

epikure

PLOSKOZUBEC

delikatesa z Indického oceánu

KOUZLO SENDVIČŮ

dokonalé propojení chutí

PÁLENKY Z OVOCE

vyzkoušejte
i v koktejlech

GULÁŠ & PERKELT

krok za krokem

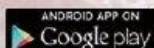


Osobní
odběr



Platnost: 24. 8. – 20. 9. 2016

makro inspirace

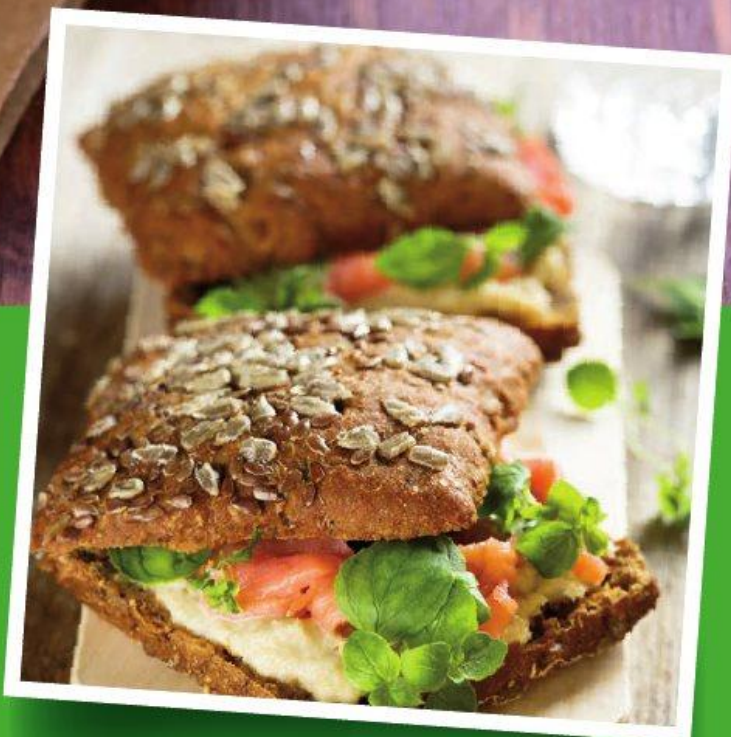


STÁHNĚTE SI DIGITÁLNÍ VERZI ČASOPISU DO TABLETU A MOBILU



Skvěle vypadá,
výborně chutná,
příprava zabere
jen pár minut
a dokáže zastat
roli svačiny,
oběda i večere.

DOKONALÝ SENDVIČ



Obložené pečivo může na první pohled působit obyčejně, nabízí však nekonečné množství variant a při správném výběru ingrediencí zajistí i optimální přísun energie a zdraví prospěšných látek. Sendviče jsou populární po celém světě a v jejich podobě se odráží celá řada prvků a chuťových kombinací z národních kuchyní. Připravují se z masa, ryb, mořských plodů, vajec, sýrů, uzenin i zeleniny, nabízejí uplatnění všem druhům pomazánek a neméně pestré jsou i možnosti při výběru pečiva. Jsou ideální jako svačina do školy, lehký oběd či večeře i jako pohoštění k pivu či vínu. Mimo to nabízejí bezbřehý prostor pro využití kulinářské fantazie a při jejich výrobě můžete navíc zužitkovat přebytky z vaření, takže nic nepřijde nazmar.

PLNOHODNOTNÉ JÍDLLO

Chytře složený sendvič poslouží nejen k potlačení hladu, ale zvládne dodat tělu i důležité živiny a energii potřebnou k práci a soustředění. To je dobré mít na paměti zejména při přípravě svačin pro děti, ocení to však samozřejmě i dospělí. Běžně dostupné balené sendviče často obsahují velký podíl bílého pečiva, méně kvalitní uzeniny, majonézový dresink a minimum zeleniny. Po jeho konzumaci se sice dostaví pocit zasyčení, trvá však krátce a navíc je nezřídka provázen spíše útlumem nežli povzbuzením organismu. Díky domácí a důmyslné výrobě tomu můžete snadno předejít a budete mít přehled o tom, co vy a vaše děti jíte.

VÍTE, ŽE...

... sendvič nese jméno anglického šlechtice? John Montagu, hrabě ze Sandwiche, měl v oblíbě obložené chleby s hovězím masem, které jedl rukama. Takový způsob konzumace byl do té doby přijatelný pouze v nejnižší společenské vrstvě, díky hraběti se však rozšířil do vyšších kruhů a pokrm byl po něm i pojmenován.





OSVĚDČENÁ KLASIKA

Nejčastější „náplň“ do sendviče je tradiční dvojice šunka a sýr. Vybrat si můžete klasickou variantu dušené šunky (ideálně s vysokým obsahem masa), o luxusnější nádech se postarají šunky sušené – prosciutto, schwarzwaldská

šunka nebo jamon serrano. Pestrý výběr nabízí i kategorie sýrů – hodí se čerstvé, polotvrdé, tvrdé i s ušlechtilou plísní, volit můžete mezi kravským, kozím či ovčím. Velice populární jsou masové sendviče, v nichž lze zužitkovat například pečené kuře, kachnu nebo krůtu, vepřovou a hovězí pečení či zbylé maso z grilování – stačí je nakrájet na tenké plátky nebo natrhat pomocí vidličky. Skvělou volbou je také roastbeef a v poslední době stále populárnější pastrami – vyuzené a v páře uvažené hovězí hrudí obalené ve směsi koření.

CHUŤOVÉ DOPLŇKY

Kouzlo sendvičů spočívá v dokonalém propojení chutí. Volba chuťových doplňků se odvíjí od hlavní ingredience. K jemným polotvrdým sýrům se bude hodit bylin-

kové máslo nebo pomazánka z tvarohu, k výraznějším druhům z kozího mléka nebo s ušlechtilou plísní budou vynikající ovocné zavařeniny (fíková, brusinková) nebo chutney. K masu dobře ladí dresinky na bázi hořčice nebo pikantní salsy z rajčat či avokáda. Dobře poslouží také zelenina naložená v pikantním nálevu – okurka, cibule, paprika, červená řepa nebo cuketa.

VÝBĚR PEČIVA

Nejznámější podoba sendviče je spojená s klasickým toustovým chlebem čtvercového tvaru, který se pro snazší konzumaci krájí na trojúhelníky. Možnosti jsou však bezbřehé, a volba se tak může odvíjet podle vlastních chuťových preferencí i kulinářské fantazie. Kombinaci rajčat, mozzarely a bazalky bude slušet ciabatta, s kozím a ovčím sýrem výborně ladí žitný chléb s dýňovými nebo slunečnicovými semínky a na masové sendviče lze použít francouzskou bagetu, kukuřičnou tortillu nebo třeba sezamovou bulku. Samostatnou kapitolou je příprava vlastního pečiva, která umožní vyladit si vše přesně podle své chuti.



PEKAŘSKÁ VÝZVA

Výroba domácího pečiva není tak složitá, jak by se mohlo zdát. Housky, bulky nebo ciabatty připravíte z klasického kynutého těsta za použití čerstvého i sušeného droždí, mléka či vody, mouky a soli. Pracovat můžete s běžnou pšeničnou moukou nebo sáhnout po celozrnné či špaldové – lze je i kombinovat. Do těsta se dají přidat také nejrůznější semínka, bylinky, koření, ale i olivy nebo sušená rajčata. Trendem poslední doby je domácí pečení kváskového chleba, které sice vyžaduje špetku kulinářského umu a trpělivosti, ale odmění se výtečnou chutí a vůní.



NEJZNAMĚJŠÍ DRUHY MOUKY

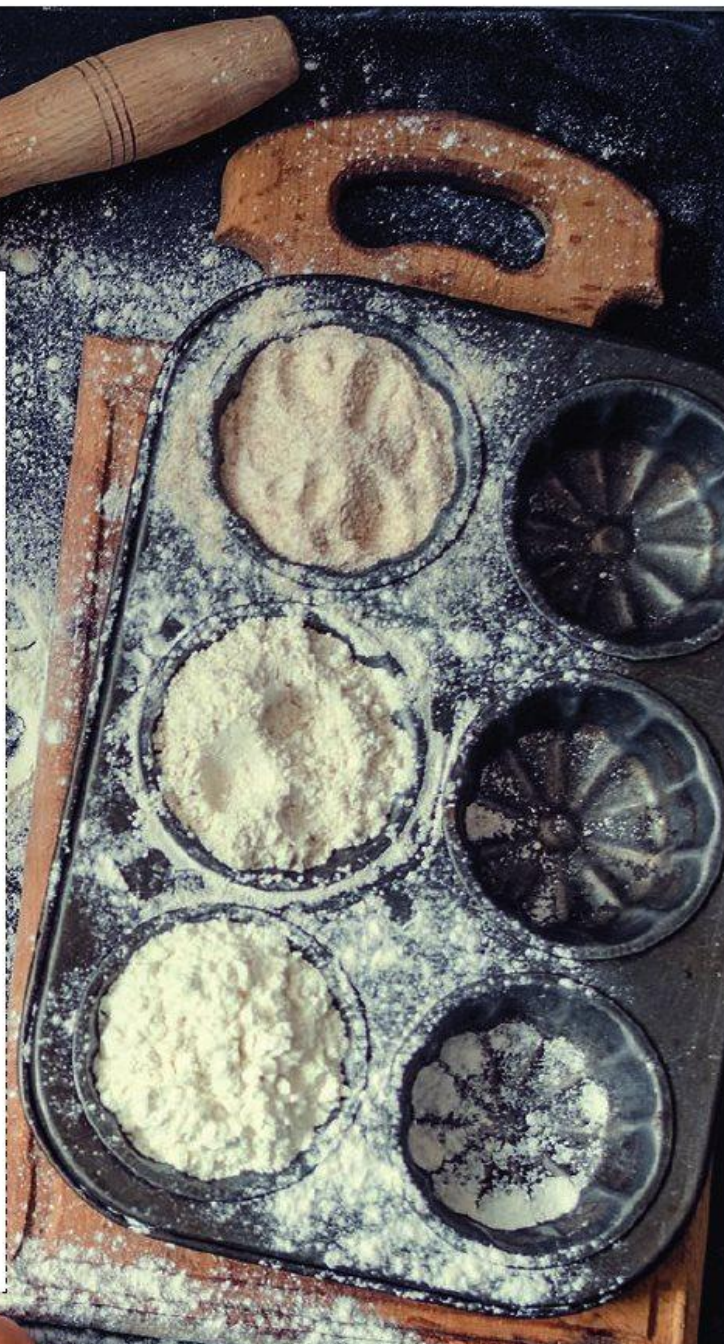
► **Pšeničná světlá** se vyrábí rozemletím obroušeného pšeničného zrna, které bylo zbaveno klíčku a obalu. Využívá se k přípravě koláčů, buchet, housek, chleba, knedlíků a těstovin.

► **Celozrnná mouka** vzniká pomletím celého zrna, díky čemuž obsahuje vyšší podíl cenných látek, má výraznější chuť a kvůli obsahu přírodních olejů též kratší trvanlivost. Lze ji využít při přípravě slanečného i sladkého pečiva a také k zahuštění polévek či omáček.

► **Žitná mouka** obsahuje řadu živin, má výraznou chuť a je skvělá na chléb, dalaňky či perníky. Obsahuje méně lepku a pro lepší kynutí se často kombinuje s moukou pšeničnou.

► **Špaldová mouka** se vyrábí z nešlechtěné odrůdy pšenice, vyznačuje se oříškovou chutí a vysokým podílem zdraví prospěšných látek.

► **Bezlepková mouka** se vyrábí z přirozeně bezlepkových surovin, jako je kukuřice, rýže, lněné semínko, hrách, sója nebo pohanka. Více saje vodu a hotové výrobky jsou křehčí a drobivější.



Super Sandwich

- světlý, tmavý, celozrnný
- bal.: 750 g
- cena za 750 g od

30,⁵⁰ 35,^{98*}



Tramezzino

- bal.: 500 g, 1000 g
- cena za 1 ks od

64,⁹⁰ 74,^{84*}

i BALENO V OCHRANNÉ ATMOSFÉRE



Bagety na dopékání

- světlé, vícezrnné
- baleno v ochranné atmosféře
- bal.: 6x 280 g, 6x 140 g, 12x 75 g, 18x 50 g
- cena za 1 ks od

3,⁵⁰ 4,^{03*}



Brioche Burger

- bal.: 4x 50 g
- cena za 50 g

6,⁹⁰ 7,^{94*}

* cena s DPH



facebook.com/makro.cz



twitter.com/makrocr 5

ŽITNÝ KVÁSEK

(ČAS PŘÍPRAVY: 4 DNY)

- 500 g žitné mouky
- 800 ml vody



V misce důkladně promícháme 100 g mouky a 200 ml vody (1). Nádobu zakryjeme kuchyňskou fólií a na několika místech ji propícháme. Necháme 12 hodin odpočívat při 20 °C, promícháme a znovu uložíme (2). Po dalších 12 hodinách vmícháme 100 g mouky a 200 ml vody – tento postup zopakujeme ještě třikrát. V poslední fázi přidáme pouze 100 g mouky, vodu vynecháme (3). Připravený kvásek použijeme v potřebném množství k přípravě chleba, zbytek uložíme do vymyté skleničky, volně uzavřeme, aby mohl dýchat, a uložíme ho do chladničky na pozdější použití. Zhruba jednou týdně „oživíme“ kvásek přidáním mouky a vody (4).



DOMÁCÍ CHLĚB

(ČAS PŘÍPRAVY: 2,5 HODINY)

- 500 g kvásku
- 500 g žitné mouky
- 1 polévková lžice soli
- 200 ml vody
- 1 polévková lžice tekutého ječmenného sladu

Ve velké misce promícháme všechny ingredience a hněteme tak dlouho, dokud nevznikne hladké a kompaktní těsto. Na lehce pomoučněném válu vytvarujeme bochník, vložíme jej do formy a necháme minimálně jednu hodinu kynout na teplém místě. Poté ho vložíme do trouby rozehřáté na 250 °C – po 15 minutách snížíme teplotu na 180 °C a pečeme 45 minut.

i PEČENÝ PLNĚNÝ ROLOVANÝ BOK

NOVINKA
makro



Porchetta
• bal.: 120 g plátky
• cena za 120 g

54,90 63,14*

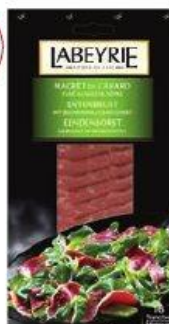
i NA 100 g VÝROBKU POUŽITO MIN. 140 g VEPŘOVÉHO MASA



Prosciutto crudo
• bal.: 120 g plátky
• cena za 120 g

86,00 98,80*

min. obsah
97%
masa

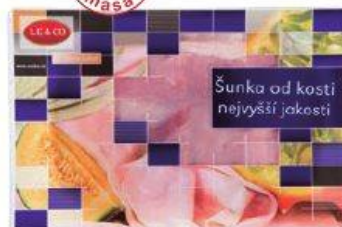


Kachní prsa uzená a sušená, Husí prsa uzená

• bal.: 90 g plátky
• cena za 90 g

113,00 129,85*

min. obsah
92%
masa



Šunka od kosti nejvyšší jakosti

• bal.: 150 g plátky
• cena za 150 g

34,50 39,67*


TIP

Sendvič složený ze čtyř vyvážených složek bude bohatý na makrosložky, jako jsou sacharidy, bílkoviny a tuky. Dále bude obsahovat vlákninu a mnoho mikrosložek – vitaminy, minerály, fytochemikálie, antioxidanty, enzymy a probiotické bakterie. Takový sendvič má úžasný synergický efekt pro podporu naší vitality.

OKÉNKO VÝŽIVOVÉHO PORADCE

PROMYŠLENÁ SKLADBA

Pro přípravu kvalitního sendviče, který dodá tělu vše, co potřebuje, platí stejné principy jako u skladby jakéhokoli nutričně vyváženého jídla. V praxi to znamená spojení čtyř částí – na talíři by měly být stejně zastoupeny bílkoviny, sacharidy, vláknina a tuky (více níže). Ideálním doplňkem je pak nápoj v podobě čerstvé zeleninové šťávy – dobře poslouží brokolice, řapíkatý celer, cuketa, okurka, zelí, listový salát, z třetiny objemu pak mrkev, jablka nebo červená řepa.

HARMONICKÁ ČTVEŘICE

- 1) **Bílkoviny** – maso, ryby, vejce, sýry, tempeh, ořechy
- 2) **Sacharidy** – kvalitní pečivo, brambory, rýže, quinoa, amarant, jáhly, kuskus, těstoviny, pohanka, červená čočka, cizrna, fazole
- 3) **Vláknina a mikroživiny** – čerstvá nebo kysaná zelenina bez konzervantů (zelí, pickles nebo kimči)
- 4) **Tuky** – kvalitní oleje (konopný, lněný, dýňový a extra panenský olivový), ořechy, semínka (lněná, chia, konopná, slunečnicová), kokosový tuk, avokádo

Kompletní nabídka na

www.makro.cz/sortiment

v kategorii Zelenina, Masné výrobky, Sýry, Pečivo



Chocenské tradiční pomazánkové

- bal.: 5 kg, 1 kg
- cena za 1 kg od

79,⁹⁰ 91,^{99*}


Gouda 48 % plátky

- bal.: 1 kg
- cena za 1 kg
- další akční ceny také na:
Emmentaler 45 % plátky, bal.: 1 kg,
Edam 40 % plátky, bal.: 1 kg

94,⁹⁰ 109,^{14*}


Čedar 50 % plátky

- 2 druhy
- bal.: 500 g
- cena za 500 g

103,⁹⁰ 119,^{49*}


HS brie Blanc Délice 60 %

- bal.: cca 1,5 kg
- cena za 1 kg

197,⁵⁰ 227,^{13*}

* cena s DPH


facebook.com/makro.cz

twitter.com/makrocr

MOŘSKÝ PAPOUŠEK

Exotický ploskozubec modropruhý nejdříve zaujme svým osobitým vzhledem a následně i skvělou chutí a pestrými možnostmi kulinárních úprav.



Domovem ploskozubce modropruhého (*Scarus ghobban*) jsou tropické vody od Rudého moře přes Indický oceán po středoamerické pobřeží Tichého oceánu. Vyznačuje se výrazným zbarvením – na žlutém podkladu převládají modré a tyrkysové odstíny. Podle pestrého povrchu těla a tvaru hlavy s tvrdým útvarem, který připomíná zobák, dostala ryba jméno – v angličtině i dalších jazycích se nazývá „papouščí ryba“. Specifický tvar úst ploskozubcům slouží k odlupování řas na kamenech a korálech, řada druhů dokonce odlamuje i části korálů, které drtí požerákovými zuby. Ploskozubec se dožívá až 13 let a může dosáhnout délky kolem 1 m při maximální hmotnosti 20 kg. Na trhu jsou však nejčastěji k dispozici ryby měřící kolem 60 cm a vážící 0,5–5 kg.

KULINÁŘSKÉ VYUŽITÍ

Bílé libové maso ploskozubce vzdáleně připomíná kuřecí, před přípravou je však vždy třeba rybu stáhnout z kůže, která má příliš výraznou až ostrou chuť. Filety z velkých exemplářů se nejčastěji pečou, střední se dusí nebo se využívají do polévek. Menší ryby se obvykle vaří v páře. Při přípravě ploskozubce si vystačíte s mořskou solí, pepřem a citronovou šťávou, sluší mu však i výraznější chutě. Velmi populární je například v kuchyni jihovýchodní Asie, v níž mu dělá společnost zázvor, citronová tráva nebo sójová omáčka. Na Kanárských ostrovech je oblíbený grilovaný ploskozubec se studenou omáčkou mojo verde připravenou z octa, oleje, česneku, koření a čerstvých bylinek.

VÍTE, ŽE...

... ploskozubci v 7. roce života mění pohlaví? Během proměny procházejí i fází, kdy zcela postrádají pohlavní znaky.



Exotický ploskozubec modropruhý fileť

- lat.: *Scarus ghobban*
- vel.: 300+ g/ks
- původ: Maledivy, Srí Lanka, lov
- cena za 1 kg

489,⁰⁰ 562,³⁵

PLOSKOZUBEC V PIKANTNÍ ŽELATINĚ

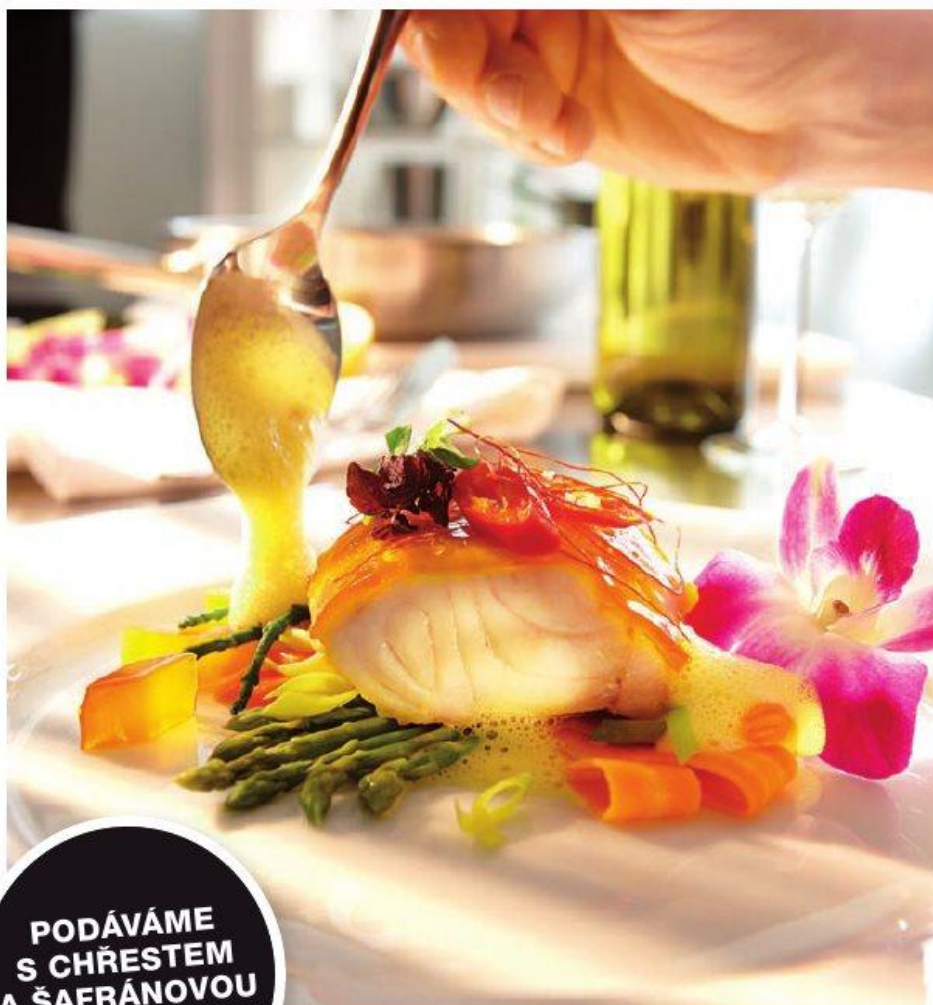
(6 PORCÍ)

- ▶ 1200 g filetů z ploskozubce
- ▶ sůl, pepř
- ▶ 1 citron

NA PIKANTNÍ ŽELATINU

- ▶ 300 ml rybího vývaru
- ▶ 1 chilli paprička
- ▶ špetka šafránu
- ▶ 2 cl vermutu
- ▶ pepř
- ▶ želatina v prášku
- ▶ mořská sůl
- ▶ sušená chilli vlákna

Filety nakrájíme na 6 porcí a ochutíme je solí a pepřem. V parním hrnci je vaříme v páře při 85 °C zhruba 12 minut, poté povrch postrouháme trochou citronové kůry. Rybí vývar zahřejeme s chilli papričkou a přidáme šafrán. Necháme 30 minut stát a přecedíme. Přilijeme vermut, ochutíme trochou pepře a přivedeme k varu. Odstavíme z ohně a vmícháme práškovou želatinu – množství vzhledem k tekutině určíte podle návodu na obalu konkrétního výrobku. Směs dobře promícháme, rychle ji přelijeme na mírně vyhřátý plech a necháme vychladnout. Želatinový plát poté rozkrájíme na 6 stejně velkých dílů a zabalíme do nich horké kusy rybího masa. Před podáváním každou porci posypeme mořskou solí a vláknou sušeného chilli.



**PODÁVÁME
S CHŘESTEM
A ŠAFRÁNOVOU
PĚNOU.**

Kompletní nabídka na
www.makro.cz/sortiment
v kategorii Ryby, Plody moře

* cena s DPH



facebook.com/makro.cz



twitter.com/makrocz 9



KOŠÍK PLNÝ HUB

Lesní houby patří k oblíbeným ingrediencím české kuchyně a v posledních letech jim zdatně sekundují i exotické exempláře původem ze zahraničí.

K nejoblíbenějším jedlým houbám patří právě hříby, jejichž jemnou charakteristickou chuť a vůni zesílí mražením či sušením. Při krájení netmavnou a tepelnou úpravou neztrácejí tvar. Nedají se pěstovat uměle a nacházejí se především v jehličnatých nebo smíšených lesích na severní polokouli, zejména ve východní Evropě a Rusku. V obchodech je nejčastěji v nabídce zaválitý hřib smrkový, podobné vlastnosti mají i jeho blízcí příbuzní – hřib dubový či borový. Skvěle chutnají pečené, smažené či dušené i jako součást ragú, polévek, těstovin nebo rizota, dokonale ladí se zvěřinou. S oblibou se nakládají do sladkokyselého nálevu spolu s kořením a kořenovou zeleninou.

K méně kvalitním, ale velmi populárním hříbovitým houbám patří hřib hnědý, neboli suchohřib, jehož podhoubí i dužina po dotyku a rozkrojení modrají. Lze ho najít od července do října především v borových a smrkových lesích. Využití má stejné jako pravé hříby.

VOŇAVÉ LIŠKY

Lišky obecné začínají v lesích růst v červnu (nedají se pěstovat uměle) a obohátí pokrmy oříškově aromatickou chutí. Hodí se jako předkrm, příloha i samostatné jídlo, vždy je však zapotřebí je dobře tepel-



ně upravit, protože jinak jsou obtížněji stravitelné. Teplem se také naplno rozvine jejich aroma.

Nejčastější úpravou je smažení na oleji nebo na másle při vyšších teplotách a bez pokličky – při nízkých teplotách by mohly ztuhnout a získat gumovou konzistenci. Lišky se skvěle hodí k masům, rybám, vaječným pokrmům, do ragú, salátů a těstovin. S kořením vždy zacházejte opatrně, aby chuť hub nepřebilo. Pro delší uchování se dají lišky naložit do oleje, nebo rychle svařit a zamrazit. Nejdéle vydrží sušené.

KULTIVOVANÉ HOUBY NABÍZÍ MAKRO V JEDNODRUHOVÝCH BALENÍCH I VE SPECIÁLNÍCH MIXECH SESTAVENÝCH DLE POTŘEB ZÁKAZNÍKŮ.



TIP

Najemno nasekané houby (hříby, lišky), bylinky a hrubou sůl usušte na kovovém pečicím plechu v troubě a poté rozmixujte nebo podrťte v hmoždíři. Získáte tak vynikající trvanlivé koření do omáček či polévek.

DŘEVOKAZNÉ, ALE ZDRAVÉ

Nejznámější představitelkou jedlých dřevokazných hub je **hlíva ústřičná**. Sbírá se od konce léta až do zimy v lesích mírného pásma i těch subtropických, kde roste na kmenech listnatých stromů, ale mnohem častěji se pěstuje uměle. Název získala podle tvaru i barvy klobouků připomínajících ústřice. Má všestranné použití včetně nakládání do octa, dá se sušit, udit nebo nechat zkvásit jako zelí. Je jí připisován vliv na snižování cholesterolu, zvyšování imunity a další zdravotní benefity.

Eryngie (hlíva máčková neboli královská) se pozná podle plošších polokulovitých klobouků, které jsou u mladších



ZNÁTE JE?

SHII-TAKE

Všestranná shii-take (houževnatec jedlý) se zhruba 15 cm širokým hnědočerveným kloboukem pochází z Číny, Koreje a Japonska. Pěstuje se také v Nizozemí a Rusku, kde se zvláštní oblibě těší nakládaná varianta. Světlá dužina shii-take je tuhá a šťavnatá a pikantní chuť připomíná volně rostoucí houby. Mladé plodnice mají bílé lupeny, které později zežloutnou a nakonec získají nahnědlou barvu. Shii-take jsou k dispozici čerstvé i sušené.



plodnic plstnaté. V české přírodě se vyskytuje vzácně na kořenech bošvevníku a máčky polní. Pěstuje se uměle, často i v domácích podmínkách. Má podobné využití i vliv na zdraví jako hlíva ústřičná. Další zástupkyní dřevokazných hub je **polnička topolová**. Její domovinou je Středomoří a v kuchyni ji využívali už staří Římané. Nejen díky hříbovitě vůni je vhodná pro konzervování.

HOUBY Z ASIE

Asijské houby tvoří pevnou součást tradiční čínské medicíny i kuchyně již dlouhá tisíciletí. Některé odrůdy, dobře známé a populární v Číně, Japonsku, Koreji nebo v Thajsku, si díky obsahu zdravých prospěšných látek našly cestu do světových kuchyní. Pěstují se i jinde ve světě a jsou díky tomu k dispozici po celý rok čerstvé. Najdou uplatnění především v asijských zeleninových polévkách, rýžích a nudlových pokrmech. Často bývají využívány jako příloha k masu, rybám a mořským plodům. Hodí se také jako náplň do masa, palačinek a těstovinových specialit. Výborně se doplňují s vejci, lze z nich rovněž připravit ragú nebo rizoto.



ENOKI

Enoki (penízovka sametonohá) patří po shii-take k nejčastěji pěstovaným houbám na japonských farmách, kultivuje se i v Evropě. Díky růstu ve tmě si udržuje bílé zbarvení, dlouhou nohu a malou hlavičku. Volně rostoucí enoki jsou nahnědlé a mají podstatně kratší nohy. Uměle pěstované houby křupou, mají jemnou chuť a lehce ovocnou vůni. Zasyrova se používají jako ozdoba či příloha, hodí se také do salátů.

SHIMEJI

Shimeji (líhovec moučný) vyniká příjemně pikantní ořechovou chutí a prodává se v hnědé a bílé verzi – bílá odrůda se pěstuje ve tmě. Může být připravena vcelku, je však nutné ji povařit, neboť zasyrova chutná hořce.



TIP

Mnoho kuchařů dává přednost sušeným houbám před čerstvými, protože vynikají zvláště intenzivní chutí – 25 g sušených hub nahradí 250 g čerstvých.





LANÝŽ LETNÍ

LANÝŽ BÍLÝ

LANÝŽ ZIMNÍ

DIAMANT MEZI HOUBAMI

Houbami s nejvýraznějším aroma a nejvyšší cenou jsou lanýže. Dělí se na černé letní a zimní a nejzácnější bílé. Daří se jim zejména ve Francii, Španělsku a Itálii. Hodí se k dochucování řady pokrmů nebo k výrobě aromatických olejů. Nejdražší lanýž světa o hmotnosti 1,5 kg byl vydražen za 330 tisíc dolarů. Tyto vzácné houby lze pěstovat i uměle, v přírodě je jejich hledání obtížné a používají se k němu speciálně vycvičení psi, kteří nahradili původní divoká prasata.



Kompletní nabídka na
www.makro.cz/sortiment
 v kategorii Houby

1 AKČNÍ CENA JE
 PLATNÁ V OBDOBÍ
 24. 8. – 6. 9. 2016



Niklas

NOVINKA
makro

Houževnatec jedlý čerstvý „shii-take“

- bal.: vanička 100 g
- cena za 100 g

39,90 45,⁸⁹

1 AKČNÍ CENA JE
 PLATNÁ V OBDOBÍ
 24. 8. – 6. 9. 2016



Niklas

NOVINKA
makro

Houby enoki čerstvé

- bal.: sáček 100 g
- cena za 100 g

39,90 45,⁸⁹

1 AKČNÍ CENA JE
 PLATNÁ V OBDOBÍ
 24. 8. – 6. 9. 2016



Niklas

NOVINKA
makro

Shimeji bílé/hnědé čerstvé

- bal.: vanička 100 g
- cena za 100 g

45,90 52,⁷⁹

POZDRAV Z MAĎARSKA

Dušené maso se připravuje po staletí napříč všemi kulturami. U nás mu vévodí hovězí guláš, který vychází z tradiční maďarské kuchyně.

Guláš z masa a cibule si připravovali maďarští pastevci už v 9. století. Jeho název je odvozen z maďarského slova „gulya“, což znamená stádo hovězího dobytka. Pokud si dáte guláš (gulyás) přímo v Maďarsku, objeví se před vámi pokrm, který připomíná spíše gulášovou polévku – nezahušťuje se však moukou jako její česká varianta. Gulyás se podává jako hlavní jídlo s bílým chlebem nebo malými nočky s názvem „csipetke“. Základ nebývá příliš pikantní – ostřejší tóny si podle chuti doplní každý konzument sám na talíři za použití mleté papriky nebo paprikové pasty. Do nám známé podoby upravili guláš během 19. století kuchaři z okolních zemí a postupem doby se stal tento dušený pokrm populární po celém světě.

SYTÝ PŘÍBUZNÝ

Mezinárodní verzí guláše je nejbližší jiný slavný maďarský pokrm, a to perkelt (pörkölt). Hlavní roli v něm hraje osmažené a následně dušené maso na cibulovém základu. Má silnou cibulovo-tukovou šťávu a dochucuje se paprikou, obvykle se do něj přidává také zelenina – nejčastěji papriky nebo rajčata. Během přípravy se příliš nepodlévá – velké množství použité cibule se postará o dostatek tekutiny, v níž se maso podusí doměkka. Perkelt se připravuje ze všech druhů mas – klasickou je hovězí, vepřové nebo jehněčí. Podává se s bramborovými noky nebo tarhoňou, což je druh těstovinové rýže.

JAK NA TO?

Na guláš i perkelt se skvěle hodí hovězí klížka, která obsahuje větší podíl kolagenu, díky němuž je maso krásně měkké a šťavnaté. Vybrat si můžete také hovězí plec, měla by být ale prorostlejší, aby se

maso během úpravy nevysušilo. Klasická rada při přípravě guláše zní: kolik masa, tolik cibule (nejde však o hmotnost, ale o objem). Základem úspěchu je důkladné osmahnutí masa a cibule na oleji či sádle – odvíjí se od něj výsledná chuť i barva. Nebojte se nechat ingredience opravdu zhnědnout (ne připálit!). Guláš bude díky tomu tmavý a chuťově výrazný.

LADĚNÍ CHUŤÍ

K dobře opečenému masu a cibuli se přidává mletá paprika. V tuto chvíli je třeba stáhnout plamen nebo nejlépe odstavit hrnec ze sporáku – paprika se nesmí připálit, okamžitě by zhořkla. Jakmile uvolní své aroma, podlijte směs trochou vody nebo vývaru a nechte pozvolna dusit, dokud maso nezmeěkne. Hotový guláš se na závěr dochutí česnekem a majoránkou, někteří kuchaři přidávají také rajčatový protlak. Guláš by se měl obejít bez zahuštění, ale pokud je příliš řídký, lze použít rozdrobenou chlebovou střídku nebo tmavší jíšku. Vyplatí se nechat guláš před podáváním odležet, aby se chuť rozvinula a propojily.



V TLAKOVÉM HRNCI I V TROUBĚ

Nejlepší výbavou pro přípravu guláše je silnostěnný hrnec s pokličkou a dostatek času – obvyklá doba přípravy se pohybuje okolo dvou hodin. Připravit jej můžete také v pekáči s víkem, který vložíte zhruba na 1,5 hodiny do trouby předehřáté na 160–180 °C. V časové tísní lze sáhnout i po tlakovém hrnci, jehož použití zkrátí dobu přípravy na polovinu.



LEGENDA O SEGEDÍNU

Segedínský guláš byste v Szégedu hledali marně. Pokud byste si zde objednali guláš, přinesou vám místní specialitu – dušené vepřové maso s paprikou, rajčaty a těstovinou rýží. Dušené vepřové s kysaným zelím a smetanou se podává v Maďarsku pod názvem Székely gulyás. Nese jméno právníka a spisovatele Józsefa Székelyho, který jej údajně v 19. století vymyslel. Podle legendy šel povečeřet do hostince, bylo však již pozdě a v kuchyni zbylo jen půl porce vepřového perkeltu a hrnec kysaného zelí se smetanou. Hladový host odevzdaně vyzval k jejich smíchání – a výsledek byl nad očekávání chutný.


TIP

Pro výraznější chuť guláše můžete do cibulového základu přidat čajovou lžičku čerstvě nadrceného kmínu.

RECEPT NA HOVĚZÍ GULÁŠ ŠÉFKUCHAŘE MAKRO PETRA STÁDNIKA NAJDETE ZDE: WWW.MAKRO.CZ/RECEPTY/HLAVNI-JIDLA/HOVEZI-TELECI/HOVEZI-GULAS-SE-SPEKOVYMI-KNEDLIKY.

DALŠÍ DUŠENÉ SPECIALITY

Tokáň pochází ze Sedmihradska (dnešní Rumunsko) a hlavní roli v něm hrají nudličky masa dušené spolu s kořením. Podle některých historiků právě z tohoto pokrmu vznikl perkelt. Papriku v něm však nenajdeme – chuť mu dodává pepř a majoránka.

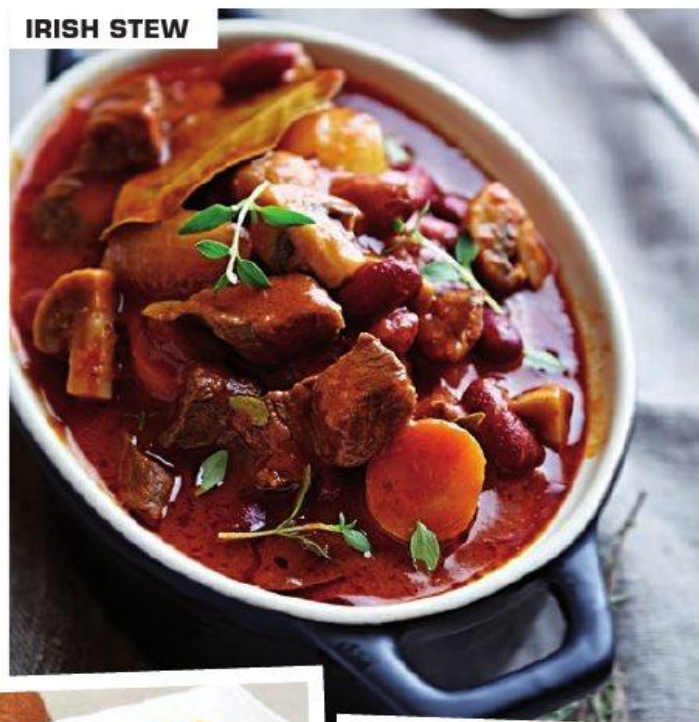
Paprikáš označuje směs masa, papriky a zakysané smetany. Přípravuje se z kuřecího, telecího a hovězího masa a může obsahovat i zeleninu – papriky, rajčata nebo brambory.

Ragú vychází ze starofrancouzského výrazu ragoûter, který znamená „povzbudit chuť“. Základní suroviny (maso a zelenina) jsou nakrájené na stejné kostky a velmi pomalu a dlouho se dusí na hustou kořeněnou směs. Průběžně se podlévají vodou, vývarem nebo vínem.

Irish Stew je tradiční jídlo z jednoho hrnce. Maso se několik hodin pozvolna dusí s mrkví, petrželí, brambory, tymiánem a bobkovým listem. Pravý Irish Stew se připravuje vždy z jehněčího nebo skopového masa, v mezinárodních verzích se lze setkat i s hovězím, slaninou či klobásami.

Azu je nejznámější jídlo tatarské kuchyně. Jedná se o dušené hovězí (případně vepřové) maso nakrájené na nudličky, které doplňuje zelenina, houby nebo kyselé okurky.

IRISH STEW



AZU



TOKÁŇ



Hovězí kliška

- vakuově baleno
- bal.: cca 2 kg
- cena za 1 kg

108,⁹⁰ 125,^{24*}



Hovězí zadní plec bez kosti

- kategorie skotu: býk
- původ: Česká republika
- vakuově baleno
- bal.: cca 2 kg
- cena za 1 kg

166,⁹⁰ 191,^{94*}

i – BOURÁNO V ČESKÉ REPUBLICE!
– BALENO ŠETRNĚ V OCHRANNÉ
ATMOSFÉŘE!



Vepřová plec bez kosti

- kuchyňská úprava
- původ: Česká republika
- vakuově baleno
- bal.: cca 1,5 kg
- cena za 1 kg

102,⁹⁰ 118,^{34*}



Vepřová kýta bez kosti

- šály
- baleno v ochranné atmosféře
- bal.: cca 2,5 kg
- cena za 1 kg

99,⁹⁰ 114,^{89*}



Telecí kýta – ořech

- milk-fed (mléčná)
- původ: Belgie
- vakuově baleno
- bal.: cca 2 kg
- cena za 1 kg

269,⁰⁰ 309,^{35*}



Kuřecí horní stehno bez kosti a kůže

- původ: Česká republika
- bal.: cca 1,5 kg
- cena za 1 kg

115,⁰⁰ 132,^{25*}

Kompletní nabídka na

www.makro.cz/sortiment

v kategorii Maso

* cena s DPH

NA ŠVESTKÁCH

Švestky patří k nejoblíbenějšímu tuzemskému ovoci. Mají výtečnou chuť, vysoký obsah cenných látek a jsou skvělé v pokrmech slané i sladké kuchyně.

Peckovité dužnaté plody s modravým ojněním známé pod obecným pojmem švestky v tuzemské kuchyni po staletí hrály a stále hrají důležitou roli. Botanicky se druh slivoně švestky (švestky domácí) řadí do rodu slivoní (*Prunus*), které pravděpodobně pocházejí z oblasti mezi Altajem a Kavkazem a do Evropy se rozšířily zásluhou Římanů. Dnes registrujeme na dvě tisícovky odrůd a jejich počet stále roste. V České republice pokrývají slivoňové sady přes 2000 hektarů a jejich podíl na celkové produkci ovoce v Česku se odhaduje zhruba na 5,5 %.

KULINÁŘSKÉ VYUŽITÍ

Čerstvé švestky se používají do sladkých koláčů z kynutého, třeného i křehkého těsta. Nejčastěji se kombinují s mákem, dobře ladí také s vanilkovým krémem, nasladko upravenou rýží nebo obilnými kašemi. Švestky lze využít jako náplň do sladkých knedlíků z kynutého, tvarohového či bramborového těsta – pokud pracujete s kyselější odrůdou švestek, můžete do švestky před zabalením do těsta vložit kostku cukru. Švestky najdou uplatnění i v kombinaci s masitými pokrmy – omáčka z povářených povidel dochucená citronovou kůrou,

KULINÁŘSKÝ POTENCIÁL ŠVESTEK KORUNUJE JEJICH VYUŽITÍ PŘI VÝROBĚ POPULÁRNÍ SLIVOVICE. VÍCE O NÍ A DALŠÍCH OVOCNÝCH DESTILÁTECH SE DOZVÍTE NA STRANĚ 20.

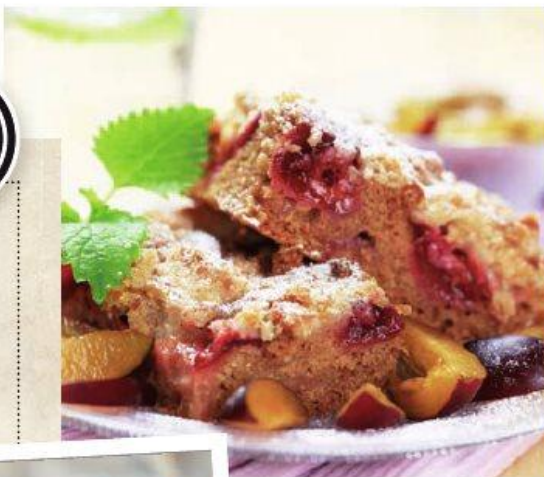
skořicí, mletým hřebíčkem a slivovicí výtečně ladí s tmavými masy a zvěřinou.

DO ZÁSOBY

Švestky se výborně hodí do kompotů a zavařenin, oblíbené jsou také v sušené formě. Správně usušené švestky nesmějí být tvrdé, přesusušené ani spálené. Mají být pružné, ale při zmáčknutí by neměly uvolňovat šťávu. Konzumovat je můžete přímo, slouží jako přísada do koláčů, podávají se obalené slaninou jako chuťovky a uplatnění najdou také v aromatických omáčkách k tmavým masům nebo tučným rybám. Oblíbená je například tzv. černá omáčka, ve které se kombinuje sladká chuť povidel a strouhaného perníku s kořenovou zeleninou a divokým kořením.

TIP

Sušené švestky skladujte ve vzduchotěsně uzavřené dóze – na chladném, suchém a tmavém místě vydrží až několik měsíců. Skladování v lednici jejich trvanlivost ještě prodlouží, můžete je i zamrazit.



SOUSTO PRO ZDRAVÍ

Švestky jsou skvělým stimulantem pro metabolismus sacharidů. Pomáhají při nervovém neklidu a v boji proti stresu. Dále posilují ochranu buněčných membrán, podporují imunitní systém a obsahují velké množství vlákniny. Významné jsou pro obsah všech vitamínů skupiny B a také mědi a zinku.



i AKČNÍ CENA JE PLATNÁ V OBDOBÍ 24. 8. – 6. 9. 2016

Švestky

- odrůda: Lepotica
- vel.: příčný průměr 35+ mm
- bal.: vanička cca 1 kg
- cena za 1 kg

21,⁹⁰ 25,^{19*}

Kompletní nabídka na www.makro.cz/sortiment v kategorii Ovoce

* cena s DPH

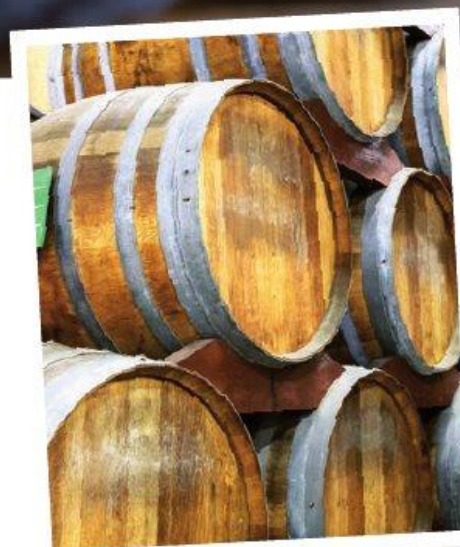
OVOČNÁ ALCHYMIIE

Výroba destilátů z ovoce má dlouhou tradici u nás i ve světě. Sluší jim role aperitivu i digestivu a uplatňují se také jako moderní ingredience do míchaných nápojů.

Proces destilace, který byl známý již ve starověkém Egyptě, se na naše území rozšířil na počátku 14. století. Výroba destilátů se výrazněji rozmohla za vlády Karla IV. díky aktivnímu pěstování vinné révy, která byla základem prvních destilátů. Postupně se k nim přidaly také pálenky z obilí, švestek, jablek či hrušek. Počet palíren se průběžně zvyšoval, a to především v oblasti jihovýchodní Moravy, která disponovala rozsáhlými sady slivoní. V 19. století již lze mluvit o lihovarnictví jakožto průmyslovém oboru, paralelně se vyvíjely také domácí palírny.

JAK SE VYRÁBĚJÍ?

Základem dobré ovocné pálenky je kvalitní nepoškozené ovoce. Po odstranění stoppek a zbytků listů se zpracuje na „kaši“, která je základem pro následnou fermentaci. Rozemleté ovoce se nechává přirozeně kvasit, poté nastává proces destilace, při němž dochází k oddělování kapalin na základě rozdílné těkavosti. Alkohol má oproti vodě nižší bod varu – díky tomu se během zahřívání uvolňuje jako první, načež se z kondenzuje a oddělí. Proces destilace se buď opakuje, nebo je ukončen



TIP



V chladnějších dnech se destiláty uplatňují v roli ingredience do horkých nápojů – přidat je můžete například do ovocného či černého čaje nebo prohřátého ovocného džusu. Jako doplněk se používá čerstvé i sušené ovoce, dobrou službu udělá také špetka aromatického koření, jako je skořice, hřebíček nebo zázvor.

a vzniklý tzv. surový destilát se upravuje na pitnou lihovinu. Ta se ukládá ke zrání do smaltových, nerezových nádob nebo do dřevěných (nejčastěji dubových) sudů, z nichž přejímá chuťové tóny i barvu. Další varianta výroby se uplatňuje u pálenek z drobného ovoce, které se nejdříve maceruje v lihu a až poté destiluje. Jedná se o tzv. průtahové ovocné destiláty nazývané souhrnným označením geist.

Příprava koktejlů stojí na zkušenostech a dovednostech barmana – výrazná chuť a osobitý charakter nápoje by měly vyniknout, nikoliv být potlačeny ostatními složkami. Ovocné destiláty se nejčastěji kombinují se sirupy, ovocnými šťávami, setkat se lze i se smetanou. Osvěžující variantu představuje kombinace pálenky s kyselou šťávou z limetek a citronů a ovocným sirupem či džusem.

SPECIALITY ZE SVĚTA

S osobitými ovocnými destiláty se lze setkat v zemích celého světa a řada z nich si získala renomé i za hranicemi. Jedním z nich je jablečný calvados, který se vyrábí v Dolní Normandii a nese známku chráněného zeměpisného označení. V Itálii vévodí ovocným destilátům vinná pálenka grappa a velmi populární je také rakije, tradiční nápoj z Balkánského poloostrova, který vzniká z různých druhů ovoce a v Řecku a Turecku se navíc dochucuje anýzem. Vedle rozšířených druhů ovoce se destiláty připravují i z kdoulí, malin, mirabelek, trnek nebo jeřabin – palírný plodů jeřábu obecného jsou rozšířené například v Tyrolsku a Štýrsku. U nás prvenství zaujímá slivovice, k oblíbeným variantám patří také pálenky z meruněk, jablek, hrušek či třešní.

V MODERNÍM POJETÍ

Ovocné pálenky se podávají nechlazené nebo mírně vychlazené jako aperitiv k povzbuzení chuti či na závěr menu jako digestiv. V současné době pronikají v roli moderní ingredience také do mixologie a v top barech se používají jako netypická báze pro originální míchané koktejly.

ČTENÍ Z ETIKETY

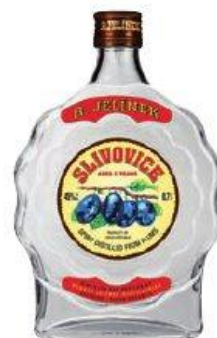
Vedle pravých ovocných destilátů, jež pocházejí výhradně ze zrajeleho ovoce, se objevují tzv. destiláty řezané, v nichž je ovocný destilát smíchaný s lihem. Pravý destilát poznáte jednoduše podle názvu, který vždy končí příponou -ice (slivovice, meruškovice, hruškovice). Setkat se můžeme také s kategorií „ostatní lihoviny“. V tomto případě se jedná o produkty vyrobené mísením destilátu, lihu, vody a dalších přidaných látek, jako jsou různá aroma a barviva (příkladem je „Moravská švestka“).



**FruX
Slivovice,
Hruškovice,
Meruškovice,
Třešňovice 45 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml
- další akční cena také na: Frux Slivovice Zlatá 45 %, bal.: 700 ml

239,⁰⁰ 289,¹⁹*



**R. Jelínek budík
Slivovice 3 Y. O.**
45 %, Williams
Hruškovice 42 %,
Bohemia Honey 35 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml
- další akční ceny také na: Slivovice zlatá 3 Y. O.** 45 %, Meruškovice 42 %, bal.: 700 ml

255,⁰⁰ 308,⁵⁵*

i SORTIMENT JE DOSTUPNÝ POUZE VE VELKOBOCHODNÍCH STŘEDISČÍCH BRNO, OSTRAVA, PRAHA-ČERNÝ MOST, PRŮHONICE A STODŮLKY. V OSTATNÍCH VELKOBOCHODNÍCH STŘEDISČÍCH POUZE NA OBJEDNÁVKU.



**R. Jelínek budík
Moravská
Jaderňička
3 Y. O.** 42 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml
- další akční ceny také na: Malinovice 42 %, Trnkovice 42 %, Mirabelkovice 42 % budík, bal.: 700 ml

279,⁰⁰ 337,⁵⁹*



**R. Jelínek budík
Slivovice Zlatá
Kosh 10 Y. O.**
50 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml
- další akční ceny také na: R. Jelínek budík, Slivovice Kosh 50 %, bal.: 700 ml

790,⁰⁰ 955,⁹⁰*

**Y. O. = Year old (angl.), stáří v letech při lahvování.

* cena s DPH



ZNAČKA S TRADICÍ

Absolutním lídrem na českém trhu je společnost Rudolf Jelínek, která navazuje na dlouhodobou tradici a zkušenosti místních palírníků za použití moderních technologií. Založena byla v roce 1894 a její produkty jsou dodnes známé nejen v České republice, ale i ve světě. Vlajkovou lodí společnosti je slivovice, kterou vyrábí v několika variantách (například bílá, zlatá, jubilejní či kosher). Mimo to produkuje značkové ovocné destiláty z dalších druhů ovoce – hruškovi, meruňkovi, třešňovi nebo jablkovi.



ČESKÉ OVOCE
V TĚ NEJLEPŠÍ FORMĚ

NOVINKA NA TRHU

MAKRO nově přichází s exkluzivní vlastní řadou třikrát destilovaných pálenek značky Frux. O jejich kvalitě se stará mistr destilátér Václav Šitner ze Zámeckého ovocného lihovaru Blatná a na výrobu se používá pečlivě vybrané ovoce z tuzemských sadů. V nabídce je Slivovice, Slivovice zlatá 45 %, Hruškovice, Meruňkovice či Třešňovice.

**BĚŽNÉ PÁLENKY SE
OBVYKLE SERVÍRUJÍ
PŘI TEPLOTĚ 10-18 °C,
ŠPIČKOVÉ DESTILÁTY SE
PODÁVAJÍ NECHLAZENÉ,
ABY VYNIKLA JEJICH CHUŤ
A VŮNĚ.**

BOHEMIAN SOUR

- › 4 cl slivovice R. JELÍNEK
- › 3 cl citronové šťávy
- › 2 cl cukrového sirupu
- › 1 barová lžička
vanilkového cukru
- › 2 cl bílku

Všechny ingredience smícháme v šejkru a důkladně protřepeme. Koktejl poté přelijeme do sklenice typu old fashioned ozdobené sušenou švestkou v lůžku z citronové kůry.



**Fleret Pečeť,
Slivovice,
Hruškovice,
Meruňkovice,
Třešňovnice 50 %,
Williams
Hruškovice 40 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml

319,00 385,99*



**Fassbind
Vieille Poire,
Framboise 40 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml

849,00 1 027,99*



**Baron Hildprandt
ze zralých
hrušek, malin 40 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml

419,00 506,99*



**Pircher Williams
s hruškou 40 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml
- další akční cena také na: Pircher Williams 40 %, bal.: 700 ml

479,00 579,99*

i SORTIMENT JE DOSTUPNÝ
POUZE VE VELKOOBCHODNÍCH
STŘEDISČÍCH BRNO, OSTRAVA,
PRAHA-ČERNÝ MOST,
PRŮHONICE A STODŮLKY.
V OSTATNÍCH VELKOOBCHODNÍCH
STŘEDISČÍCH POUZE
NA OBJEDNÁVKU.



**Žufánek
Hruškovica 45 %**

- bal.: 500 ml
- cena za 500 ml
- další akční cena také na: Žufánek Slivovica 50 %, bal.: 700 ml

259,00 313,99*



**Pisco
Barsol 41,3 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml

389,00 470,99*



**Jean Loret
Calvados 40 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml

259,00 313,99*



**Calvados
Chatenau
du Breuil
V. S. O. P. 40 %**

- bal.: 700 ml
- cena za 700 ml
- další akční ceny také na: Calvados Chatenau du Breuil, Fine Calvados 40 %, bal.: 700 ml

615,00 744,15*

Kompletní nabídka na
www.makro.cz/sortiment
v kategorii Pálenky, destiláty

Prodejní doba: Po – Ne 8.00 – 22.00

Prodejní doba pro Zlaté a Stříbrné partnery: Po – So 6.00 – 22.00, Ne 7.00 – 22.00

Akceptujeme platbu v českých korunách, za stanovených podmínek také v eurech. Přijímáme tyto platební karty:



844 999 111 – informační linka společnosti MAKRO

Nabídka zboží platí pro držitele zákaznické karty MAKRO a je určena pro podnikání. Uvedené ceny jsou v českých korunách, bez dekorace a nejsou platné při nákupu výrobků prostřednictvím služby MAKRO Distribuce. Za chyby vzniklé v sazbě a tisku neručíme. Společnost MAKRO si vyhrazuje právo změn v balení a variantě zboží nabízeného v této nabídce. Společnost MAKRO garantuje ceny pro uvedené období jako nejvyšší možné. Tato nabídka zboží informační povahy je určena k podpoře prodeje zboží a nepředstavuje závaznou nabídku na uzavření smlouvy ze strany společnosti MAKRO. Současně tento leták a v něm obsažená nabídka není materiálem podporujícím prodej komunikačními prostředky na dálku. Nabídka zboží je časově omezena na období platnosti nabídky nebo do neočekávaného vyprodání zásob. Veškeré aktuálně platné nabídkové letáky jsou pro registrované zákazníky k dispozici k nahlédnutí či stažení na www.makro.cz v sekci Aktuální nabídka.

PROTOŽE UDRŽUJETE TO NEJLEPŠÍ Z ČESKÉ TRADICE



Připravte se na velkou oslavu!
Den soukromého podnikání je 11. října.
Zapojte se na www.denpodnikani.cz.

makro
DEN
SOUKROMÉHO
PODNIKÁNÍ

11. říjen ❤️