PASTA&CAFÉ ROMANA

01 | 2018

magazín

• ZDRAVĚ A CHUTNĚ •

VÍTÁME JARO 06

KDE SE SIRUP VAŘÍ... 15

Návrat topinky

PASTA&CAFÉ ROMANA

WWW.PASTA-ROMANA.CZ

Vážení přátelé a milovníci přirozené gastronomie,

jaro již vehementně ťuká na dveře a my pro vás máme další číslo časopisu, kde se dočtete, co vám budeme servírovat a čím si vás budeme hýčkat v této nádherné roční fázi. Jarní období je sezónně specifické nejen prvními jemnými bylinkami, ale také různými druhy mladých a křehkých mas, která náš šéfkuchař mimo další dobroty připravil do nového jídelníčku. Jak víte, většinu potravin objednáváme od prověřených farmářů. Zkrátka máte se na co těšit...

Ačkoli se to nezdá, neutekl ještě ani rok od otevření naší restaurace Pasta&Café Romana. S rukou na srdci přiznávám, že ani v mých nejsmělejších očekáváních nebyla uplynulá doba tak hektická, náročná a zároveň krásná. Do Pasta&Café Romana jsme skočili rovnýma nohama, postupně tvořili současný tým, vše okořenili zkušenostmi z pěstování výživných rostlin a doplnili o poznatky ze zahraničí. Hlavní myšlenkou je pro nás šíření odkazu našich předků, kteří uměli hospodařit pomocí selského rozumu. Náš pan profesor botaniky na Karlově univerzitě předchozí myšlenku vyjádřil náramně: „Nechápu zdravotní tvrzení diktované Evropskou unií. Rozumím tomu, že klinické studie jsou dané zkušenostmi našich předků. Budu bojovat za tyto studie prověřené staletími."

V současnosti již pomalu vzrůstají první byliny z naší jarní sadby, ze které vám v roce 2018 přineseme další milá překvapení a spoustu chuťových zážitků. Hlavně však navážeme na loňský rok, kdy jsme počátkem listopadu otevřeli farmářský obchůdek Ryneček, který s bistrem Pasta&Café Romana sousedí přes stěnu a kde najdete také širší sortiment našich vybraných dodavatelů. Ryneček vám přináší nejen čerstvé výrobky, ale také zajímavé gastronovinky, již letos navíc dostane větší prodejní plochu. Stejně tak od května přibudou další prostory restaurace. Naše bistro se rozroste o skutečnou stylovou restauraci, která poskytne větší prostor pro privátní či firemní akce. Samozřejmě všemu bude dominovat i další kuchyně s důmyslnými vychytávkami, které, jak doufám, vykouzlí již od pohledu úsměv na tváři a od ochutnání setrvale blažený výraz. Jste opět srdečně zváni na posezení v kousku jiného světa.

Než se tak ale stane, jsou nutné rozsáhlé stavební úpravy. Tyto již od podzimu probíhají, čímž vás všechny chci požádat o trochu shovívavosti, zejména co se týče vyšších hladin hluku během dne.

Rovněž bych chtěla zmínit, že si bereme k srdci všechny vaše zprávy a kritiky a snažíme se z nich poučit. Zároveň máme upřímnou radost z toho, že se vám, našim zákazníkům, celý koncept lidského přístupu, přirozeného prostředí a zajímavého sortimentu líbí, a velmi si vážíme všech pochvalných zpráv, ale i vašich požadavků a námětů. Naším cílem stále je a i v budoucnu bude co nejvíce vyhovět vašim přáním.

Děkuji vám za dosavadní přízeň a budu nesmírně potěšena, když se i nadále u nás budete cítit jako ti nejdůležitější lidé na světě.

vaše Romana

Ryneček natur
farmářský obchod a potraviny

Více na str. 17

OBSAH:

06 VÍTÁME JARO

15 KDE SE SIRUP VAŘÍ...

18 PŘÍBĚH BŘÍZY

PŘÍJEMNÝ ŽIVOT S PASTA&CAFÉ ROMANA 4
JÁHLY, TO JE, OČ TU BĚŽÍ 5
VÍTÁME JARO V PASTA&CAFÉ ROMANA 6–7
CHŘEST, ZÁZVOR, KURKUMA 8–9
PASTA&CAFÉ ROMANA ART 10–11
ZÁZRAK JMÉNEM ZELENÉ FAZOLKY 12
MEDVĚDÍ ČESNEK 13
PAMPELIŠKA – ZÁZRAČNÁ ROSTLINA 14
KDE SE SIRUP VAŘÍ... 15
OCHUTNALI JSTE JIŽ VÍNA ZNAČKY NATUR? 16
RYNEČEK 17
PŘÍBĚH BŘÍZY 18–19

PASTA&CAFÉ ROMANA MAGAZÍN
číslo 1/2018

Šéfredaktor: Michaela Gerdová
Redakce: Ing. Romana Bartschová, Ing. Richard Sklář

Náklad: 50 000 výtisků
Grafická úprava: LION brand & story s.r.o. Ostrava
Jazyková úprava: Mgr. Renata Ožanová, David Vězník
Foto: archiv redakce, www.shutterstock.com
Tisk: Zeman art s.r.o., Ostrava
Konzultanti: Bc. Pavlína Hantlová, Bc. Irena Špillerová, Lenka Klozová
Vaše dotazy zodpoví: Michaela Gerdová, e-mail: michaela.gerdova@naturpro.cz
Kontakt: Pasta&Café Romana, V Zátiší 1658/2b, 736 01 Havířov-Podlesí,
tel.: +420 592 750 140

PŘÍJEMNÝ ŽIVOT S PASTA&CAFÉ ROMANA

CO NOVÉHO, ŠÉFKUCHAŘI?

Ondřej Zabawski (náš šéfkuchař) a Adam Hruška (náš provozní) jsou dva pohlední muži s vysokou funkcí a ještě větší odpovědností. Stojí úplně za vším, co se vám z kuchyně dostane na talíř či talířek. V čase rozhovoru si první z nich právě brousil nože, proto jsme jej takticky nechali povídat bez přerušování...

ONDŘEJ ZABAWSKI – *šéfkuchař*

„Valentýnské menu, které bylo plné sladkostí a lehkých salátů, máme krásně za sebou. Nyní jsou ale před námi Velikonoce, na které se již připravujeme. Sezónní jídelní lístek nám obohatí takové jehněčí speciality jako pečená kýta nebo měkoučké kotletky. Rovněž drobné rané brambory, které se ani nemusí loupat, by už měly být „pod střechou“, ty se s jehněčím snesou velice dobře. Z bylinek je jasný celoroční tymián, pak je nesmírně zajímavá kopřiva – kterou ale nesbíráme ve škarpě u cesty – no a nesmím zapomenout na pampelišku. Mladé listy jsou vynikající do křehkého salátu. Velmi se těšíme na provoz nové části kuchyně, kde se budeme moci více rozmáchnout. To nastane někdy v květnu. Mimo jiné tam bude mít čestné místo mašina na těstoviny od výrobce z Itálie. Za hodinu je schopna udělat až 25 kg čerstvých těstovin, které budeme mít v podobě: fusilli, penne, tagliatelle a samozřejmě špaget. Ruční výrobou bychom se k podobným množstvím nedostali ani náhodou. A zbytek si už nechám jako tajemství, protože každý šéfkuchař má přece nějaké. Každopádně přeji dobrou chuť za všech okolností!"

ADAM HRUŠKA – *provozní*

„No a my všichni na place, kteří jsme vidět,“ podotýká důrazně Adam Hruška, „jsme si naplánovali těžký úkol. Splnit hostům přání ještě dříve, než ho vysloví (usmívá se, chachar, pozn. red). Každopádně jsme nedávno inovovali širokou nabídku dobrot ve vitríně a bylo třeba na to jít metodou Stanislavského. Díky tomu jsem v pase přibral pět centimetrů, což ale do léta hravě zkoriguji. Důležité je, že nyní se z obyčejného posezení u kávy stává nevšední zážitek, o což vlastně celou dobu usilujeme."

Jirka - pravá i levá ruka šéfkuchaře :-)

OKÉNKO NAŠEHO ZÁKAZNÍKA

RICHARD (49), OSTRAVA

Okénko je to hezké. Sotva člověk přijde, může skrze něj nahlédnout přímo do centra dění. Může sám na vlastní oči zjistit, jaké suroviny se používají a jak se zpracovávají. Může si ověřit, že veškeré hygienické standardy jsou dodržovány velice pečlivě, a také se může pozdravit s personálem. Přiznávám, že na tohle se pokaždé těším. Na tu tenkou hranici mezi mnou, jakožto obyčejným zákazníkem, a krutěpřísnou kuratelou HACCP, která ale nebrání zdání vláčné domácí atmosféry. Těším se na okamžik, kdy přesně zjistím, kdo stojí za mým dnešním obědem, a mám možnost chvíli užasle pozorovat, jak krájí třeba obyčejnou cibuli, a trochu i závidět, že se k podobnému fortelu patrně nikdy nedopracuji. Co ale obdivuji nejvíce, je onen multitasking, který tak ostře odlišuje nás – hobby kuchaře – od profesionálů. Mít rozvařených pět až deset různých jídel a zároveň přesně vědět, kdy, co a jak dělat, aby se všechno podařilo, to je něco neskutečného a obdivuhodného. No a pak během toho všeho rozjímání zjistím, že je „můj dnešní kuchař“ dobře naladěný a třeba se i pod fousy spokojeně usmívá. Tím myslím samozřejmě mužské osazenstvo, ale klobouk dolů přede všemi! Ženy teprve na řadu přijdou, protože ty se v kuchyni starají především o snídaně a pekařské výrobky. I s nimi se ale pokaždé pozdravím, než s velkou důvěrou zasednu ke stolu. Tohle mám rád. Žádné tajnosti a neosobní anonymita, ale rovnou „živý náhled“, v čemž se odráží něco důvěrně známého, jako bych za dávných dětských let přišel domů a čekalo tam na mě vždy usměvavé jídlo, které „se samo uvařilo“, a nádobí, které se po jídle „samo“ umylo.

JÁHLY, TO JE, OČ TU BĚŽÍ

Přiznávám, že chvíli trvalo, než si naši zákazníci zvykli, že už od půl sedmé si k nám každý všední den mohou skočit na snídani. Byly dny, kdy se prodaly **tři porce**, pak jsme oslavili prvních **deset porcí** a dnes se blížíme k průměrně **třiceti porcím** každý den. To mě osobně moc těší. A nejvíce chystáme **vajíčka**, nejčastěji formou volského oka na pečené slanině nebo šunce, s domácím žitným chlebem a bylinkovým máslem. Také míchaná vajíčka jsou velmi žádaná. Paradoxně si lidé nejméně objednávají sladké ovesné kaše. Podle mě dělají velkou chybu, protože jsme je vyladili k dokonalosti. Nyní chystáme i **kaši jáhlovou**, která vyžaduje ještě více pozornosti než oves, ale také se s přidaným ovocem a oříšky v žaludku snese asi nejlépe. Takže jáhly, moji milí. To je, oč tu běží!

Během snídaní vás obsluhuje **„snídaňová lady" Anička**

Snídaně pro vás většinou **připravuje Markéta**

PASTA&CAFÉ ROMANA

VÍTÁME JARO
V PASTA&CAFÉ ROMANA

JARO ZAČÍNÁ S OBLÍBENOU KOPŘIVOU

Tenhle polní plevel se už staletými zkušenostmi prosadil jako neužitečnější rostlina, kterou kdy příroda stvořila. Mladé jarní kopřivy jsou nepřeberným zdrojem vitamínů i minerálů a po dlouhé zimě nám mohou doplnit jejich nedostatek. Jsou nesmírně léčivé, dají se jíst jako divoká zelenina, jsou úspěšným kosmetikem a s trochou nadsázky se s nimi dá i čarovat...

Kopřiva dvoudomá je využívána jako léčivá rostlina. Sbírají se **mladé listy**, používají se čerstvé nebo sušené. Naše babičky tvrdí, že účinné látky obsahuje jen kopřiva sklizená do 15. května. Použití kopřivy v léčitelství je nesmírně široké. Chlorofyl povzbuzuje metabolismus a zároveň působí proti chudokrevnosti, jako antirevmatikum, protizánětlivě, dezodoračně a urychluje hojení ran. Listy sušené kopřivy **posilují činnost srdce**, pomáhají při lehčích **formách cukrovky**, kdy ještě není nutné píchat si inzulín. Zajímavé jsou také **antivirové** účinky kopřivy (zejména na některé kmeny chřipky), úspěšně se aplikuje jako prostředek **podporující tvorbu mateřského mléka.** Výtažky z listů a kořenů kopřivy se pak využívají v kosmetice, zejména k **péči o vlasy.**

KOPŘIVA V GASTRONOMII

Kopřiva byla našimi předky mimo jiné využívána jako fortifikátor krmiva pro hospodářská zvířata. Rovněž je doporučována ke konzumaci lidem. Šetrná tepelná úprava způsobuje ztrátu pálivosti listů a kopřivu lze použít nejen **do salátů a nádivek**, ale také jako výtečnou alternativu ke špenátu. Kuchaři je považována za něco mezi **kořením a zeleninou.** Malé pivovary zkoušejí vařit kopřivová

piva a výsledky předčily očekávání. U nás jsme vytvořili vláčný smetanový koláč, se kterým přišla naše bylinkářka Barča, tudíž máme **„Barčovník“.**

Tenhle kopřivový koláč určitě neznáte. Je moc dobrý a plný jarních kopřiv. Recept jsme si přivezli z Tyrolska a pečeme ho jednou týdně. Můžete si ho dát k vínu či k snídani.

Kopřivu v Pasta&Café Romana najdete také v **teplých nápojích,** např. v Mamma čajích, a nově nabízíme také kopřivový sirup. Ten byl velmi oblíbený již minulý rok, proto jsme ho opět zařadili a ještě o něco vylepšili.

PŘEDSTAVUJEME PANÍ ING. SILVII STACHOVOU, MÁMU NAŠICH MAMMA ČAJŮ

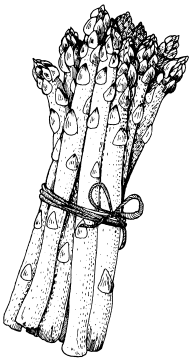
Má láska k bylinám začala již před mnoha lety, ještě během mého působení v beskydském lesnictví. Bylo to čiré nadšení, které mi pomohlo získat cenné zkušenosti s pěstováním a sběrem. Firmu Mamma Tea jsem založila také ještě **při zaměstnání,** ovšem první produkty se dostaly na trh, až když jsem byla sama za sebe. To bylo před dvěma lety, čistý risk. Za tu dobu firma Mamma Tea získala certifikát **„Beskydy – regionální produkt“.** Mezi mé stálé obchodní partnery patří třeba město Rožnov pod Radhoštěm, kam dodávám Rožnovské bylinné thé, dále pak dělám Čaj pro Ostravu, zásobuji Resort Valachy nebo Kancelář hejtmana MSK. Nejčerstvější spolupráce

je pak s Pasta&Café Romana a obchodem Ryneček v Havířově.

Celá činnost Mamma Tea je postavena především na kvalitě, ve které chutná radost z celé produkce. V Mamma Tea najdete vždy jen celé kusy **šetrně sušených bylin a ovoce.** Byliny povětšinou sama pěstuji, část je pak z volných sběrů. V každém šálku jemného a lahodného nápoje je pořádný kus našich Beskyd.

Samozřejmě máme i bylinné čaje s kopřivou. Sbíráme ji ve volné přírodě seřezáváním horní části natě od dubna do konce května, vždy v čistých místech mimo dosah komunikací a možného znečištění. Kopřivu považuji za jednu z nejdůležitějších bylin. V mém pomyslném žebříčku jí patří čelní místo mezi rostlinnými léky. V jarní kuchyni z ní doma využíváme mladé, světle zelené lístky. Sušená už se pro vaření nehodí.

Mamma Tea
– čaje z beskydských bylinek



CHŘEST

ZÁZVOR

KURKUMA

CHŘEST

Antický svět znal chřest jako **léčivou rostlinu a zeleninu** zároveň. Jeho cena dosáhla ve starém Římě takové výše, že císař Dioklecián v roce 304 n. l. vydal nařízení o nejvyšší povolené ceně chřestu. Rostlina pochází z Přední Asie. Římané ji podávali jako přílohu především **k rybám a rybím pokrmům.** Na svých vojenských taženích rozšířili chřest do Galie a z důvodu dobrých klimatických podmínek byl pěstován Germány kolem Rýna, Dunaje a Mohanu. Narůstající spotřeba chřestu v Římské říši vedla k tomu, že byl z oblasti Germánie dovážen. Období stěhování národů, pád Říše římské a války germánských kmenů přispěly k zániku vědomostí o kultivaci chřestu, a tato zelenina se proto vyskytovala pouze v divoce rostoucí podobě.

Křesťanský středověk vrátil chřestu jeho slávu. Byl pěstován obzvláště v klášterních zahradách, protože měl pověst léčivé byliny, a také se o něm zmiňují mnohé bylináře. V 16. století byl znovu objeven také v dvorských kuchyních, nicméně v Evropě se pěstoval v omezeném množství, protože byl až do 18. století považován za **„zeleninu luxusu".** Na konci 18. století již nestojí v popředí zájmu jeho léčivé účinky, rostlina je pěstována v zahradnictvích a zbohatnutí měšťanských vrstev vede k tomu, že tato zelenina je dosažitelná i pro tuto skupinu obyvatel. Malá zahradnictví zásobují města čerstvou zeleninou, železnice přispěla ke vzniku nadregionálních trhů.

Chřest se stal žádanou surovinou pro nově nastupující **konzervárenský průmysl.** Poptávka byla tak veliká, že konzervárny zakládaly **vlastní plantáže,** a již v roce 1868 byl tento průmysl schopný trvale vyrábět zeleninové konzervy. Až od roku 1920 byly tyto nabízeny v cenově příznivé relaci.

Pro svůj **nízký kalorický obsah** chřest nikdy nepatřil k základním potravinám. První známý recept je z roku 40 př. n. l., kdy jej Říman Gavius Apicius doporučuje konzumovat ve vaječné omeletě. Jeho obliba ale neustále stoupá. Důvod lze spatřovat ve stoupajícím zájmu populace o zdravou výživu a zdravý životní styl. Největším evropským producentem je dnes Španělsko.

Chřestová sezóna **začíná v dubnu.** Doplňme, že 100 g této zeleniny má pouze 16 kcal, ale velké množství vitamínů a minerálních látek. Oba druhy, **bílý i zelený chřest,** přispívají ke **zvýšenému vylučování vody** z těla a také upravují **střevní činnost.** Tento účinek se přičítá obsahovým látkám, ke kterým patří kyselina listová, vitamíny C, B1, B2, dále pak minerály jako draslík, vápník a železo.

ZÁZVOR

Není známo, odkud zázvor přesně pochází. Občas se uvádí, že byl nejdříve pěstován na jihu Číny, odkud pronikl do Indie. S jistotou můžeme říci, že se v Indii a Číně používá již **více než tři tisíciletí.** Z těchto oblastí se pravděpodobně zásluhou fénických mořeplavců rozšířil do zemí Blízkého východu a do okolí Středozemního moře. Byl znám i ve starověkém Řecku, Římě a Egyptě, kde byl používán jako dnes – do omáček, ke kuřecímu masu nebo jako přísada k luštěninám. Oddenky zázvoru se v teple nekazí, proto se stal jedním z prvních druhů koření přepravovaných arabskými obchodníky do Evropy i Afriky. Ve středověku zázvor v evropské kuchyni zdomácněl natolik, že nechyběl na žádném stole.

Moderní medicína teprve teď přichází na to, že zázvor má mnohé oblasti použití. V tradiční čínské medicíně, ve staroindickém lékařství a v medicíně starého Japonska jsou jeho účinky známy mnohá tisíciletí.

Zázvor přinese úlevu také při:

- **bolestech**
- **nevolnostech**
- **cestovních nevolnostech**
- **zvracení**
- **chronickém kašli**
- **těhotenském zvracení**
- **potížích zažívacího traktu**
- **migréně**
- **artritidě**
- **artróze**

Dále se přišlo nato, že zázvor **může snižovat nevolnost** a **zvracení** v průběhu chemoterapie.

V Pasta&Café Romana si můžete vychutnat zázvor nejen jako součást potravy z naší kuchyně, ale také jako vydatný **zázvorový čaj**, který pro vás připravujeme ve skleněných konvích zahřívaných svíčkou. Díky stálému působení tepla se účinné látky uvolňují postupně, což samozřejmě platí nejen pro zázvor, ale také další bylinné čaje, které v Pasta&Café Romana podáváme. Zajímavá je také skutečnost, že nálev lze i několikrát obnovit prostým doplněním čisté vody do konve. Ochotná obsluha vám na požádání vodu dolije, a příjemný zážitek si tak můžete vesele prodloužit. Zázvorový čaj je vynikající nejen čistý, ale také s medem, citrónem a mátou.

KURKUMA

Kurkuma je žluté koření oblíbené zejména v **indické** nebo **čínské kuchyni.** Dodává potravě výrazné a nezaměnitelné aroma a hlavně sytě žlutou barvu. Vzhledově je kurkuma podobná zázvoru a používá se **podobně jako zázvor** – buď čerstvá, nebo jako prášek ze sušeného oddenku.

Kurkuma disponuje ale i určitými vlastnostmi, které moderní medicína objevila docela nedávno. Má **protizánětlivé účinky** díky stimulaci tvorby hormonu kortizolu v nadledvinkách. Má také **antibiotické a antivirové** vlastnosti. Léčí orgány trávicí soustavy, žaludek, játra a žlučník. Podporuje tvorbu žluči a lepší trávení tuků, snižuje cholesterol.

V tomto období pro vás budeme kurkumou fortifikovat rýži. Tato rýže bude žlutá a voňavá a zase trochu jiná.

PASTA&CAFÉ ROMANA ART

Mohlo by se říct, že sladkého není nikdy dost. Zejména po obědě, kdy chuť na sladké útočí opravdu intenzivně a oči samy od sebe stáčejí pohled k vitríně s dortíky a jinými pochutinami. Jenže, udělat dobrý a hlavně **neotřelý zákusek, to je umění,** kterému se jeden dlooouho učí. Pakliže ten jeden není doslova osudem předurčen k tomu, aby cukrářsky kouzlil a probouzel v nás svým uměním chutě netušené. Od letošního jara máme sladkou nabídku zejména vlastní výroby. Osvědčily se **frgály**, které podle tvrzení znalců máme ještě lepší než v samotném srdci Valašska, a pak také dezerty **panna cotta** a tradiční **tiramisu.** Jenže jsme toho chtěli ještě více. Proto vznikly tyhle další výtvory, kterým jsme dali do vínku jednoho společného jmenovatele – buď čerstvé, nebo žádné!

Máme za sebou zvlášť vypečené dny, kdy jsme **ochutnávali a hodnotili** naše nové výrobky. Ty nejlepší jsou již nyní k dispozici ve sladké vitríně na baru Pasta&Café Romana. Chuťově zvítězil francouzský **VINTAGE TARTE s pomeranči,** který na Vás kouká z obálky časopisu.

Dobrá bábovka je **tradice i kus umění.** Nesmí být suchá ani příliš mastná nebo přeslazená. Když ji nazdobíte vlašskými ořechy, připomíná královskou korunu.

Stálicí na jídelním lístku musí být **poctivý hovězí vývar.** U nás jsou základem masitá žebra a zelenina. Vývar chutná famózně i proto, že jej „táhneme" tím nejmírnějším varem vždy přes noc. Podáván je s plněnými těstovinami Pasta Romana.

Čerstvé těstoviny sebelepšími sušenými **nahradit nelze.** O tom jsme se mnohokrát přesvědčili, a proto si většinu neplněných těstovin vyrábíme sami. Zpočátku nám pomáhal stroj na manuální pohon, nyní již využíváme služeb větší mašiny, která hněte i vyrábí „sama".

Čerstvé maliny jsou naštěstí k dispozici celoročně, proto jsme k nim sáhli také a vyrobili tuhle delikátní laskominu. S nahořklou chutí vysokoprocentní čokolády se snoubí sladkost horní krémové vrstvy.

Domácí grissini s voňavě vzácným jihotyrolským špekem jsou vynikající nejen k vínu, ale také se sklenkou vysokooktanové jablečné pálenky. **Calvados** je naší vlastní výroby.

Spokojené dítě je takové, kterému chutná. A když si může dát i to samé, co jeho největší vzor – rodič? To je pak v sedmém nebi a cítí se doslova blaženě. V Pasta&Café Romana jsme **k dětem vždy vstřícní.**

Čtyřnozí mazlíčci jsou v Pasta&Café Romana vítanými návštěvníky. Vždy pro ně máme nachystaný plný talíř nebo misku dobrot :-).

Říká se, že sladkokyselá chuť udržuje štíhlý pas a zároveň uspokojí apetit. Proto jsme vykouzlili tenhle jedinečný koláč, nabitý bezpeckovým hroznovým vínem, kiwi a borůvkami na šlehačkovém polštáři. Pod pracovním názvem **„Příslib horkého léta“** se skrývá mňamka, která spolehlivě naladí každého milovníka slunce a velkých prázdnin.

ZÁZRAK JMÉNEM ZELENÉ FAZOLKY

Zelené fazolky mají svůj prapůvod v Mexiku. Generace místních obyvatel je mají na jídelníčku již tisíce let. Do Evropy byly dovezeny během 16. století, ale zdomácněly zde až mnohem později. Z čerstvé zelené rostliny se konzumují lusky bez stopek.

Zelené fazolky, na rozdíl od zralých fazolí, jsou **považovány za zeleninu**, nikoli luštěninu. Patří mezi delikátní pochoutku, velice lehce stravitelnou a nabitou bohatým obsahem výživných látek. Obvykle se konzumují lehce blanšírované, sytě zelené a křupavé. Čerstvě sklizené se během letní sezóny mohou konzumovat i bez tepelné úpravy.

Jsou **skvělým antioxidantem,** chrání srdce, posilují kosti, podporují hubnutí, v těhotenství chrání zdraví plodu a díky nízkému glykemickému indexu a vyššímu obsahu vlákniny je lze doporučit i diabetikům.

V moderní kuchyni hrají zelené fazolky nezastupitelnou úlohu. Elegantně **nahrazují přílohu** a perfektně se hodí zejména k masům, resp. steakům. Také tradiční fazolky na smetaně, ať už v odlehčené verzi s vajíčkem nebo s dušeným hovězím, mají svou nezaměnitelnou chuť. Najdeme je rovněž jako součást zeleninových polévek a díky možnosti pořízení zmražených surovin již nemusí být jen součástí letní kuchyně.

Šéfkuchař Pasta&Café Romana radí při nákupu zelených fazolek vždy dbát na čerstvost. Ta se pozná jednak **podle barvy stonků**, jednak podle barvy a konzistence slupky (lusku). Lusk zelených fazolek by měl být **tvrdý, neporušený a svěže zelený.**

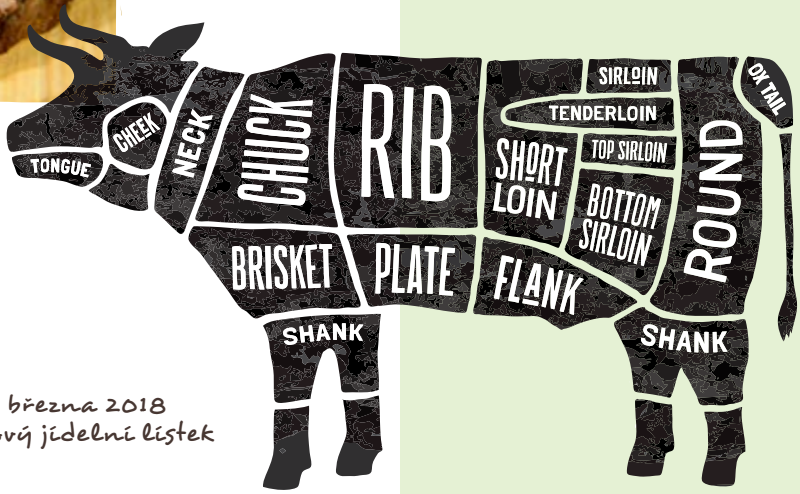
náš tip k hovězímu masu

CO JSTE MOŽNÁ O ZELENÝCH FAZOLKÁCH NEVĚDĚLI?

- mají vyšší procento komplexních antioxidantů než např. zralé fazole a hrách, a to zejména vitamíny E a C
- z vitamínů je dále přítomna kyselina listová, B1, B2 a také vitamín A a K
- vitamín A je díky jedné porci zelených fazolek pokryt ze 17 %, vitamíny C a K z 20 %
- z minerálních látek stojí za zmínku obsah fosforu, vápníku, draslíku, manganu, mědi a železa
- stopový prvek mangan, kterého mají více než ostatní zelenina, podporuje zdravou strukturu kostí
- obsahují omega-3 mastné kyseliny jako prevenci proti zánětům uvnitř těla, zejména cév
- vyznavačům nízkotučných příloh zelené fazolky přinášejí méně než 1 g tuku v jedné porci a zároveň cca 4 g vlákniny
- zelené fazolky mají schopnost tělu dodat v jedné porci také 2 g rostlinných bílkovin

filírovaná hovězí svíčková

rozdělení jednotlivých druhů hovězího masa



od března 2018 nový jídelní lístek

MEDVĚDÍ ČESNEK

česnek medvědí
(Allium ursinum)

Na rozdíl od svých příbuzných cibule a česneku je domovem medvědího česneku střední Evropa. Byl znám germánským kmenům a v pohanských dobách se těšil velké popularitě. Kolovaly historky, že medvědi po probuzení ze zimního spánku konzumovali právě velké množství této rostliny, aby si tak zajistili přísun vitamínů a minerálů. Roste ve velkém množství, dobře chutná, povzbuzuje tělo i ducha a podporuje trávení.

Císař Karel Veliký ve svém zemědělském nařízení *Capitulare de villis vel curtis imperii* přikazoval, že ve všech zahradách na císařských pozemcích musí být mimo jiné **vysázen medvědí česnek.** Rovněž soukromé zahrady následovaly toto nařízení, a tak se pěstování této rostliny dále šířilo. Později však medvědí česnek **upadl v zapomnění.** Středověk považoval jeho vůni za nečistou a dával ji do souvislosti s ďáblem. Až do konce 20. století bychom jej v kuchařských knihách hledali marně. Jen vesnické ženy, které žily pod Alpami, jej zjara používaly v kuchyni. Tyto ženy nesepisovaly knihy a vědění o rostlinách se předávala z matky na dceru. Na konci **20. století** byl pak medvědí česnek **znovuobjeven** (zásluhou píšících bylinářek a experimentujících kuchařů) a nastoupil na svou vítěznou cestu. Od té doby je rok od roku více a více oblíbený. Četné restaurace nabízejí pokrmy s medvědím česnekem a lze jej rovněž koupit v supermarketech, kam je dodáván z evropských zemí.

V Pasta&Café Romana dáváme medvědí česnek nejen jako ochucovadlo do polévek, ale najdete jej například v bylinkovém másle, které si můžete namazat na snídaňový chléb.

← smetanka (pampeliška) (Taxacum officinale)

PAMPELIŠKA – ZÁZRAČNÁ ROSTLINA

Kdo by neznal tento nejslavnější plevel na světě?

- vytrvalá bylina s hlubokými kořeny, které rostlině zaručují přežití velkých veder
- uznávaná léčivka jak v tradičním lidovém léčitelství a celostní medicíně, tak i v čínské medicíně a indické Ajurvédě
- původem je z Blízkého východu, ale roste po celé severní Evropě, do Ameriky byla dovezena
- má nejen léčivé účinky, je i potravinou
- patří mezi 5 nejvýživnějších zelenin na světě
- sbírá se kořen, listy i květy (léčitelství používá každou část zvlášť nebo jejich vzájemnou kombinaci)
- sběr pampelišky probíhá vždy jen v čistých oblastech nezatížených civilizací (nesbírejte je ani z trávníku ošetřeného herbicidy)
- v ČR se pampeliška zatím sbírá v divoké přírodě, v zahraničí ale už prosperují specializované pampeliškové farmy
- kořen je nejlepší sbírat po dešti a na podzim, kdy je nejsladší dá se sušit nebo konzumovat čerstvý); prospívá zejména játrům, čistí krev, zlepšuje močení, upravuje pH žaludku, zlepšuje stav cév = je vynikající na hemoroidy; dělá se z něj desetiminutový odvar pro jarní a podzimní pitné kúry
- listy jsou nejlepší těsně před rozvinutím květu: mladé listy se dají použít čerstvé na salát, starší listy je lépe krátce spařit nebo blanšírovat; v medicíně se listy suší a dělá se z nich nálev (rozpouštějí ledvinové a močové kameny, zmírňují následky dny, čistí klouby od usazenin, zlepšují dýchání, čistí lymfu, působí proti bolesti, navozují klidný spánek, působí proti alergiím a mají lehce projímavý účinek)
- květy se sbírají za plného slunce, rozvité; suší se ve stínu, konzumují se buď čerstvé (pastva) nebo sušené jako léčivo (obsahují karoteny, které se metabolizují na lutein, takže pomáhají zlepšovat vidění za šera, také urychlují buněčnou regeneraci, působí jako nervové tonikum, posilují srdce a zlepšují trávení; externě se přidávají do hojivých mastí na podrážděnou pokožku)
- pampeliškou se prakticky nedá předávkovat, jedinou možnou kontraindikací jsou žlučové kameny
- odkvetlé květy se dají lehce ofouknout (doletí až do vzdálenosti 8 km) a i vršek bez chmýří je jedlý – jako nouzová potrava v divočině
- pampeliška jako potravina je vynikající na výrobu pampeliškového medu, sirupu, limonády, listy jako vynikající jarní salát společně s bílou částí kořenů; lahodná je pampelišková polévka, dále se z listů dělá pesto, květy se používají na obarvení směsí ve sladké kuchyni, dají se obalovat a smažit (chutnají jako žampiony), používají se jako přísada do sekané
- pampeliška jako krmivo pro domácí zvířata, jako jsou králíci, krávy a koně, zlepšuje jejich kondici; pouze ovce pampelišku nežerou

V Pasta&Café Romana nalezneme pampelišku celoročně v našich privátních pampeliškových sirupech dle originální valašské receptury, dále pak v Mamma Tea a samozřejmě v příjemně hořkém a stále žádaném Švédském čaji.

KDE SE SIRUP VAŘÍ...

Kdo z nás nevyrostl na klasické „vodě se šťávou“? Ale ta šťáva, to bylo něco. Většinou ji doma připravovala trpělivá maminka utírající lepkavou podlahu a vztekající se otec, jemuž bublající tekutina ve velkém hrnci prskla na ruku...

V Pasta&Café Romana jsme během loňského léta oprášili staré původní recepty, přidali kapku inovace a ejhle, na stole máme takové skvosty jako **tymiánový, bazalkový, mátový, meduňkový** nebo **zázvorový sirup.** Před Vánoci se rozjela i výroba zimního sirupu, který se ředí horkou vodou a chutná jako vánoční punč. Samozřejmě bez alkoholu. K výjimečné chuti přispívá hlavně dobrá kvalita bylinek a ovoce a také kapka silice, která zde nahrazuje funkci jemného konzervantu.

Ovocné sirupy jsme také neopomněli. Vaříme je podle sezóny, vždy z aktuálně zralých druhů malin, jahod nebo meruněk. Celoročně pak vyrábíme **speciální sirupy bylinné.** Vynikající ohlas má unikátní tymiánový sirup. Mezi favority patří také bazalkový a mátový sirup. Samostatnou kapitolou pak je sirup pampeliškový, občas mylně interpretovaný jako pampeliškový med. Surovinu sbíráme vždy v čisté přírodě v srdci Valašska a zpracováváme ji tak šetrně, jak je to jen možné. Výsledkem je hustá zlatavá šťáva skvěle se hodící v boji s jarním nachlazením. Ohlas na naše domácí sirupy byl větší, než jsme čekali. Používáme je v restauraci k přípravě čajů nebo je lze volně zakoupit ve vedlejším Rynečku. A jak už to u takové komodity určené k lidské spotřebě bývá, bylo třeba zjistit, zda naše sirupy budou hodnotit stejně pozitivně i laboratoře určené ke **zkoumání kvality potravin.** Poslali jsme jim tedy naše vzorky a po dvou měsících dostali dobrozdání – výborně! Senzoricky velmi dobré, bakterie i plísně na nule, rezidua pesticidů žádná. Doporučeno k prodeji. No nechtěli byste se tím pochlubit?

Pro letošní rok chystáme **rozšíření výroby,** proto využijeme stávající prostory pro výrobu, které **modernizujeme.** Bylinky jsou nasazeny, zatím hezky v teple. Všechno se chystá na to, abychom dobrým sirupem mohli potěšit širší okruh našich zákazníků. A třeba se po letech dočkáme i toho, že také dnešní mladá generace bude znát chuť „vody se šťávou“.

OCHUTNALI JSTE JIŽ VÍNA ZNAČKY NATUR?

Již v březnu tohoto roku budou naláhvována vína úrody 2017 z vinařství Rodiny Kölbelovy. To znamená již brzy! Navíc, když je něco skutečně NATUR, nemůžeme odolat. Měli jsme v nabídce Pasta&Café Romana něco ze starých zásob a během čtrnácti dní bylo vše zkonzumováno. Proto jsme navázali užší spolupráci, podstatně zvedli objednávky a už se těšíme, až je ochutnáte.

S dobrými víny, která nejsou běžně v nabídce, je to jako na houpačce. Jednu chvíli na trhu jsou, pak zase ne a je třeba čekat na další úrodu. Tady se nic neuspěchá, dokonce ani nedá uprosit, podplatit nebo přinutit. A to je dobře, protože za každým takovým vínem je příběh konkrétních lidí, kteří od brzkého jara opečovávají vinici, aby se na podzim, pokud příroda dovolí, mohlo sklidit. Takový je i **příběh Rodiny Kölbelovy z Kyjova.**

Ve třetí generaci po dědovi Arnoštovi a otci Milošovi pokračuje František Kölbel ve vinohradnické a vinařské tradici, kterou se snaží cílevědomě rozvinout a posunout na vyšší příčku. Miloš Kölbel začal v 90. letech vysazovat méně známé a raritní odrůdy Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet Franc, Scheurebe, Kerner, Bouvierovo hrozno, Dunaj, Garanoir, Gamay... František Kölbel na toto pro Moravu netradiční spektrum navázal zpracováním i typičtějších odrůd z rodinných vinohradů v Kyjově (Slíny a Polámané) a nakoupených hroznů ze širšího okolí.

Od roku 2015 se jako třetí z generace rodiny Kölbelů rozhodl navázat na dlouholetou rodinnou tradici výroby **vín NATUR,** která jsou velmi populární v restauracích, a nabízí možnost zákazníkovi ochutnat odrůdové víno, které **není ovlivněné žádným přikrášlováním.** Již od dovezení hroznů z vinice do sklepa nejsou používány žádné přípravky, které by mohly ovlivnit kvalitu vína. Pro odkalení a zakvašení používáme **ušlechtilé kvasinky,** které pečlivě vybíráme, aby neovlivnily odrůdovost vína. Po dokvašení vína probíhá míchání na jemných kalech, které zaručí **větší plnost v chuti.** Z ročníku 2016 a 2017 upozorňujeme na Veltlínské zelené NATUR suché, Zweigeltrebe Natur teilbarrique a Svatovavřinecké rosé NATUR.

Abychom ale nemuseli čekat na dodávku vín NATUR, plynule zásobujeme náš sklad jakostními víny italskými. Jsou lehká a mají vytříbenou chuť. Již zdaleka neplatí, že bílá se podávají k bílým masům a rybám, červená naopak k sýrům, červeným masům či tyrolské šunce. Mistři vinaři z Toskánska tvrdí, že důležitý je pocit a nálada, která konzumaci provází, a stejně tak uvolněně přistupujeme k vínům i my.

Na zdraví!

„Vína ze středoitalského kraje Abruzzo jsou jemná a svěží v chuti, s delikátním buketem bílého ovoce. Pasta&Café Romana si vás dovoluje pozvat na generální zkoušku před velkou letní dovolenou."

RYNEČEK NATUR

FARMÁŘSKÝ OBCHOD A POTRAVINY S LIDSKOU TVÁŘÍ

Vize farmářského obchodu dostala konkrétní podobu v našem Rynečku, mladším bratru Pasta&Café Romana. Původně byl v plánu až mnohem později, ale okolnosti se sešly tak dobře, že jsme jej již **1. 11. 2017** mohli slavnostně otevřít. Nyní již lze tvrdit, že si laskavý přístup a celková koncepce získaly **velkou přízeň stálých zákazníků,** kteří přicházejí, aby se zásobili klobáskami, šunkou, mléčnými výrobky a dalšími lahůdkami zejména z regionální produkce, která si zakládá na poctivé kvalitě.

PARTNER VAŠEHO ZDRAVÍ
RYNEČEK
NATUR

V Rynečku se zrodil nový fenomén – na jeden druh našeho zboží se vytvořil pořadník. Kdo ochutnal jedinečný **pečený kečup** z naší vlastní produkce, lehce pochopí, proč se zapsat do zástupu čekatelů. Skutečně se vyplatí chvíli počkat, než se na trhu čas od času objeví skutečně zralá rajčata, hlazená sluncem a než z nich vykouzlíme limitované množství delikátního kečupu. Jeden náš zákazník to říká přímo: *„Doma už skoro nic jiného nejíme než těstoviny s tím vaším kečupem.“*

Koncept farmářského obchodu Ryneček je postaven na absolutně vstřícném osobním přístupu, ochotě poradit a prosté radosti z práce. Vždy posloucháme, co požadujete a novinky v sortimentu doplňujeme na přání.

V Zátiší 1657/2a, Havířov-Podlesí
Tel.: +420 596 750 335

PŘÍBĚH
BŘÍZY

Panenská nevěsta, laskavá, něžná a mírná...

Když se nás někdo zeptá, jaký strom symbolizuje jaro, většinou si vzpomeneme právě na břízu, jejíž světlá, jasně zelená koruna a tenké vlající větvičky jsou takřka synonymem jarní radosti ze světa a slunce. Bříza je panenská nevěsta, něžná a mírná, a tak byla jedním z prvních stromů vracejících se po době ledové zpět na sever. Bříza je laskavá, nechává ve svém světlém stínu růst i jiné bylinky a keře a nenárokuje si prostor jako většina ostatních stromů. Jemné větvičky, třepetavé lístky a její bělostná kůra potěší srdce každého člověka, kterému je smutno... Bříza přináší světlo do temnoty.

„Strom počátku, jak se bříze říká, připravuje naše duše," píšou opisy prastarých indiánských véd, které byly taktéž psány do březové kůry. I kolébky se obvykle vyráběly z březového dřeva, aby ochránily miminka před zlem. Bříza je pradávným symbolem plodnosti a byla využívána při obřadech tohoto zaměření. Je také stromem čistoty, obnovy nových začátků, příchodu světla a odchodu temnoty.

Březovými košťaty se vymetají všechny zlé a škodlivé mocnosti, proto se na Hromnice zametá právě jimi. A to nejen domy, ale i svatyně, kapličky a rituální místa.

Březové metličky se používají na prokrvení a očistu těla v saunách. Čaj z mladých lístků nebo věhlasná míza břízy, které uvidíte v naší nabídce, povzbuzují žluč, ledviny a močový měchýř. Krev čistící míza břízy je již odedávna vysoce ceněným tonikem pro celý metabolismus. Vnitřně užívaná bříza má také lehce antidepresivní účinek. Přináší duševní vláčnost a mírnost těm, kteří inklinují ke strnulosti a tvrdošíjnosti. Pomáhá také i při takových nemocech, jako je artritida a revma. Velmi známá je také březová voda jako zevně používané tonikum na pokožku hlavy. Pro čisticí kúru na jaře se mladé lístky používají jako čaj, který si můžete u nás objednat hned, jak vyrostou první lístky, a započít tak jaro svým příběhem s břízou.

březová míza se získává na jaře z právě kvetoucích bříz

bylinný čaj s březovou vodou a březovým cukrem

Chvilka poezie

Bříza
Nejsličnější chůvo
všeho novorozeného života
Neporazitelná ochránkyně
před zhoubným úsilím
Princezno světla,
které tmu naplňuje radostí
Velká tkadleno
na stolici matky Země
Ukaž nám cestu od
množení bolestí
K harmonickému životu
s nevinou v srdci
Ty, jež uvnitř živíš dítě
a zaháníš jeho žízeň
Jsou to děti,
které budou prvními.

ROZŠIŘUJEME PROSTORY RESTAURACE PASTA&CAFÉ ROMANA!

K současnému „bistru“ již brzy přibude restaurace, která naváže na koncept přirozené gastronomie a útulného prostředí se společným jmenovatelem **„family friendly“.** Opět využíváme přírodní materiály v neotřelých designech, přibude velká **venkovní terasa, krb a piano.** Všechny prostory budou plně využitelné i pro větší rodinné, společenské nebo obchodní akce. Důležitou součástí celého projektu je farmaření v zahradách a sadech, ze kterých pocházejí naše bylinky a další plodiny.

Ruku v ruce s novými prostory restauračními probíhají přípravy také v kuchyni. Můžete se těšit nejen na další cukrovinky, netradiční bylinkové čaje, nové druhy domácích těstovin, ale také na lahodná jídla z velkého profesionálního grilu X-Oven. V něm lze nádherně připravit různé druhy masa i zeleniny společně. Přístroj také disponuje možností teplého nebo studeného zauzování na bukovém dřevě. Ve výsledku pak můžeme nabídnout naprosto jedinečný kulinářský zážitek.

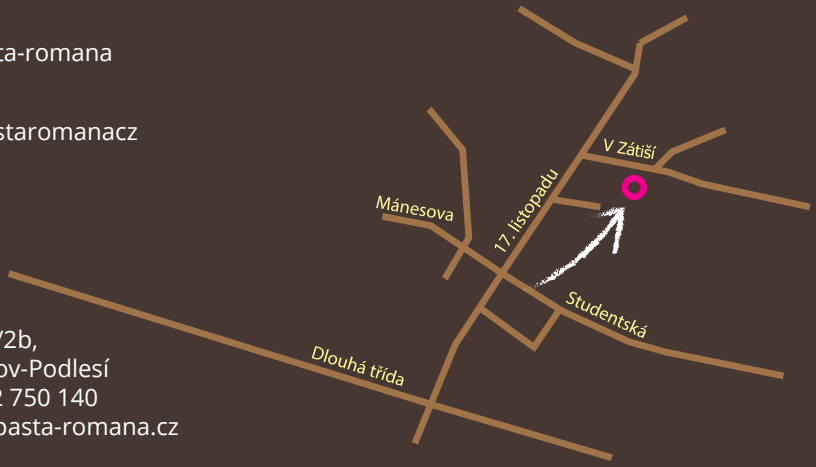
V nových prostorách vás přivítáme již **v polovině roku 2018.** Bližší termín otevření i další průběžně upřesňující informace naleznete na našich FB stránkách. Již nyní vás ale srdečně zveme na první společné posezení.

Pasta&Café Romana Team

facebook.com/pasta-romana

instagram.com/pastaromanacz

www.pasta-romana.cz



PASTA&CAFÉ ROMANA

V Zátiší 1658/2b,
736 01 Havířov-Podlesí
tel.: +420 592 750 140
email: info@pasta-romana.cz