

obsah → SRPEN



32



FOTO NA OBÁLCE:

MAREK BARTOŠ

Gourmet si můžete koupit i v elektronické verzi na mojepredplatne.cz



RECEPTY

12 OSOBNOST INSTAGRAMU

Kristýna Ostratická a projekt @restartujem připravily recept speciálně pro čtenáře Gurmetu.

20 RAJSKÁ ZAHRADA

Tahle oblíbená letní zelenina má právě teď svoji sezonu a je v naprosto nejlepší kondici.

26 LÉTO CHUTNÁ NEJLÍP VENKU

Letní výlety by nebyly kompletní bez něčeho dobrého na cestu.

32 KOPEČEK ŠTĚSTÍ

Letní zmrzlinové dezerty, které jsou jednoduché a božsky dobré.

Od foodstylistky Lenky Zvoníčkové Táchové a zakladatelky řemeslné zmrzlinárny Togelato.

38 SLADKÉ PEČENÍ VIDEORECEPT

Influencerka Kristýna Šilhavá a její videorecept pro čtenáře Gurmetu, který najdete i na našich sociálních sítích.

40 OLÉ ESPAÑA! V RYTMU FIESTY

Španělská fiesta je svátek dobrého jídla a radosti ze života.

48 ZAVAŘOVÁNÍ JAKO ČESKÁ DNA – LÉTO

Český fenomén nakládání a fermentování všeho, co kolem nás roste. Právě teď, v létě, je nejsilnější zavařovací období.

64 DEN BEZ MASA

Vynechte v jídelníčku maso a prospějte zdraví i planetě s šéfkuchařkou Miluší Makó.

72 ROK NA JIHU ANGLIE – ČERVENEC

Nechte se pozvat Dagmar Heřtovou a prožít s ní rok v zemi, která se stala jejím druhým domovem.

74 VÝŽIVA PRO TĚLO I ROZUM

Čtvrtá kniha odbornice na výživu Karolíny Fourové je nefalšovaná bible vyvážené stravy, kterou by měl mít doma každý.

80 SNADNÉ A RYCHLÉ VAŘENÍ

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

NAUČÍME VÁS

26 MALINOVÝ ÉCLAIR

Klasický dezert francouzské cukrařiny v letní verzi plné malin si pro srpnovou Cukrářskou výzvu připravil Lukáš Skála.

68 PAPÁJOVÝ SALÁT NUM DU DU

Jana Králiková vaří a učí vařit. Nechte se inspirovat její láskou k asijské kuchyni.

TÉMA

52 AŽ ŽIJE ZELENÁ!

Šéfkuchařka Barobora Šimůnková vede restauraci Leaf, kde hrají prim obyčejné suroviny z českých polí a zahrad. Původně uvažovala o právníčině, teď sbírá ocenění.

60 FARMA, KDE JE JARO CELÝ ROK

V městské farmě HerbaFabrica pěstují pomocí alternativních metod mikrobiolinky přímo v centru Prahy.

84 KDYŽ TAK SLADCE DOZRÁVÁ OVOCE...

Zavařujte s odborníky z prestižní školy vaření UM Ambiente od prvních jahod až po podzimní švestky.

88 PŘEŠTÍK Z GRILU

Jak z grilovaného masa vytěžit maximum chuti, poradí František Kšána, mistr řezník z Amasa.

90 SICÍLIE VE SKLENIČCE

Poznejte rozmanitý kaleidoskop sicilských vinařský terroirů i charakteristické odrůdy největšího italského ostrova.

SERVIS

3 EDITORIAL

9 PŘEDKRM

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

14 INSPEKCE MĚSÍCE

V této rubrice vás Lukáš Hejlík vezme na návštěvu pražské restaurace Óda a přidá její podrobnou recenzi.

66 ROK V KUCHYNI

Co vařit, zasít či sklídit právě teď, v aktuální sezoně.

92 TIPY A NOVINKY

96 REJSTŘÍK A PŘÍŠTĚ

98 VÝZVA

Kdo nejlépe uspěl v červencové Cukrářské výzvě?

NAŠE EXTRA ZNAČENÍ



4 GURMET



BOMBA

Recept, který vás ohromí fantastickou chutí, unikátností či jednoduchostí.



V SEZONĚ

Jídlo, které ctí sezonu. Je tedy ideální čas pro jeho přípravu.



BEZE ZBYTKU

Recept, u kterého můžete zpracovat beze zbytku všechny části surovin.



RYCHLÉ

Rychlovka, kterou zvládnete ve všední den do 30 minut nebo když nemáte času nazbyt.