

POUZE V KVĚTECH!

DVA ČASOPISY ZA JEDNU CENU
ZDARMA TV MAGAZÍN: Rozhovor s Tomasem Sean Pšeničkou >>>

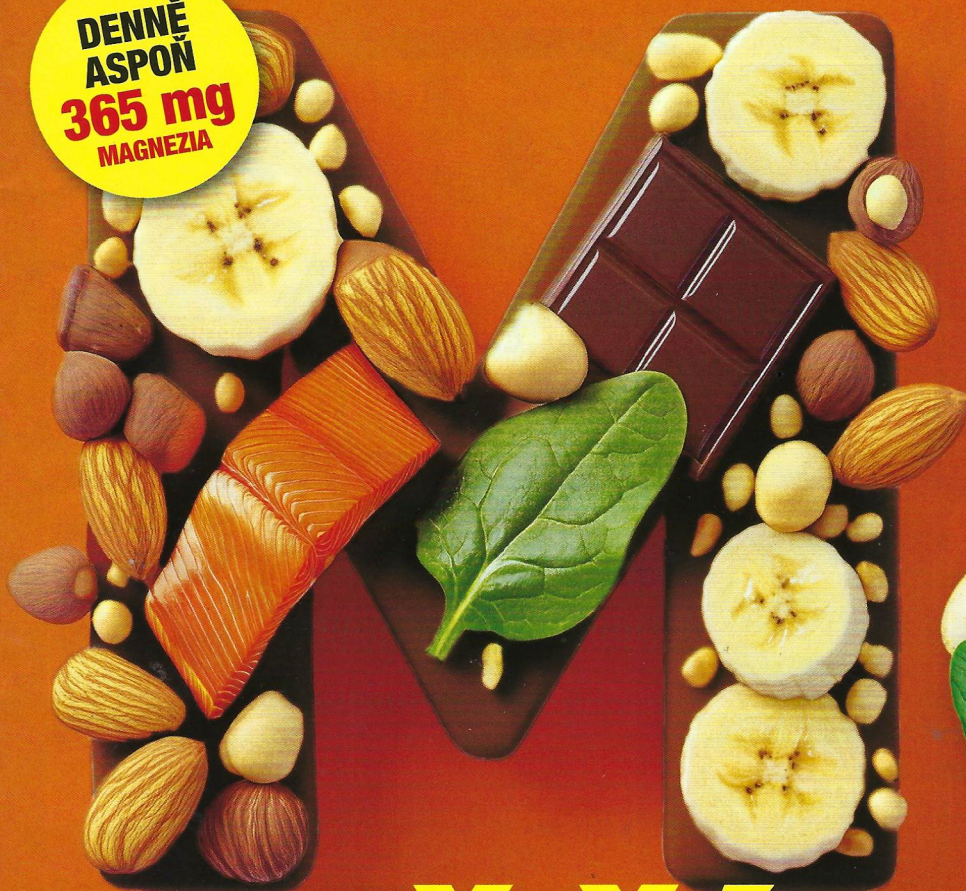


11/2025 37,90 Kč

TÝDENÍK Květy

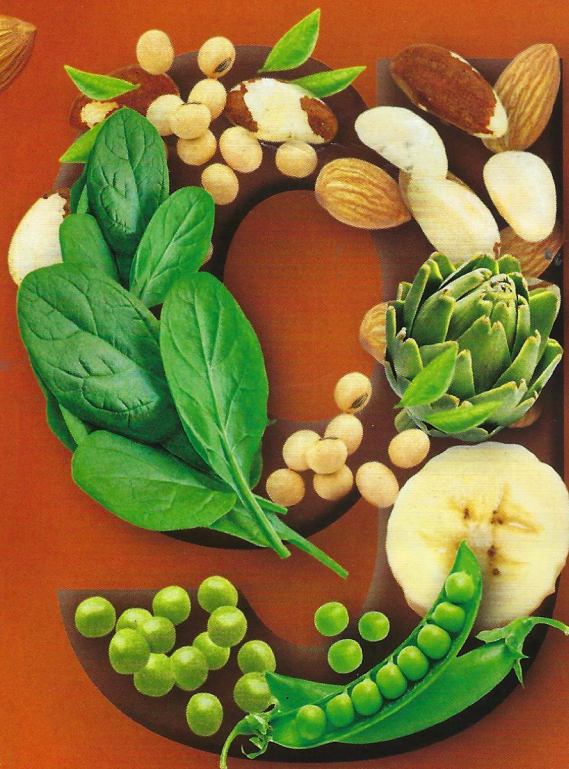


**DENNĚ
ASPOŇ
365 mg
MAGNEZIA**



**HLAS VLACHOVKY
UTICHL**

JOSEF ZÍMA:
11. KVĚTNA 1932 – 6. BŘEZNA 2025

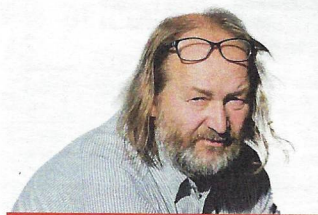


HOŘČÍK ZEĎ PROTI NEMOCEM

› VÝZKUM: ZDROJ ENERGIE, KTERÝ PRODLUŽUJE ŽIVOT
› NEJLEPŠÍ PREVENCE NEJEN CUKROVKY, INFARKTU
A ŘÍDnutí KOSTÍ › JAK UNIKÁTNÍ MINERÁL RYCHLE NAČERPAT



RADA ODBORNÍKA



Martin Hutař

společnost Probio, největší výrobce biopotravin v ČR (www.probio.cz)

Ječmen je u nás asi nejznámější v podobě kroup, které mnozí začlení do jídelníčku jen v podobě štedrovečerního houbového kuby. Tato méně známá obilovina má vysoký obsah vlákniny, z níž velkou část tvoří ta rozpustná, takzvané betaglуканы, čímž blahodárně působí na trávení. Má nízký glykemický index, takže zasytí na dlouhou dobu. Je bohatým zdrojem bílkovin, vitamínů skupiny B a cenných minerálů.

Ječmen nahý se už nemusí zpracovávat loupáním, takže je v zrnech obsah užitečných látek ještě vyšší než u ječmene pluchatého. Stačí ho uvařit v osolené vodě a máte skvělou přílohu k pokrmům. Můžete ho využít do rizot, zeleninových salátů, karbanátků nebo z něj připravit sladkou kaši.



TIP

Použijeme
čerstvý
špenát.

Špenátové lasagne

- 60 g másla + na vymazání ■ 8 lžic hladké mouky
- 750 ml mléka ■ sůl ■ 3 bobkové listy ■ muškátový oříšek
- 1 středně velká cibule ■ 2 stroužky česneku
- 1 balení mraženého špenátu ■ mletý černý pepř
- 120 ml smetany ■ 1 balení těstovin lasagní
- 1 parmazán

V kastrolu rozpustíme polovinu másla, přisypeme mouku a metličkou vymícháme dohladka. Přilijeme mléko pokojové teploty a vše dobře rozmícháme. Vzniklou bešamelovou omáčku osolíme, přidáme do ní bobkové listy a nastroháme asi čtvrtku muškátového oříšku. Povaříme do zhoustnutí. V dalším kastrolu na zbývajícím máse necháme zesklovatět najemno nakrájenou cibuli, přidáme nadrobno nasekaný česnek a špenát, osolíme, opepříme a chvíli podusíme. Přilijeme smetanu a za stálého míchání krátce povaříme.

Mísu vymažeme máslem, na dno nalijeme bešamelovou omáčku a na ni rozprostřeme plátky nevařených lasagní. Na ně rozetřeme třetinu špenátu a postup opakujeme. Poslední vrstvou je bešamelová omáčka. Posypeme ji nastrohaným sýrem a pečeme v troubě předehřáté na 190 °C asi 35 minut.

NÁPOJ Koktejl pro imunitu

- 1 balení Kefírové mléko nízkotučné
- špetka černého mletého pepře
- špetka soli ■ čtvrt lžičky kurkumy



Všechny ingredience smícháme a rozlijeme do dvou sklenic.

KULINÁRIUM

MLSNÁ POZNÁMKA



Evy Hirschové

eva.hirschova@vlmedia.cz

Někteří šéfkuchaři si své know-how střeží. Michelinský šéfkuchař Riccardo Lucque, který vede pražskou restauraci Farina, nám na workshopu v této pizzerii ukázal spoustu z toho, co dělá zdejší pizzy, focaccie a různé druhy pasty tak skvělé. Vše začíná u mouky. Ta, kterou používá, je z mlýna jeho kamaráda v rodné Marche. Na těsto pro ravioly nebo farfalle kombinuje semolinu s dvounulkou. Do těsta nedává žádnou sůl. Musí zabalené ve fólii aspoň šest hodin odpočívat. Motýlci (farfalle) se dělají tak, že se rozválený plát těsta nakrájí na čtverečky a ty se uprostřed dvěma prsty stisknou. Jde to pěkně, ale na oběd pro čtyři bych to dělat nechtěla. To si radši zajdu do Fariny na domácí spaghetti. Ty jsou jen ze semoliny a na rozdíl od raviol se vaří „al dente“.

RECENZE: Restaurace Krokus

Možná je to důsledek velké konkurence, nebo po „zlatokopech“ z devadesátek převzali žezlo serióznější podnikatelé, zkrátka najít se dobře v Krkonoších už není problém. Restaurace v hotelu Krokus na hlavní „třídě“ vedoucí k lanovce na Sněžku je jeden z důkazů. Kultivované prostředí a jídelní lístek nabízející převážně moderní českou kuchyni láká nejen ubytované hos-

ty. Mají dokonce salonek pro různé oslavy nebo semináře. Svatební hostina se tu asi neobejde bez svíčkové, já uvažovala o guláši s čerstvým Krkonošským chlebem nebo o hovězích líčkách na víně, ale nakonec zvítězil candát doplněný grilovanou zeleninou. Milá a hbitá obsluha se vzorně několikrát během jídla dotazovala, jestli je vše v pořádku. Bylo.

Eva Hirschová



Příjemný zážitek z prostředí, kvality jídla i servisu násobí pocit, že host je tu „pán“ vážený a ctěný.

Hodnocení:



Internet: www.hotelkrokus.cz
E-mail: hotel@hotelkrokus.cz

Tel.: +420 602 314 143
Adresa: Pec pod Sněžkou 189