

food STUDENT



V tomto čísle:

- Recepty z dýně Hokaido
- Jak se správně stravovat?
- Exkluzivní jídelníček sportovce
- Jak vaří student aneb Vaříme s Bětem

...a mnoho dalšího

Vařím, vaříš, vaříme ...

S podzimem jsme si pro vás připravili nové číslo Ostudenta, tentokrát ve znamení vaření. Do ruky se vám dostala exkluzivní publikace, ve které se dozvíte, jak připravit super mňamky z dýně, naučíte se vařit za studentský rozpočet v naší show: Vaříme s Bětem. Díky článku Zdravá strava a jídelníčku sportovce budete zdraví jako rybičky, také se konečně naučíte recyklovat potraviny (když už tady nemáme koše, alespoň budete vědět, jak na to doma). Po přečtení se budete hravě orientovat ve snobské společnosti a budete vědět, co je v jídle doopravdy trendy! Nakonec budete moci zapojit i své chytré mozečky (květákové) při luštění naší křížovky a řešení záludného testu.

Doufáme, že pro vás bude toto číslo opravdovým kulinářským zážitkem.

Martina Kalousová

Naše kulinářská redakce:

Martina Kulhavá - odborný šéfkuchař s řádem zlatého pravopisu

Martina Kalousová – kuchtík šlichtík

Dora Novotná – podržhrnec

Kristýna Kozelková – veganovič tofovič

Petra Vávrová – karate mág

Petr Opletal – kuchta buchta

Vojta Dušek – hoňpometlo

Daniel Běťák – škrabbrambora

Barbora Kostkanová a Lucie Marešová



Jak být cool, a ne vůl

aneb

Trendy z kuchyně

Pokud se dostanete do snobské společnosti a nad sklenkou vychlazeného Moëta přijde hned po tématu celostátní ekonomická krize na přetřes jídlo, nebudte za řepáky a přečtěte si, co teď ve stravování frčí!

JEDLÉ KVĚTY

Trendy je, když talíř kvete. Pokud vám naservírují například salát z fialek posypaný sedmikráskami nebo dezert rozkvetlý velkou orchidejí, rozhodně je nevybírejte do ubrousku!



JAK NA SUSHI

Až s partou vyrazíte do sushi baru, neopovažujte se už po sté vytáhnout **nesmysl**, že sushi je zabalené v syrové rybí kůži a že vy to teda jíst nebudete. Není to pravda, je srolované v sušené mořské rostlině - chaluze, která nemá v podstatě žádnou výraznou chuť. Se syrovou rybou se můžete setkat maximálně uvnitř sushi (losos, tuňák), dá se s tím ale dopředu počítat a objednávat kousky s avokádem, okurkou, japonskou ředkví nebo smaženou krevetou. Jestli vás i tohle nepřesvědčilo, dejte si radši řízek, sedláci!



RAW FOOD

Pokud se někdy octnete uprostřed debaty o zdravém stylu života, kdy vám dotyčný bude vyprávět, že konzumuje jenom "raw food", znamená to, že nepozře nic, co bylo připravováno nad teplotu 42°C, tudíž jí všechno jen syrové. Nedoporučujte mu tedy ten super recept na vařenou brokolici, protože ze sebe akorát uděláte hlupáka.



#kulinarskedilema #muffin #nebo #cupcake

Je toho plný internet i instagram. Dokdy je sladká buchta vylévána do košíčků muffinem a kdy se z ní stává cupcake? Dokud není nahoře navrstvený krém nebo poleva, je to muffin. Když je muffin nazdobený krémem, perličkami, kytičkami, no prostě vším možným, je to cupcake. Když dodržíte tuhle zásadu, už nikdy se v tagování u fotky nespletete!



DRAČÍ OVOCE #dragonfruit #jetopithayaalesnobovetonevi

Pokud neznáte tohle ovoce, jako byste ani neexistovali. Chytrí snobové totiž přišli na to, že nejen skvěle vypadá na vašem instagram profilu, ale že je dokonce i zdravé, takže je vyložení povinností se s ním na sociálních sítích pochlubit. Snobům také hraje do noty, že pithayu je v našich končinách složité sehnat, proto ji skupují z krámů jako brambory do zásoby, aby neměli nikdy nedostatek fotogenického jídla na talíři, až přijde zima.



#dikyostudente

Autor: M. Kalousová

Recepty z dýně Hokaido

Přišel podzim a s ním i sklizeň dýní. Hokaido je dýně, ze které lze připravit spoustu chutných receptů. Dýně se neloupe, jelikož slupka je snadno stravitelná a obsahuje mnoho vitamínů. Sehnat se dá skoro v každém městě a recepty z ní jsou nesmírně lehké. Tak neváhejte a ochutnejte!

Dýňová polévka

Nejznámější recept z dýně Hokaido je právě tato polévka. Zvládne ji i kuchař začátečník.

Ingredience: 1 větší dýně Hokaido
1 smetana
1l vývaru
1 cibule
sůl, pepř, kari
čerstvá bazalka a pažitka

Postup: Cibuli nakrájenou na kostičky osmažíme dozlatova a přidáme nakrájenou dýni (se slupkou, bez jader). Zalijeme vývarem a vaříme, dokud dýně nezměkne. Po uvaření polévku odstavíme a necháme vychladnout. Poté ji rozmixujeme, přidáme smetanu, sůl, pepř, kari, nakrájenou bazalku a pažitku. Vše dáme zpět chvíli vařit, aby se směs prohřála. Podáváme s chlebovými krutony a lžičkou zakysané smetany.



Dýňová marmeláda

Ačkoliv kombinace dýně s rakytníkem či rybízem může působit přinejmenším podivně, já osobně tuto marmeládu miluju!

Ingredience: 800- 900g dýně Hokaido
100g rakytníku či červeného rybízu
500g cukru
1 balíček želírfixu (gelfix)

Postup: Dýni vydlabeme a i se slupkou povaříme ve vodě. Když je slupka měkká, dýni rozmixujeme a přidáme rakytník či rybíz. Cukr smícháme s balíčkem želírfixu a vsypeme do směsi dýně s rakytníkem. Za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3-5 minut. Po uvaření odebereme případnou pěnu a marmeládu nalijeme do skleniček, které zavíčkuje a otočíme dnem vzhůru.



Zapečená dýně

Dýni připravenou podle tohoto receptu lze podávat jako hlavní chod či přílohu k masu. Dávejte ovšem pozor na množství, dýně rychle zasytí!

Ingredience: 1 dýně Hokaido
100g parmezánu (lze použít i Niva či jiný sýr)
sůl, libeček, olivový olej
podle chuti lze přidat i grilovací koření

Postup: Dýni umyjeme, vydlabeme a nakrájíme na měsíčky. Čím silnější měsíčky budou, tím déle se budou péct. Olej smícháme s kořením. Dýni poklademe na plech, potřeme okořeněným olejem a posypeme nastrohaným parmezánem. Dáme péct do trouby na 180°C, dokud dýně není měkká.



Dobrou chuť přeje Kristýna Kozelková



Recyklace potravin

O recyklování plastů, kovů či bioodpadů už slyšel asi každý, ale že lze recyklovat některé druhy zeleniny, a to dokonce v pohodlí domova, ví pravděpodobně málokdo! Zkuste i vy podle našich návodů využít „zbytky od oběda“ – stačí vám pouze sklenička s vodou či květináč s hlínou a recyklujete a recyklujete a recyklujete... A zázraky se dějí i v kuchyni!

Pórek nebo jarní cibulka – zbytek pórků nebo jarní cibulky s kořínky vložte do skleničky s vodou. Již po prvním dni uvidíte změnu.





Česnek – když česnek klíčí, položte ho na táč s trochou vody. Po několika dnech česnek vyžene výhonky, které se díky své jemné chuti hodí zejména do salátů.

Čínské zelí – konec hlávky vložíme do skleničky s vodou. Po dvou týdnech můžeme zelí zasadit do květináče s hlínou, vyroste nám znovu celá hlávka!



Mrkev – vršky mrkve položíme do misky s trochou vody. Vyroste nám mrkvová nať, která se opět hodí do salátů.

Řapíkatý celer – konec celeru dáme do teplé vody na slunné místo. Po nějaké době ho vsadíme do květináče s hlínou a pak už jen čekáme na nový celer.



Římský salát – u římského salátu dáme konec do skleničky s vodou. Poté, co se objeví nové kořínky, zasadíme salát do hlíny a staráme se o něj jako o rostlinu. Po určité době se dočkáme zcela nového salátu. Tak hodně úspěchů, recyklující pěstitelé!

Kristýna Kozelková

Tip: Skleničky s vodou vždy umísťujte do dobře větrané místnosti s dostatkem světla.

Co všechno vám ještě doma chybí (a nevěděli jste o tom)

Náš zábavný test vás možná přesvědčí o tom, že i vaření může být věda.
Víte, k čemu tyto předměty v kuchyni použít?



1

- a) ozdobný kráječ na maslo
- b) držák na cibuli
- c) hřeben na vytahování vlasů z polévky



2

- a) tvořítko na hamburgery
- b) otvírák lahví
- c) magnetický držák na vařečky



3

- a) nůž na odstraňování plísně z pečiva
- b) nůž na bylinky
- c) nůž na kiwi



4

- a) koktejlové míchátko
- b) nůž na halloweenskou dýni
- c) odměrka na špagety



5

- a) kuchyňské chňapky
- b) stojánky na pečivo
- c) vykrajovátko na dalačmáňky



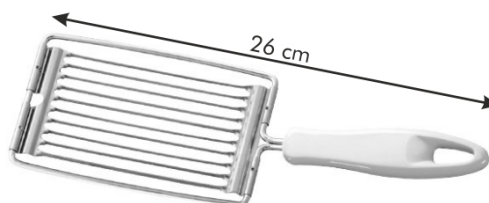
6

- a) univerzální pinzeta
- b) kleště na čajové sáčky
- c) vykrajovač jahodových stopek



7

- a) loupáč na česnek
- b) uvolňovač konce fólie
- c) partyznačka na pivní lahev



8

- a) kráječ na rajčata
- b) škrabka na rybí šupiny
- c) grilovací mřížka, velikost mini

ZDRAVÁ STRAVA

aneb Jak vylepšit svůj jídelníček



VARIACE NA ZDRAVOU VEČEŘI A SVÁČU

ZDRAVĚ A RYCHLE

KUCHAŘKA

OSTUDENTOVA

Přizpůsobte se současnému světovému trendu a zároveň udělejte něco dobrého sami pro sebe a své tělo.

Zdravý životní styl

Poslední dobou kolem sebe slyšíme mnoho diskuzí a témat týkajících se zdravého životního stylu. A protože změna životního stylu spočívá z velké míry v tom, co sníme, my v Ostudentu se vám pokusíme dát alespoň pár rad ohledně zdravých surovin a jídel.

Jíst zdravě ale neznamená, že byste neměli jíst vůbec. Důležité je vyhýbat se například smaženým nebo hodně mastným jídlům a vyměnit je třeba za ovoce a zeleninu nebo jinou zdravější variantu. A pokud vás baví vaření a zkoušení nových jídel, určitě si v tom najdete zálibu. Místo klasických bábovek plných mouky můžete zkusit třeba

bábovku z mrkve nebo cukety.

Ano, zní to zvláštně, ale nakonec dost lidí ani nepozná, že jste klasické suroviny nahradili zeleninou. Nebo zkuste klasické přílohy, jako těstoviny nebo brambory, vyměnit třeba za těstoviny celozrnné, bezlepkové, rýžové nudle nebo různé luštěniny. A pokud vás ani teď ještě nenapadá žádný recept, zkuste tenhle náš, který je velice jednoduchý a zároveň dobrý.



Co je zdravé?

Rajčata



Obsahují

draslík, který napomáhá správné funkci močového měchýře, a **zinek** podporující tvorbu důležité vazivové tkáně v těle. Díky **vláknině** jsou výborná na trávení. Jsou **doporučována při dietách**, protože mají nízký index kcal.

Olivový olej

Olivový olej je spolu s kokosovým na vaření nejlepší, protože neobsahuje **žádné oxidující prvky**, naopak obsahuje mnoho **vitamínu E**, který rozpouští provitamíny v zelenině, a díky tomu si tělo může

více vitamínů vstřebat pro sebe. Olivový olej také funguje **preventivně proti rakovině prsu u žen**.



Chřest

Věděli jste, že když si uděláte chřest jako přílohu k jídlu, nahradí svým **mixem vitamínů a množstvím minerálů** několik druhů zeleniny? Obsahuje mnoho **antioxidantů**, tudíž působí proti některým typům rakovinového bujení. Rozhodně si stojí o této zelenině vyhledat více informací.

Sirup z agáve

Je skvělý na doslazování pokrmů, díky svému **nízkému glykemickému indexu nezvyšuje hladinu cukru v krvi** tak rychle jako cukr nebo med. Na doslazení stačí minimální množství, proto vám vydrží dlouho!

Celozrnné těstoviny se zeleninou a tuňákem

Těstoviny asi každý uvařit zvládnete. Jen na ně tolik nespěchejte, protože celozrnné těstoviny se vaří o trochu déle než ty obyčejné. Informace najdete většinou na obalu.



Pak si nakrájejte jakoukoli zeleninu, co máte rádi (papriky, rajčata, pórek, kukuřici, okurky), a smíchejte v míse s obyčejným bílým jogurtem, tuňákem a uvařenými těstovinami. Jogurt nahradí různé majonézy a kečupy.



Dále už stačí jen dochutit podle vašeho gusta. Zkuste třeba koření tzatziky nebo prostě ta, která máte rádi a používáte je. A pokud máte rádi sýry jako já, nebojte se přidat nastrouhanou Nivu nebo jiný druh.



Zdravá večeře je hotová! Doufáme, že vám bude chutnat :-)

Smoothies!

Hitem ve zdravé výživě jsou už nějakou dobu smoothies - rozmixované v podstatě cokoliv, co má nějakou energetickou hodnotu, takže například **zelenina, ovoce, oříšky nebo různá semínka**. Smoothies jsou populární hlavně proto, že **zasytí a vystačí vám energeticky místo svačiny**.



Pokud jste jedni z těch, které v odpoledních hodinách honí mlsná a nejradiši byste vyjedli celou cukrárnu, stojí za to "sladkost" nahradit ovocným smoothie. Je to jednoduché. Potřebujete pouze mixér, pak už si jen vyberete ovoce, které máte rádi, a mixujete! V létě je dostupné čerstvé ovoce, v zimním období ho snadno nahradíte mraženým. Pokud jste na slané chutě, můžete rozmixovat např. baby špenát, rukolu,

chia semínka a dochutit pomerančovou šťávou a jablky. Fantazii se meze nekladou. Výborné je také suroviny kombinovat, takže například k ovoci přidáme právě zmíněný špenát, který pak smoothie dodá barvu a zajímavější chuť.



Ovocné smoothie

Na dvě sklenice budete potřebovat:

- 1 banán
 - 300 ml mix mraženého lesního ovoce (rybíz, ostružiny, maliny, jahody)
 - 100 ml vanilkového jogurtu (nebo bílého)
 - pomerančový džus (vymačkaný nebo kupovaný)
- džusem nakonec doladíte konzistenci



"Zelené" smoothie

Na dvě sklenice budete potřebovat:

- 2 oloupaná větší jablka
- 1 kiwi
- 2 hrsti baby špenátu
- 1 pol. lžíce citronové šťávy
- 2 cm čerstvého zázvoru
- 1 pol. lžíce třtinového cukru
- 100 ml vody (doplňte podle konzistence)

Naše recepty jsou jen inspirací - **suroviny můžete přidávat nebo vynechat a nahradit je jinými.**



SHOW: Vaříme s Bětem!



Vítejte

Já ho sundám.

Snad mu
bude
chutnat.

Vítejte v kuchařské show Vaříme s Bětem! Dnes tu mám speciálního hosta, ostrého kritika Petra, který se nespokojí jen tak s něčím. Uvidíme, co si pro nás připravil host.

Základ jídla tvoří kvalitní čínské nudle



Ještě ořechy.



Přidáme vzácné koření.



Pochutná

Hostova bageta podle rodinného receptu z dob Ludvíka XIV.

Mandarinku
loupeme
jedním tahem.



Nudle se krásně vaří.



To to voní.



Tento milkshake také nevypadá vůbec zle!



Áááá

Exploze chutí.

KŘUP!

Hotovo. Můžeme servírovat.

Běť se toho nebál!

Ouu

Co sousto, to orgasmus.

Mmm

Povšimněte si vysunutí
čelisti, které můžete vidět
jen u žraloků a Daniela.

Skořápka se povařením krásně otevře.

Výborné!

Byl to zážitek.

Shake přišel k chuti.

Tahle restaurace má hvězdu jasnou.

Jídelníček sportovce aneb Nedávejte svému tělu KO!

ranní rituál: Hned po probuzení vypijte sklenici vody pokojové teploty, pokud berete nějaké prášky, vitamíny či doplňky stravy, vezměte si je. Po cca 20 minutách začněte snídat. Volnou chvíli můžete využít ke strečinku.

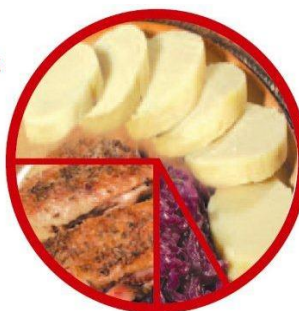


pitný režim: Za celý den vypijte 2-2,5l vody. Z toho alespoň 1 litr citrónové vody - citrón je jedním z nejlepších antioxidantů a patří k nejúčinnějším přirozeným spalovačům tuků. Ke snídani si dejte hrnek nejlépe zelené kávy, ta dokonale nestartuje váš metabolismus (max. 2 denně). Během dne ještě vypijte 1 hrnek zeleného čaje (kdykoli, ale nejlépe po fyzické aktivitě). Pokud máte doma tzv. tvrdou vodu a nemáte filtr, kupte si 4 balené kojenecké – pro jednu do sebe investujte. 😊



Klasický jídelníček

Čtvrtina maso,
dvě třetiny příloha
a minimum zeleniny



Doporučený jídelníček

Čtvrtina maso,
čtvrtina příloha
a polovina zelenina



snídaně 1: řecký jogurt s nízkým obsahem tuku (0,5-3,5%) asi 100-150g smícháme se 4 lžícemi strouhaného neslazeného kokosu, 5g čistého rostlinného proteinu (kdo má) a 1 polévkovou lžící tekutého medu. Převahu bílkovin vyvážíme ½ banánu. *místo klasického jogurtu můžeme použít sójový, ale to je celkem kekel

svačina 1: plátek žitného chleba s máslem (malou vrstvou) a 3 plátky šunky od kosti s min. obsahem masa 97-98%, jablko

oběd 1: salát s krutím nebo kuřecím masem *pánové, pozor, po kuřecím rostou prsa!

svačina - odpolední 1: smoothie z 1 ½ banánu a 250ml mléka (nejlépe sójového)

večeře 1: přibližně 300g fazolových lusků, plátek filé bez přidané vody (zkontrolujte zemi původu a místo rybolovu kvůli znečištěným oblastem) a 1 brambora *nejlépe vše vařené v páře

snídaně 2: plátek žitného chleba s malou vrstvou másla - ne průmyslově ztuženého tuku - a 2 plátky 20% sýra, 1 vařené vejce a 1 paprika.

svačina 2: hruška, hrst oříšků *nejlépe loupaných :D

oběd 2: hovězí steak, rýže, dušená zelenina na másle nebo v páře

svačina-odpolední 2: malá mandarinka, ½ grepu (energetická bomba) – nemíchejte citrusy s ostatním ovocem!

večeře 2: jednoduchý salát z okurky, papriky, rajčat, 1 celé mozzarely a části jejího nálevu a citrónové šťávy -- promícháme, zakápneme olivovým olejem a znovu promícháme (množství surovin dle vlastního uvážení)

Vyhýbejte se pšenici! Proč?

Pšenice, jak ji známe dnes, nemá nic společného s pšenicí, kterou konzumovali naši předci. Je geneticky modifikovaná proti plísním, vyšlechtěna a optimalizována na naše podmínky a k maximálnímu růstu. Naše tělo tudíž není schopno tuto obilninu zpracovávat a správně štěpit v žaludku, a tak způsobuje tělu řadu nepříjemností. Jednou z nich je plíseň ve střevech, která souvisí se špatným vstřebáváním látek, únavou a rychlým ukládáním tuků. Pšenice je dnes téměř neodmyslitelnou součástí našich životů a najdeme ji i tam, kde bychom ji sotva čekali.

Výzva:

Milý čtenáři, zkus se dva dny řídit tímto jídelníčkem a striktně se vyhýbej pšenici. Již dva dny by ti měly stačit, abys poznal rozdíl. Tak s chutí do toho! 😊





LUŠTĚTE S CHUTÍ

Jméno a příjmení lidové hvězdy na kuchařském nebi

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

1. Příjmení Nigelly, britské tmavovlasé fešandy a autorky řady skvěle prodávaných kuchařek
2. Příjmení Jirky, familiárního kuchaře z Novy, co miluje zdobněliny
3. Křestní jméno kuchařky Pecháčkové, která lpěla na tradičních receptech v pořadu Deník (?) P.
4. Příjmení Ondřeje, moderátora TV show Kluci v akci
5. Velký šéf Zdeněk proslulý svou vyřídilkou i výrazy, za které by se ani současný prezident stydět nemusel
6. Příjmení bezmála geniálního kuchaře, nositele Řádu britského impéria Jamieho
7. Jaké je příjmení vedoucí školní jídelny, kde se většina z vás stravuje?
8. Co bude dnes k večeři? Příjmení moderátora této show na TV Barrandov!
9. Jaroslav, jehož příjmení doplníte do 9. řádku, vařil skvěle v pořadu Česko na talíři
10. Příjmení Gordona, rodáka z Glasgow oceněného už 15 Michelinými hvězdami

Ristretto, Lungo, Macchiato... kašlu na to, chci ČOKOLÁDU!

Pomalu ale jistě přichází zima. Dlouhé romantické procházky po parku a vysedávání s kamarády na lavičkách už asi nepřichází v úvahu. Nabízí se tedy otázka: „Co podniknout?“

Z nikdy neprováděných soukromých statistik vychází jako nejlepší možnost dobrý podnik s výbornou horkou čokoládou (rum prý taky zahřívá, ale musím brát jako autorka ohled i na mladší spolužáky). Snad všichni mají tento nápoj bohů rádi, opravdu totiž zahřeje, v příjemné kavárničce se navíc skvěle probírají domácí úkoly. Nabízím vám tedy pár tipů, kam si zajít osladit život.

Kavárna Pod Kopečkem, Jablonné nad Orlicí

cena čokolády: 35,-

Do útulné kavárničky s výbornou čokoládou, do které si můžete poručit i šlehačku a zmrzlinu, je vhodné zajít za sychravých listopadových večerů, kdy zde nabízí promítání severských filmů (vstupné 50,-).

Co se samotné čokolády týče, není tak hustá jako v ostatních podnicích zmíněných níže, takže vám ji podají s brčkem.

Café Max, Ústí nad Orlicí

cena čokolády: 37,-

Pokud vás nudí klasická mléčná čokoláda se šlehačkou, doporučuji známou čokoládovnu Max. Kromě bílé a oříškové čokolády v menu najdete i čokoládu mátovou, jahodovou, pistáciovou a s chilli papričkami. Milá obsluha vám také doporučí lahodné shaky.

Louis Coffee Bar, Žamberk

cena čokolády: 55,-

Žamberecká kavárna v retro stylu je plná jazzu, swingu, milkshaků, piva Heineken, vína a čokolády. Louisova čokoláda je vyhlášená svou hustotou a sytostí. Z vlastních zkušeností nedoporučuji si k ní dávat zákusek, nebo dokonce řecký salát. Ze všech čokolád, které jsem v rámci těchto recenzí ochutnala, je tato nejsladší.

Jako zastánce domácích šlehaček se dovoluji podělit o svůj názor, že u Louise ji mají s přehledem nejlepší. Není tak sladká ani tuhá a skvěle doplňuje chuť čokolády.



Barbora Kostkanová, sexta



„Jaké je jídlo v jídelně?“
„Velmi nápadité. Pro jednu polévku tam mají hned dvacet názvů.“

VTIPY O JÍDLĚ

Kanibal se svěří svému otci kanibalovi, že by chtěl jednu dívku požádat o ruku. Otec se jen zašklebí. „O ruku? Požádej spíš o nohu, tam máš víc masa.“

„Pane doktore, řekněte mi pravdu. Jak to se mnou vypadá?“

„Tak docela dobře, ale až do smrti nesmíte nic jíst.“

„To je strašné! Jak to mám bez jídla vydržet?“

„Dvě hodiny bez jídla snad zvládnete.“

„Minulý týden jsem obědval s šachovým fanatikem u kostkovaného ubrusu. Trvalo mu dvě hodiny, než mi podal sůl!“

„Pane vrchní, ta sekaná smrdí!“

„Okamžik prosím, otevřu okno.“

„Dobrý den, chtěl bych si tu zamluvit jeden stůl.“

„Je mi líto, ale stoly neprodáváme.“

„Už jsi slyšel o té nové restauraci Na Měsíci?“ „Skvělé jídlo, ale prý žádná atmosféra.“



Pokud vás některý vtíp urazil, nestěžujte si! Černý humor je jako nohy, někdo je má a někdo ne.

S pozdravem Petra Vávrová a Lucka Marešová

Kulinářští snobové

aneb Temná zákoutí nejen francouzské kuchyně

Kdekdo už pojídá šneky a plesnivé sýry. Pravdou zůstává, že ve francouzské kuchyni si vždy snob-gurmán přijde na své.

Třeba takové **Canard à la**

Rouennaise. Tato lahůdka se připravuje tak, že vám číšník přinese celou kachnu, rozřeže ji na plátky a z jejího skeletu se zbytky masa poté speciálním lisem vylisuje krvavou šťávičku, kterou polije maso a naučtuje si tisíc eur za porci.

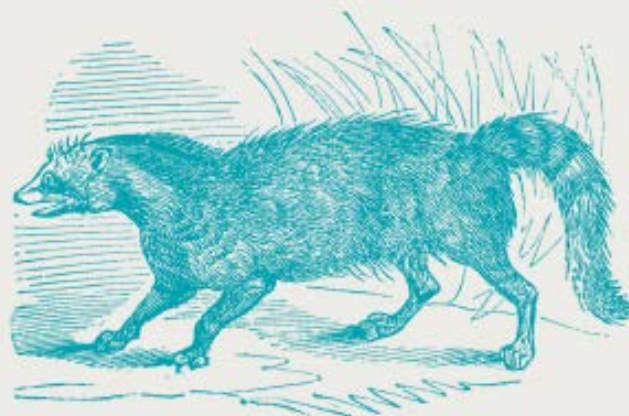
Zlatým grálem snobské kuchyně je však specialita jménem **Ortolan**. To se vezme drobounký strnad a zavře se do temné krabice, kde zešílí a začne se nekontrolovatelně přežírat. Když ztrojnásobí svoji váhu, kuchař ho utopí v brandy a ogriluje ho a hosté ho pak sní jako jednohubku. Přičemž mají přes hlavu přehozený ubrousek, aby u tohoto zážitku byli sami.

Přesto všechno gastronomie snoby potřebuje, protože bez nich by nikdy nedosáhla vysokých kvalit.

Vysoká gastronomie není levná, a tak musí trochu počítat i s tím, že ji nebudou financovat pouze

labužníci. Podle mého názoru do špičkových restaurací chodí polovina hostů pouze proto, aby se tím mohli později pochlubit. Což je svým způsobem definice snobismu.

Pokud se i vy rádi pochlubíte tím, jaké nepředstavitelné pokrmy jste pozřeli, určitě vyhledejte restauraci, kde podávají **Kafe kopi luwak**, a všechny ty dobrůtky zapijte opravdovou specialitou. Jde o nápoj vylouhovaný z exkrementů jihoasijské cibetky. Roztomilý vačnatec rád požírá kávové boby, ve kterých se působením cibetčiných žaludečních šťáv začnou rozkládat hořké proteiny na cukry. Lepkavé boby vybrané z hověnek mají tím pádem příjemně čokoládovou příchutí a jsou taky patřičně mastné. Mňam☺



Zajímavosti ze světa extrémní kuchyně vybral a zaznamenal Vojta Dušek

SOUBOJ TITÁNŮ



JIRKA BABICA	:	LÁĎA HRUŠKA
NEVAŘÍ ZADARMO	1 : 0	ZA MÁLO PENĚZ, RAKOVINA JATER
"KDYŽ JSEM TO VAŘIL V PETERSBERG HOFU..."	1 : 1	"KDYŽ JSEM TO UVAŘIL KOLEGŮM Z REDAKCE..."
PLÁCÁ PÁTÝ PŘES DEVÁTÝ	1 : 0	PLÁCÁ OLIVOVEJ OLEJ DO ZMRZLINY
PŮJČOVÁNÍ LYŽÍ MU ŠLO	1 : 0	ANI JAKO REPORTÉR NESTÁL ZA NIC
PŘED NATÁČENÍM CHLASTÁ	0 : 1	ASPOŇ TO SRDÍČKO DO TOHO DÁVÁ
ČEDAR JE PODLE NĚJ MEXICKEJ SEJRA	1 : 0	NEZNÁ JINEJ SEJRA NEŽ EIDAM TRICÍTKU
JAK VAŘÍ, NEJDE VĚDECKY VYSVĚTLIT	0 : 1	NA DRUHOU STRANU PADÁNÍ CHLEBA ANO

5 : 3

D. Běťák, V. Dušek, K. Kozelková, M. Kalousová



LESNÍ KLUB NABÍZÍ

Výchovu k udržitelnému rozvoji s pravidly Respektuj a buď' respektován

LESNÍ ŠKOLKU

Pro děti 2,5-7 let
7:00-17:00 hod

Cenové výhody pro pravidelně chodící děti

MATEŘSKÝ KLUB

každý ČTVRTEK: 8-12 hod
otevřené dveře pro veřejnost
LESOHRÁTKY: 9 - 10 hod

lásku k přírodě
a k sobě samotnému,

návrat k tvořivosti, intuici,
prožití a bezpečný prostor,

práce s emocí

malý kolektiv dětí kolem 8,

smyslné učení,

zájem o kuchyni a kamny,
spolupodílení se na stolování,

to nejlepší

pro motorický vývoj

LESNÍ DRUŽINU

4 dny v týdnu Po, Út, St, Pá, 13:00-17:00 hod

LESNÍ KROUŽKY

pro děti cca 4-12 let

ANGLIČTINA JÓGA PRO DĚTI

DRAMAŤÁČEK FLÉTNIČKY

VÝTVARNÍČEK PŘÍRODOVĚDNÍČEK

LOGIK

KUTÍLEK

KURZ MALOVÁNÍ



Tel.: 721 166 190 více na www.lesniklub.lsg.cz Letohradské soukromé gymnázium o.p.s.