapitola Přílohy & saláty. Tyto recepty nemusíte nutně využít pouze v letních dnech, kdy jsou grily v plném proudu, spousta receptů se vám bude hodit i v jiných ročních obdobích.

#### RECEPTY, KTERÉ MNE ZAUJALY:

- Kandovaná vepř panenka
- Vepřové Carnitas
- Grilované krevety s mangovým salátem
- Kukuřičný klas s chilli mangovým máslem
- Salát zelná duha
- Salsa z grilovaného ananasu
- Šílená mango salsa

Pokud milujete grilování stejně jako já, určitě si knihu poříďte. Je plná nových a neotřelých nápadů, kterými zaujmete vašeho partnera, děti, rodinu či návštěvu.

## Červená Řepa

Sezóna červené řepy právě vrcholí, ale my si tuto kořenovou zeleninu můžeme vychutnávat po celý rok. Právě v tomto období se dá řepa koupit i s natí, kterou ráda používám do salátů nebo jako ozdobu na jednohubky. Existují různé druhy řepy. Já mám ale stejně nejraději tu klasickou kulatou červenou řepu.

Červená řepa je zdrojem kyseliny listové, která je vhodná především pro ženy, které se snaží otěhotnět. Mimo to je ale i zdrojem železa, betakarotenu, draslíku nebo vápníku. Nás ale zajímá především způsob přípravy a také jídla, která se z ní dají připravit.

### Pečená řepa

Řepu můžete upéct buď vcelku (umytou řepu dáme do alobalu a pečeme na 200 stupňů 1 – 1,5 hodiny podle velikosti řepy) nebo oloupanou a pokrájenou, naloženou v marinádě (řepu oloupeme, nakrájíme, zalijeme olivovým olejem, přidáme balzamikový krém, med a tymián).

### Vařená řepa

Pokud chceme, aby byla řepa šťavnatá, můžeme si ji místo pečení uvařit ve vodě. Řepa se vaří ve slupce a vcelku. Bulva musí být v hrnci po celou dobu vaření ponořená. Vaření řepy trvá obvykle o chvilku déle než pečení (tzn. 1,5 – 2 hodiny, opět dle velikosti řepy). Řepu vaříme na mírném plameni.

### Syrová řepa

Neupravená řepa se skvěle hodí do salátů. Řepu je nejlepší smíchat s jinou zeleninou. Je výborná v kombinaci s křenem, zelím, jablky nebo ořechy.

Mezi mé nejoblíbenější recepty z řepy patří určitě carpaccio s kozím sýrem a vlašskými ořechy. Hodně často ji ale používám na detoxikaci organismu do čerstvých šťáv. Ve východní Evropě je ale proslulá zejména na přípravu boršče.





## Recept

# Domácí švestková povidla

Díky letošní hojně úrodě švestek jsem vyhrabala ve staré kuchaře tradiční recept na domácí švestková povidla podle mojí babičky.

### POTŘEBUJEME:

- 3 kg švestek
- 125 ml octa
- 750-1000 g cukru krupice
- 1 lžička mleté skořice
- 1 dcl rumu
- několik kapek vanilkového extraktu

- 1) Švestky vypeckujte a pokrájejte. Zasypte je cukrem (množství cukru volte dle sladkosti švestek) a zalijte octem.
- 2) Nechte v uzavřené nádobě odležet do druhého dne.
- 3) Švestky hodinu povařte na sporáku a poté dejte do předehřáté trouby na 150 stupňů péct na 3 hodiny.
- 4) Švestky rozmixujte ponorným mixérem, přidejte rum, skořici a vanilkový extrakt.
- 5) Ještě horká povidla plňte do sklenic, otočte na 5 minut víčkem dolů, poté obraťte zpět a nechte zcela vychladnout.



# Cestování

---

## Rakousko – Zell am See

V srpnu jsme se vydali poznávat krásy Rakouska. Ubytovali jsme se v krásném penzionu Landhaus Marlies ve městečku Zell am See u jezera Zeller See. Každý den jsme podnikli výlety, které opravdu stály za to.

### VÝLETY V OKOLÍ ZELL AM SEE

#### **Schmittenhöhe**

Na tuto téměř 2000 m vysokou horu se dostanete lanovkou z Zell am See. V informačním centru si vyzvedněte mapu, podle které si můžete vybrat různé turistické trasy. Jsou zde trasy i pro rodiny s dětmi. Z tohoto vrcholku uvidíte ty nejkrásnější výhledy na třítisícové hory.



#### **Soutěska Liechtensteinklamm**

Světově známá Lichtenštejnská soutěska je od Zell am See vzdálená necelých 45 km. Na konci soutěsky se můžete těšit na 50m vysoký vodopád.

#### **Výlet lodí po jezeru Zeller See**

Tento výlet trvá cca 45 minut a loď vyjíždí přímo z městečka Zell am See kousek od hotelu Grand. Jedná se o nádhernou vyjížďku, která vám ukáže alpská pohoří.



## **Krimmelské vodopády**

Krimmelské vodopády (Krimmler Wasserfälle), které jsou vzdálené od Zell am See necelých 60 km, se nachází v Národním parku Vysoké Taury. Podél vodopádů vede cesta, po které se dostanete ke všem jedenácti zastávkám, kde můžete spatřit krásu těchto vodopádů. Tyto vodopády se řadí mezi největší v Evropě (výška 385 m).



## **National Park Worlds Hohe Tauern (Mittersill)**

V tomto naučném parku najdete například dobrodružné 3D kino. Pokud jste v okolí Mittersillu, určitě sem s dětmi zavítejte. Nejen, že je to tu bude bavit, ale něco nového se tu i naučí.



Příští měsíc se těšte na krásy Sicílie. Společně budeme objevovat vůně a chutě jednoho z nejkouzelnějších ostrovů jižní Evropy.

**Pro cestopis z Rakouska klikněte [zde](#).**

**Pro video z Rakouska klikněte [zde](#).**