

SLAVÍME MDŽ: PŘÍBĚH SEDMI INSPIRATIVNÍCH ŽEN

NAPSÁNO S CHUTÍ

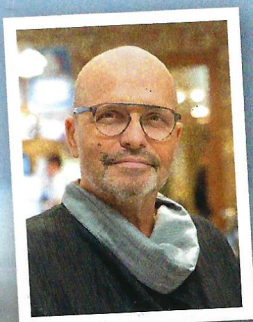
# Apetit

BŘEZEN 2023 \* 69,90 Kč/2,99 €

# 107

## RECEPTŮ & TIPŮ

- ★ Mleté maso s novým nápadem
- ★ Zapomenuté lidové polévky
- ★ Test listového těsta z obchodu



**ZDENĚK  
POHLREICH**

Rozhovor o vzestupu české gastronomie



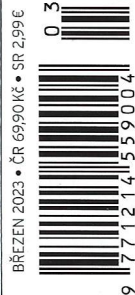
**VYKLÍZENÍ SPÍŽ**

## DEZERTY ZE ZÁSOB

MRKVOVÝ  
TŘÍMLÉKOVÝ DORAZ  
ARAŠÍDOVÝ  
CHEESECAKE  
CITRONOVÝ KOLÁČEK

# Vítání jara

- ★ Naklíčený hrách, mungo i fazole v pestrobarevných receptech
- ★ Návod, jak pěstovat a jíst klíčky a rostlinky plné zdraví



Sezona

# Sezonní & čerstvé

Březen, v němž se příroda obvykle začíná probouzet k životu po zimě, může být správný měsíc i pro předsevzetí a nové začátky.

## ČÍNSKÉ ZELÍ

ŘÍKÁ SE MU TÉŽ PAK ČOI. JE PŘÍBUZNĚJŠÍ VODNICI NEŽ NAŠEMU HLÁVKOVÉMU ZELÍ. VYTVÁŘÍ LISTOVÉ RŮŽICE, JE MĚNĚ TRVANLIVÉ NEŽ PEKINGSKÉ ZELÍ.

### ■ SKLADOVÁNÍ

Ideální je spotřebovat je co nejdřív po nákupu. V chladničce v přihrádce na zeleninu s teplotou těsně nad nulou vydrží maximálně týden.

### ■ CO S NÍM

Obzvláště mladé (baby) se hodí i do salátů zasyrova. Často se jen krátce spařuje, opéká či přidává do směsí z woku. Skvělé je také do polévek (viz str. 75).



## PEKINGSKÉ ZELÍ

TVOŘÍ PEVNÉ HLÁVKY. JE TRVANLIVÉ. VZNIKLO NEJSPÍŠ SPONTÁNNÍM KŘÍŽENÍM ČÍNSKÉHO ZELÍ A VODNICE.

### ■ SKLADOVÁNÍ

V chladničce či na jiném místě s obdobnou stabilní teplotou mohou nepoškozené a od hlíny očištěné hlávky vydržet týdny i měsíce. Skladujte zabalené v papírovém sáčku, můžete postupně odebírat vnější listy.

■ CO S NÍM Jezte syrové či krátce tepelně upravené, lze je i plnit. Zkuste si z něj naložit domácí kimči podle receptu z [Apetitonline.cz](http://Apetitonline.cz).

## 2x tip na konec zimy



### SÍLA RAKYTNÍKU

Tablety Maxi Vita Exclusive Posílení imunity forte+ obsahují přírodní extrakt z plodů rakytníku řešetlákového, který podporuje obranyschopnost organismu a v tradiční medicíně

je ceněný pro vysoký obsah vitamínů C a E i karotenoidů. Lze je užívat po celý rok, obzvláště vhod přijdou v zimním období. [vitar.cz](http://vitar.cz)



**MODERNÍ KRMITKO.** Tohle je z recyklovaného plastu od české firmy EFKO a snadno se doplňuje i udržuje. V sadě s Igráčkem ornitologem, ptačím zobem a mini atlasem ptáků přijde v e-shopu výrobce na 559 Kč. [efko.cz](http://efko.cz)

Stánu zaujalo



**1** Práce Potravinářské komory ČR přispěla k tomu, že Evropská komise připustila, že systém povinného označování výživových hodnot na přední straně obalů – známý jako **NUTRI-SCORE – JE TŘEBA PŘEHODNOTIT**, a vyjednávání o jeho zavedení odložila na neurčito. Stávající nastavení Nutri-Score je totiž zjednodušující, diskriminuje tradiční potraviny, nebere v potaz velikost porce a potraviny označené jako zelené v kategoriích A a B nejsou nutně vhodné k pravidelné konzumaci v neomezeném množství, zatímco některé z opačné strany semaforu jsou nezbytné pro vyváženou a pestrou stravu.

**2** Proč jíst maso aspoň občas? K základním složkám výživy je třeba řadit i tzv. **DIETÁRNÍ NUKLEOTIDY (dNT)**, které lidský organismus nejlépe vstřebává a využívá ze živočišných zdrojů. „Jejich role v organismu je zcela zásadní. Mají vliv na fungování metabolismu, na dělení buněk a regeneraci a v neposlední řadě chrání před UV zářením,“ říká o dNT imunolog RNDr. Petr Šíma, CSc.

**3** Pestrou nabídku českých farmářských potravin najdete v **E-SHOPU FARMA RODINY NĚMCOVY** na [farmanemcova.cz](http://farmanemcova.cz). Rozvážejí i po Praze.