

Co jsme nakoupili, to si uvaříme

80 receptů

VT Journal
17/2009

coop

Vydáno ve spolupráci se Svazem českých a moravských spotřebních družstev



BIOPOTRAVINY CHUTNAJÍ LÉPE!

Také máte rádi vůni právě připravovaného slavnostního oběda, lahodnou chuť rozlévající se po jazyku a požitek z jídla a z posezení v rodinném kruhu? Poznejte tajemství špičkové chuti, která není ani v nejmenším ovlivněna chemickými ochucovadly. Chuti, která je vyhledávána labužníky po celém světě a stále více upřednostňována nejlepšími šéfkuchaři. Objevte tajemství chuti biopotravin!

Biopotraviny produkují speciálně certifikovaní zemědělci, kteří při pěstování plodin nebo chovu zvířat nepoužívají absolutně žádné chemické látky. To znamená, že koupíte-li si například bio brambory, můžete si být jisti, že jejich konzumací se do vašeho těla nedostanou žádná umělá hnojiva ani látky na hubení hmyzu. Koupíte-li si bio vejce, máte jistotu, že slepička, která ho snesla, nebyla vykrmována hormony a zbytečnými antibiotiky a na rozdíl od průmyslových „nosnic“ se mohla volně procházet po louce.

To vše stačí dospělému, aby si pořádně rozmyslel, jaké potraviny bude v budoucnu konzumovat. Ale skupinou obyvatelstva, která většinou nemůže rozhodovat, o tom, co bude jíst, jsou děti. A právě rodiče dětí by se měli při přípravě jídelníčku svých ratolestí dobře zamyslet. Děti totiž v poměru ke své váze přijímají větší množství jídla než dospělí a tím i potenciálních škodlivých látek. Vzhledem k tomu, že biopotraviny žádné chemické látky neobsahují, jsou tedy ideální pro naše malé trávníky. Toho jsou si vědomi i zahraniční. V Itálii je povinnost ve školních jídelnách vařit z biopotravin a v Rakousku musí být podíl biopotravin v jídelnách pro školáky minimálně třicet až padesát procent.

Do biopotravin se také nepřidávají žádné konzervanty ani ochucovadla neboli éčka. Biopotraviny si tak udržují skvělou přirozenou chuť, bez jakékoliv chemické pachuti. Čerstvý bio sýr není uměle nafouklý a vodnatý, ale má skvělou smetanovou chuť. Muesli je skutečně křupavé. I bio rýže si zachovává orientální nádech ze země, která se stala kolébkou moderní asijské kuchyně. Rozdíl mezi konvenčním jídlem a bio potravinami poznáte na první ochutnání.



COOP nyní vychází zákazníkům maximálně vstříc a díky prodejnám COOP se biopotraviny stávají dostupnější pro širokou českou veřejnost. Sortiment 50 druhů biopotravin v současnosti zahrnuje kompletní nabídku základních biopotravin tak, aby z nich zákazníci byly schopny připravit pro své blízké vynikající oběd či večeři. Nabízí také zdravé svačiny pro děti či mléčné bio výrobky k lepšímu startu nového dne. Všechny biopotraviny lze v prodejnách COOP jednoduše nalézt, protože jsou soustředěny do speciálně vyrobeného nerezového Bio regálu s atraktivním vzhledem. Ten zákazníkům zjednodušuje orientaci a usnadňuje výběr.

Při výběru sortimentu byl v COOP kladen velký důraz na to, aby biopotraviny pocházely pokud možno co nejvíce z českých ekofarem a od českých výrobců. COOP si na dlouhodobé spolupráci s nejlepšími českými dodavateli velice zakládá a chce jim pomáhat v růstu tak, aby i nadále byli schopni zásobovat prodejny COOP těmi nejvyššími biopotravinami českého původu.

Zajímavosti z oblasti biopotravin:

V celosvětovém měřítku je ekologicky obhospodářováno téměř 31 milionů hektarů zemědělsky využívaných ploch. V Česku se výměra zvýšila o desetinu na současných 281 535 ha.

Největší evropský trh s biopotravinami je v Německu, následuje Velká Británie, Itálie a Francie. Největší podíl biopotravin na spotřebě potravin má Rakousko (5,7%) a Švýcarsko (4,5%). V Česku se biopotraviny na celkové spotřebě podílejí pouhými 0,35 procenty.

Švýcaři také mají největší spotřebu biopotravin a utratí za ně nejvíce peněz (103 Euro ročně). V Česku je to pouhých 74,50 Kč za rok.



Sortiment biopotravin nakoupíte ve vybraných prodejnách COOP.

Strategie skupiny COOP v prodeji biopotravin

Prodej biopotravin je již dlouhým celosvětovým trendem, přednosti a výhody biopotravin jsou zřejmé. O strategii skupiny COOP v prodeji biopotravin jsme hovořili s Ing. Zdeňkem Juračkou, předsdou Svazu českých a moravských spotřebních družstev, který nám poskytl řadu zajímavých informací.



Nástup tohoto trendu v České republice spotřební družstva včas rozpoznala. To, že naše republika ale ještě v nedávné době v tomto směru výrazně pokulhávala za zeměmi západní Evropy, dokládá řada průzkumů a odborných analýz. Nicméně situace se velmi rychle mění a bio je dnes nejrychleji rostoucím segmentem v kategorii potravin. A to je tím hlavním důvodem, proč se prodej biopotravin stal jednou z významných složek obchodní strategie skupiny COOP. Stalo se tak samozřejmě po provedení analýz v našich prodejnách – sledovali jsme nejen trendy v nabídce dodavatelů, ale i ve vývoji poptávky našich zákazníků. Je jistě zajímavé, že v mnohých prodejnách ve větších vesnicích či malých městech je poptávka po bioproduktech vyšší, než ve větších městech.

Spotřební družstva vstoupila do prodeje biopotravin velmi razantně. Loň jsme představili náš projekt na výstavě Země živitelka. V přípravné fázi jsme se na realizaci tohoto organizačně a technicky náročného projektu systematicky připravili. Výjimečnou pozornost jsme věnovali komunikaci se zákazníkem, zavedli jsme vlastní chráněnou značku Bio-COOP a u firmy Wanzl jsme objednali pro tento prodej speciální nerezové regály ve dvou velikostních variantách. Snažíme se tak našim zákazníkům zjednodušit orientaci a usnadnit výběr. Momentálně nabízíme 50 trvanlivých a 20 čerstvých biopotravin v celkem 372 prodejnách COOP. Sortiment neustále rozšiřujeme a obnovujeme, s tím, že preferujeme české dodavatele. A to je, myslím, úspěch, který u nás nemá obdoby – počtem zapojených prodejen jej ani nikdo další v této republice nemůže replikovat. A hodláme jít ještě dál, naším záměrem je zavést prodej biopotravin celkem až na třetině všech našich prodejen, tj. zhruba na 1000 prodejnách. Naše očekávání jsou v tomto směru vysoká a jsme si plně vědomi toho, že ruku v ruce s dalšími projekty skupiny jde i o budování nového obrazu prodejen COOP. Dodejme jen, že pracujeme intenzivně na tom, abychom tyto kvantitativní i kvalitativní záměry postupně naplňovali.

Zajímavé je, že i venkovské obyvatelstvo kupuje biopotraviny. Možná, že je to takový návrat, vzpomínka na venkovské produkty. Naší snahou bude tento trend podporovat. Jednak expanzí na

další prodejny, jednak pečlivým výběrem sortimentu, jeho úpravou, cenovou nabídkou, logistikou atd. Čili dělat všechno pro to, aby naše nabídka biopotravin byla v určitém rozsahu únosná i pro rodiny s průměrnými příjmy. Je však samozřejmé, že tento sortiment je a bude i v budoucnu primárně a pravidelně vyhledáván jen relativně malou skupinou našich zákazníků.

Sortiment padesáti biopotravin prodávaných v prodejnách COOP zahrnuje kompletní nabídku základních potravin tak, aby z nich bylo možné připravit chutný bio oběd či večeři. V nabídce se najdou také zdravé svačiny pro děti či mléčné výrobky na snídani. Je velmi pozitivní, že dodavatelé přicházejí stále více s novými a inovovanými výrobky, v poslední době pak především s výrobky respektující zdravý životní styl. Jsem přesvědčen o tom, že i dodavatelé potravin živočišného původu – uzenářských specialit apod. rozšíří svoji nabídku právě o biopotraviny. Tady se svými kolegy z nákupních centrál a samotných spotřebních družstev sázíme především na regionální a místní dodavatele, ke kterým máme tradičně velmi blízko a kteří mají a vždy budou mít u nás dveře otevřené, samozřejmě i pokud jde o nabídku kvalitních bioproduktů včetně uzenářských specialit.

Nabídka a vlastní prodej biopotravin vyžadují mimořádnou péči. Vysokou úroveň techniky a technologie provozu. Nutno podotknout, že prodejny COOP se obecně zaměřují na zajištění co nejvyšší bezpečnosti prodávaných potravin. Více než 1200 prodejen má od dubna 2007 certifikát HACCP, v letošním roce se do certifikace zapojuje dalších 573 prodejen. Nákupní centrála COOP Centrum je držitelem Národní ceny České republiky za jakost 2007.

K prodeji biopotravin nepochybně razantně patří i vysoký standard poskytovaných služeb, jako například nabídka dárkového balení, poskytování oblíbených receptur pokrmů z biopotravin našim zákazníkům, ochutnávky nabízených produktů apod. Naším cílem je tyto služby ve spolupráci s dodavateli dále rozšiřovat a zkvalitňovat.

Sedlčanský HERMELÍN



Nový **TIP** na grilování

GRILOVANÝ HERMELÍN

NA 4 PORCE: 4 Hermelíny,
1-2 polévkové lžíce směsi Grilovaný sýr,
1 dl oleje, alobal.



Olej smícháme
s kořením.

2.



Ve směsi obalíme
Hermelín.

3.



Hermelín zabalíme
do alobalu.

4.



Hermelín v alobalu
dáme na rozpálený
gril a ugrilujeme.

5.



Ugrilovaný sýr
rozbalíme, opatrně
přendáme na talíř.



POLABSKÉ MLÉKÁRNY a.s.
Poděbrady

■ BANÁNOVÉ ŘEZY

Těsto: 5 vajec, 250 g cukru, 1/16 l vody, 1/8 l oleje, 250 g mouky, 2 – 3 lžice kakaa, vanilkový cukr, 1/2 prášku do pečiva, trochu rumu
Krém: 2 ochucené vanilkové tvarohy Milko, citrónová šťáva, 1 šlehačka, banány, čokoládová poleva, marmeláda

Vejce, cukr, vanilkový cukr a vodu šleháme do pěny. Přidáme olej, mouku, prášek do pečiva, rum, kakao. Pečeme v předehřáté troubě na 190 stupňů asi 20 minut. Mezitím ušleháme **ochucené tvarohy Milko** s citrónovou šťávou a vmícháme zlehka ušlehanou šlehačku. Hotové řezy potřeme marmeládou, poklademe nakrájenými banány, potřeme tvarohovým krémem a polijeme čokoládovou polevou.

■ PETŽELKOVÉ ŠPAGETY S MONTICREMO

1 balíček špaget, 2 vaničky **Monticremo se žampiony**, 150 g šunky, 10 – 12 stroužků česneku, pepř, sůl, 5 lžic oleje, parmazán na posypání, máslo, petrželka

Špagety uvaříme podle návodu. Slijeme a promícháme s kouskem másla a jemně nasekanou petrželovou natí. Šunku drobně nakrájíme, přidáme nasekaný česnek a opékáme zprudka na rozehřátém oleji za stálého míchání nejvýše minutku. Odstavíme a v horké směsi rozpustíme Monticremo. Na talíři servírujeme špagety promíchané s připravenou směsí a kdo chce, může ještě jemně posypat parmazánem. Zdobíme čerstvými bylinkami nebo zeleninou.



Smaxem a Klárou v kuchyni



■ ŘÍZEK V JOGURTOVÉM TĚSTÍČKU ANEB ŘÍZEK V MAXU

6 plátků kuřecích nebo krutých řízků, 1 bílý jogurt MAX, 1 vejce, 1 lžička solamylu, 2 lžičky chilli, 2 lžičky kari, 1 lžička sladké papriky, sůl, pepř, strouhanka a olej

Maso osolíme a opepříme. V misce rozšleháme vajíčko a přidáme jogurt, dochutíme kořením a solí. Do takto připravené marinády vložíme maso a necháme 12 až 24 hodin odležet na chladném místě. Před smažením obalíme ve strouhance. Jako přílohu podáváme vařené brambory, bramborovou kaši nebo americké brambory.

■ PEČENÉ BRAMBORY S OMÁČKOU

Brambory, sůl, drcený kmín, sádlo, mléko, kefir, česnek, choceňské jogurtové omáčky – bylinková, pikantní a francouzská

Oloupané a omyté brambory nakrájíme na osminky, osolíme, posypeme drceným kmínem a vložíme na pekáč. Přidáme asi 3 lžíce sádla a pekáč vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme asi 3/4 hodiny, až mají brambory medově hnědou barvu a jsou trochu připečené. Během pečení brambory několikrát obrátíme. Upečené brambory podáváme ve velké misce, ze které si každý dá na svůj talíř a máčí brambory v choceňských jogurtových omáčkách. Výtečnou přílohou je také utřený osolený česnek. Hojně zapijeme mlékem a kefirem. Recept je to velmi jednoduchý, chutný, ale pozor, velmi sytý.

■ ZELÍ ZAPEČENÉ S KLOBÁSOU A SMETANOU

3 oloupané větší brambory, 2 nožky klobásy, 1 kysané zelí, 1 smetana ke šlehání

Do vymaštěného menšího pekáčku dáme na kolečka okrájené brambory. Posolíme, pokmínujeme, posypeme sušeným česnekem. Na to naklademe nakrájenou klobásu. Poslední vrstvou je vymačkané kyselé zelí. Polijeme šlehačkou a dáme do vyhřáté trouby zapéct.

■ HRÁŠKOVÁ POLÉVKA S ŘEŘICHOU

200 g mraženého hrášku, 30 g másla, 30 g hladké mouky, zeleninový vývar, sladká smetana (omáčková), sůl, řeřicha, 2 rohlíky

Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, zalijeme zeleninovým vývarem (možno i z instantní kostky), metličkou rozšleháme, přidáme hrášek, osolíme a za občasného míchání vaříme 15 minut. Odstavíme ze sporáku, uvařený hrášek v hrnci rozmixujeme (v případě větších kousků přecedíme) tak, aby vznikl hladký hustý krém. Hrncem vrátíme zpět na sporák, přidáme cca 1 dl smetany (je-li polévka příliš řídká, zahustíme zátěrkou – smetana a hladká mouka) a 2 – 3 minuty povaříme. Polévku nalijeme do talířů a posypeme jemně nakrájenou řeřichou – na každý talíř jednu plnou hrst. Nemáme-li řeřichu, stejně dobře nám poslouží jemně nakrájená pažitka. Přílohou k polévce je rohlík, nakrájený na kostičky a osmažený na kapce tuku (na teflonové pánvi).



■ KNEDLÍČKY Z TVAROHU S JAHODAMI

2 měkké tvarohy, 3 dl dětské krupičky, 2 hrstě opražené strouhanky, 3 vejce, špetka soli, trochu cukru

Vypracujeme těsto a necháme ho chvíli odpočinout, pak z něho tvoříme kuličky, velké asi jako mandarinky. Vaříme je v osolené vodě 15 až 20 minut. Okapané knedlíčky rozpůlíme, poléváme horkým máslem a na ně navršíme směs z čerstvých jahod, které můžeme rozmačkat se šlehačkou nebo zakysanou smetanou a cukrem. Je to vynikající a hospodyňky se nemusí tvarovat s knedlíky, které plní jahodami. Pokud je někdo zvyklý plnit, meze se nekladou.

■ TVAROHOVO-OVOCNÁ BOMBA

200 g hladké mouky, 70 g moučkového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 120 g másla nebo rostlinného tuku, 1 žloutek, citrónová šťáva, tuk na vymazání, 1 čokoládová poleva
Náplň: 1 malý ovocný kompot, 500 g měkkého tvarohu, 180 g másla nebo rostlinného tuku, 80 g moučkového cukru, 1 balíček vanilkového cukru

Na vál prosejeme mouku, přidáme moučkový a vanilkový cukr, změkklý tuk, žloutek, citrónovou šťávu a zpracujeme vláčné těsto, které necháme v lednici 2 hodiny odpočinout. Z těsta vyválíme plát, přeneseme jej na tukem vymazanou formu, na několika místech propíchneme vidličkou a v mírně vyhřáté troubě pečeme asi 30 minut. Kompostované ovoce scedíme a necháme okapat. Tvaroh utřeme se změkklým tukem a moučkovým a vanilkovým cukrem. Na upečený korpus nanese se do tvaru kopule tvarohový krém, na něj poskládáme ovoce a přelijeme čokoládovou polevou. Uložíme do chladna.

■ JABLKOVÝ ZÁVIN Z JOGURTU

1/2 kg hladké mouky, 1/4 kg tuku Stella nebo Hera, 1 bílý jogurt, 1 prášek do pečiva, 1 vejce, cukr krupice

Na vále vypracujeme ze surovin těsto, necháme 30 minut v chladničce odležet. Potom rozdělíme na 3 díly, rozválíme a lehce posypeme strouhankou, poklademe nastrouhanými jablky, rozinkami, sekanými ořechy, posypeme cukrem, vanilkovým cukrem, lehce skořicí. Uděláme šišku s přehnutím na vrchu. Dáme péci do středně vyhřáté trouby.

Sestaveno z receptů členů
Zákaznického klubu Choceňské mlékárny



■ PIVNÍ ŠMITEC

25 dkg pomazánkového másla bílého, 10 dkg nastrouhaných olomouckých syrečků, 1 cibule nastrouhaná, feferonka – opatrně, mletá paprika – kávová lžička, drcený kmín – kávová lžička, sůl, 5 cl piva

Vše ušleháme, kolečka rohlíků pomazáme pomazánkovým máslem a nanášíme pomazánku. Hodí se k oslavám – dobře se po ní pije a hodně vydrží.

■ SÝROVÁ ROLÁDA S UHERSKOU PĚNOU

Tvrdý sýr, uherská pěna, pomeranč, červená paprika, hlávkový salát, pórek, pomazánkové máslo, tavený sýr

Uherská pěna: 100 g Ramy vyšleháme spolu s pomazánkovým máslem a jedním taveným sýrem v jemnou hmotu. Do této hmoty přidáváme umletý uherský salám. Pěnu zabalujeme to plátků tvrdého sýra a zdobíme pomerančem, červenou paprikou, salátem či pórkem.



■ BÁJEČNÁ POMAZÁNKA

Choceňské pomazánkové máslo, 1 cibule, 2 kyselé okurky, 10 dkg měkkého salámu, 2 vařená vajíčka, červená kapie, sůl, pepř

Nakrájíme cibuli, okurku, vajíčka a kapii, vše smícháme s choceňským pomazánkovým máslem, osolíme opepříme a mažeme na celozrnný chléb nebo tmavé pečivo.

Přidaná hodnota zdraví

Fit Line

Choceňská mlékárna s.r.o. je ryze českou mlékárnou s téměř sedmdesátiletou tradicí výroby mléčných produktů. Profiluje se na trhu především v segmentu pomazánkových máse, smetanových pomazánek, smetanových jogurtů a tvarohů.

Pomazánková másla s touto značkou patří mezi nejkvalitnější na našem trhu, vyznačují se lahodnou, lehce nakyslou chutí a vynikající roztíratelností i za studena.

Stejně tak smetanové jogurty ze zdejší produkce si získaly pevné místo na pultech obchodů a především v lednicích mnoha domácností. Širokou paletou příchutí i neochucenou variantou si nacházejí své spotřebitele především díky typické plné chuti a jemné konzistenci.

Dalším hitem v sortimentu Choceňské mlékárny jsou ochucené smetanové pomazánky se sníženou energií. Jsou originální ve svém složení i v praktickém svačिनovém balení 80 g (ochucené česnekem, křenem a šunkou).

Absolutní novinkou v produkci mlékárny je trendová řada pomazánkových máse s jogurtem. Respektuje současné požadavky na zdravý životní styl a odlehčené stravování.

Harmonické spojení, netradiční příchutě

Jde o nové, na našem trhu jedinečné výrobky. Mlékárna je zařadila do kategorie termizovaných smetanových pomazánek. Jejich vývojem sledovala požadavky zdravého životního stylu. Proto jim dala obchodní název Fit line. Přidaná hodnota zdraví spočívá především v tom, že obsahují pouze 20 % mléčného tuku, neobsahují žádné konzervační látky a neobsahují lepek.

Zatím uvedla na trh 200 g balení v neochucené verzi a 150 g balení v ochucení čedar s karotkou a gyros. Nejen v kategorii výrobků, ale i v jejich ochucení tak přichází s novinkami.

Fit line výrobky vznikly spojením Choceňského pomazánkového másla a jogurtu. Z obou těchto výrobků si přinesly vynikající, svěží chuťové i užité vlastnosti. Oceníte tak u nich lehkost a lahodnou, lehce nakyslou, krémovou chuť. Snadno se roztírají. Jsou určeny k přímé spotřebě a určitě se stanou i vhodným doplňkem moderní studené kuchyně.

Výrobky Choceňské mlékárny byly mezi prvními, které získaly osvědčení kvality Klasa. Dnes Choceňská mlékárna patří mezi málo výrobců, jejichž převážná částí výrobků byla Klasa přidělena. Nové výrobky Fit line získaly toto osvědčení kvality v březnu 2009.



Choceňská mlékárna s.r.o.

Kollárova 481
565 01 Choceň
tel.: 465 473 254-5
fax: 465 471 584

e-mail: info@
chocenskamlekarna.cz
www.chocenskamlekarna.cz



Velkou část svých produktů vyrábí Choceňská mlékárna také pod značkou Ranko přímo pro sektor prodejen COOP.

*Denně čerstvé – doma, v práci, na výletech,
na chalupě, při každé příležitosti*



NOPEK[®]

to je vůně a chuť...



Pekařské, cukrářské a perníkářské výrobky

**NOPEK, a.s., Náměstí Pod Kaštany 724 • 566 01 Vysoké Mýto
telefon: 465 467 622 • e-mail: obchodni@nopek.cz www.nopek.cz**

„Naše vejce“ jsou zdravá!

Jak ukazují poslední vědecké závěry, v posledních letech byla vejce lživě očeňována. Není pravda, že nadměrná konzumace vajec zvyšuje hladinu nebezpečného cholesterolu v krvi. Ne vejce, ale konzumace nasycených živočišných tuků z másla, sádla, vepřového masa, tučných mléčných výrobků, uzenin a smažených pokrmů má na metabolismus cholesterolu člověka a jeho zdraví negativní vliv. Vejce obsahují zejména pozitivní cholesterol, navíc jsou zdrojem velmi kvalitních bílkovin a zásobárnou vitamínů (A, B, D) a minerálů (fosfor, vápník, selen).

Vejce historicky tvoří součást našeho jídelníčku a na naše stoly by se měla vrátit.

A když na naše stoly, tak „naše vejce“! Tím, že budeme kupovat tuzemské výrobky a produkty, přispějeme především sami sobě. Právě tuto skutečnost si velmi dobře uvědomuje Českomoravská Drůbežářská UNIE o.s. (ČMDU, o.s.), která sdružuje české a moravské výrobce a dodavatele vajec. Pod označením „CZ“ přichází na trh vejce od chovatelů, kteří podléhají stálému veterinárnímu dozoru pracovníků Státní veterinární správy ČR. Členové ČMDU, o.s. se při chovu nosnic a následně „výrobě“ vajec opírají také o výzkumy českých vysokých škol, které se, mimo jiné, zabývají problematikou chovu drůbeže.



www.nasevejce.cz

Na www.nasevejce.cz se dozvíte mnoho zajímavých informací o vejcích a především je to prostor pro Vaše dotazy, náměty a názory.

Těšíme se na vás a přejeme krásné Velikonoce!



Harlekýnský chlebiček

Suroviny: 1 veka nebo rohlíky, 15 dkg másla, 2-3 natvrdo uvařená vejce, 15 dkg šunky nebo šunkového salámu, 1 lžíce plnotučné hořčice, 3 kyselé okurky, 10 dkg Eidamu, sůl, pepř.

Vejce rozkrojíme a vyndáme žloutky. Bílky, sýr, šunku, kyselé okurky nakrájíme na drobné kostičky. K této směsi přidáme lžící vydlabanou rozdrobenou střidu z veku nebo rohlíků. Máslo ušleháme se žloutky, osolíme, opepříme a ochutíme hořčicí a přidáme k nakrájené směsi. Vše promícháme a naplníme do veku nebo rohlíků. Podáváme okamžitě nakrájené na plátky a ozdobíme paprikou či jinou barevnou zeleninou. Takto připravenou veku můžeme také zabalit do potravinářské fólie a uchovat v chladu čerstvou až 6 dní.

Dobrou chuť!

S TÁTOU, MÁMOU,
KAMARÁDY, VEZMU TOMÍK
DO PARÁDY ...



... V PÁRTY
NEBO ŠIBŘINKY
CHUTNAJÍ NÁM
BUBLINKY.

VŠECHNY TYHLE
ŠAMPUSY
NALEJÍ SI DO PUSY ...



TOMÍK
TO JE PARÁDA



Lučina – zdraví přímo z přírody

Dnes už nenajdete mnoho tak čistých a poctivých výrobků, jako je Lučina!

Sýr Lučina je vyráběn jen ze zcela čerstvých a pečlivě vybraných přírodních surovin: čerstvého tvarohu, smetany a trošky soli. Lučina dokonale splňuje zásady zdravé výživy a přináší tak celé Vaší rodině jen to nejlepší z čisté přírody. Do přírodní Lučiny nejsou přidávány žádné chemické ani jiné konzervační látky. Proto je Lučina tak lehká, chutná a stravitelná.

Lučina je vyráběna jak v tradiční kostce, tak i v praktických vaničkách. Mezi výrobky Lučina nalezneme i produkty jako **Lučina Biaktiv** s živými probiotickými kulturami, **Lučina Jogurtina**, obsahující 1/4 jogurtu nebo **Lučina Sametová**, velmi jemná, s výrazně smetanovou chutí.

V únoru jsme uvedli na trh vylepšenou **Lučinu Linii**, která svým spotřebitelkám nabízí další benefit – kromě sníženého obsahu tuku byla do výrobku přidána taktéž vláknina.

Na sýrech Lučina si pochutnáte u snídaně, stejně jako na zdravé svačině kdykoliv během dne, Lučina se osvědčí i v některém z mnoha originálních receptů.

Lučina Vám přináší to nejlepší přímo z přírody, je to zdraví a chuť zároveň

KRABÍ KOKTEJL pro 4 osoby, příprava: 20 minut

1 balíček krabích tyčinek, 200 g Lučiny, 2 lžíce strouhaného kořenového celeru, 1 lžíce citrónové šťávy, sůl

Krabí tyčinky nakrájíme najemno, dáme do mísy, přidáme ostatní ingredience a dobře zamícháme. Servírujeme do misek na sekt, které vystelíme plátkem ledového salátu. Zdobíme rajčetem, měsíčkem citrónu a kadeřavou petrželkou. Podáváme s opečeným toastem.

Tip: Přidejte pár předvařených loupáných krevet a váš cocktail hned získá luxusnější nádech.





a položíme na savý papír (ztratí masť). Pocukujeme a servírujeme.

■ POCHOUTKA Z AVOKÁDA

1 dobře uzrálé avokádo (Pozor, aby nebylo tvrdé.), 1 – 2 lžičky balsamičkového octa, 1 lžička olivového oleje, 1 lžička francouzské hořčice, event. majolka light, sůl, pepř

Avokádo oloupeme, rozkrojíme na půl a vyjmeme pecku. Z ostatních ingrediencí připravíme dresink, kterým pak avokádo přelijeme.

Podáváme s celozrnným pečivem k dobrému suchému bílému vínu.

■ KOBLIHY S MAJOLKOU

500 g hladké mouky, 3 žloutky, 300 ml mléka, 100 g majolky, 20 g droždí, 2 lžice cukru, 50 ml tuzemáku, meruňková zavařenina, sůl, citrónová kůra

Na smažení: olej nebo ztužený tuk

Z ingrediencí připravíme kynuté těsto, které po vykynutí na pomoučeném vále rozválíme na plát silný asi 5 mm. Vykrajujeme kolečka asi o průměru 6 cm a tvoříme koblihy. (Do středu kroužku dáme trochu zavařeniny a přikryjeme nepomoučenou stranou druhého kolečka. Okraje přitiskneme a urovnáme). Hotové položíme na nahřátý ubrus posypaný moukou. Rozpálíme tolik oleje, aby byl do poloviny výšky koblihy. První stranu smažíme pod poklicí a bez obracení. Obrátíme a hotové vyjmeme

■ KUŘECÍ PRSÍČKA NA MAJOLCE

4 kuřecí prsa, 1 majolka, 2 – 3 cibule nebo pórek, sůl, pepř, grilovací koření + koření podle chuti, anglická slanina, plátkový sýr

Kuřecí prsa naklepeme, osolíme a opepříme. Na dno pekáče rozetřeme trochu majolky, nandáme prsa, na to nasypeme usekanou cibuli nebo pórek a okořeníme. Pak vložíme plátky anglické slaniny a plátky sýra a to celé opět potřeme majolkou a dáme na 45 minut péct.

Podáváme s vařenými bramborami nebo hranolky.

■ PŘEKVAPIVÁ SEKANÁ

600 g mletého masa, 2 větší pórký, 2 cibule, 125 g netučného tvarohu, sůl, pepř, sladká paprika, trocha nastrohaného muškátového oříšku, majoránka, lžička hořčice, lžice kečupu, 100 g slaniny

Pórek nakrájíme na kolečka a chvíli povaříme v osolené vodě, necháme okapat. Z masa, jemně nakrájené cibule, tvarohu, koření a pórků vypracujeme směs, ze které vytvarujeme jednu podlouhlou šišku. Vložíme ji do vymazaného pekáče, podlijeme troškou vody a ve středně vyhřáté troubě asi hodinu pečeme. V polovině pečení můžeme na vrch sekané poskládat plátky slaniny.

■ HOVĚZÍ KŘENOVÁ ROLÁDA

Plát hovězího zadního masa, 400 g křenové omáčky Boneco, 125 g másla, 200 ml smetany, 2 lžice hladké mouky, 1 cibule, sůl

Maso naklepeme a osolíme. Křenovou omáčku rozetřeme na maso, svineme do rolády a převážeme. V pekáči

zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, vložíme roládu a dusíme za občasných podlévání. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou ve smetaně. Roládu nakrájíme na plátky a podáváme s brambory. Můžeme ji také nechat vychladnout a na tenké plátky nakrájenou podávat jako součást studené mísy.



Majolka®



Vepřové plátky s hořčicí a česnekem

2 vepřové plátky, 2 lžice hořčice Boneco,
2 stoužky česneku, olivový olej, pepř, sůl,
mletá paprika, hladká mouka

Maso lehce naklepeme, osolíme, okořeníme
a po obou stranách pomažeme hořčicí
smíchanou s lisovaným česnekem. Takto
přípravené plátky lehce obalíme v hladké
mouce. Vložíme do rozpáleného oleje
a opečeme dozlatova z obou stran. Můžeme
podávat s opečeným bramborem nebo
s chlebem.

Biftek z mletého masa

250 g mletého hovězího masa, 1 nastrohaná
cibule, 1 lžice hořčice, sůl, pepř, pažitka,
2 syrové nastrohané brambory, 3 lžice oleje,
sádlo na smažení

Mleté maso s nastrohanými brambory
a cibulí smícháme, osolíme, opepříme.
Rukama namočenými v oleji tvarujeme
8 biftek, které smažíme na rozpáleném sádle
po obou stranách dozlatova. Do vypečené
šťávy rozmícháme hořčici a nasekanou pažitku
a touto omáčkou bifteky přelijeme. Můžeme
podávat s bramborem nebo s chlebem.



Tak chutná kvalita



... tradičně jedinečné ...

V květnu tomu bude 133 let od zahájení výroby Pravých olomouckých tvarůžků v prostorách tvarůžkárny A. W., spol. s r. o v Lošticích. Ale tvarůžky patří do české kuchyně neodmyslitelně již mnohem déle.

... tvarůžky pravé olomoucké jinak?

Od kdy tedy tvarůžky známe?

To nikdo neví. Ale prokazatelně se v okolí Olomouce vyrábějí již více než 500 let. V Lošticích pak od r. 1876.

Jaký je rozdíl mezi tvarůžky a syrečky?

Žádný, na Moravě a ve Slezsku jsou to tvarůžky, v Čechách pak syrečky.

Co je tedy charakterizuje?

To, co je na nich zcela moderní i po 500 letech, jsou jejich vlastnosti. Vyrábějí se biotechnologicky bez konzervantů, bez

tepelného zpracování z netučného tvarohu získaného z kvalitního odtučněného kravského mléka. Mají minimální obsah tuku (do 0,6 % absolutně) a splňují tedy požadavky racionální výživy. A k tomu mají báječnou vůni a chuť.

Je někde možno vidět – nebo lépe – vybrat si z celého sortimentu Pravých olomouckých tvarůžků a výrobků?

Ano, úplný sortiment najdete v naší podnikové prodejně v Lošticích a předem se o nich můžete dovědět vše zajímavé na našich webových stránkách: www.tvaruzky.cz. Tam také lehce najdete prodejce, který je vám nejbližší.

Vážení zákazníci, děkujeme Vám za přízeň. Vynasnažíme se, aby Vám naše výrobky stále chutnaly, a věříme, že zůstanete Pravým olomouckým tvarůžkům věrni.



■ PLNĚNÉ SMAŽENÉ ŘÍZKY

4 silnější řízky z vepřové kýty, 100 – 150 g Pravých olomouckých tvarůžků, 1 vejce, hladká mouka, strouhanka, sůl, olej

Do plátek masa nařízneme kapsu a zlehka je naklepeme. Kapsu naplníme tvarůžkem a maso spíchne jehlou či párátkem. Nepatrně osolíme, obalíme v mouce, vejci a strouhance. Prudce smažíme v rozpáleném oleji.

■ CHUŤOVKY

Celozrnné rohlíky nebo bagetu nakrájíme na kolečka, potřeme máslem, poklademe tenkými plátky klobásy, kouskem tvarůžku, ozdobíme čerstvou paprikou a spíchne párátkem. Namísto klobásy můžeme použít pikantní salám.



A. W. spol. s r. o.

Výroba a prodej: Palackého 4, 789 83 Loštice, tel. 583 401 211, fax/zázn. 583 445 127, e-mail: awlostice@tvaruzky.cz
Obchodní kancelář: Šumavská 31, 612 54 Brno, tel/fax/zázn. 541 211 532, e-mail: awbrno@tvaruzky.cz

www.tvaruzky.cz



Hotová sýrová omáčka se šunkou

- ✓ výborná na těstoviny, k masu, na zapékání, ale i do salátů
- ✓ na bázi pravého sýra
- ✓ jednoduché otevírání
- ✓ snadná a rychlá příprava - za 1 minutu hotová

NOVINKA

**Uvařme si
s Apetitem**



Masové kuličky v těstovinovém hnízdě

1 kg mletého masa, trochu strouhanky, vajíčko, jarní cibulka, sůl, pepř, muškátový oříšek, olej na smažení, špagety nebo široké nudle, 2 balení Apetito Dobrá Kuchyně - šunková

Mleté maso promícháme s vajíčkem, dušenou cibulkou, můžeme přidat i nastrouhany sýr nebo sekané bylinky. Podle konzistence přidáme strouhanku a dochutíme pepřem, muškátovým oříškem a solí. Necháme v ledničce odležet. Uvaříme těstoviny, necháme je pod pokličkou v teple a připravíme si kuličky. Vlhkou rukou tvoříme z mletého masa kuličky, které smažíme na dostatečném množství oleje. Na talíř pak servírujeme těstoviny, které vidličkou stočíme do tvaru hnízda. Doprostřed položíme kuličky a nakonec bohatě zalijeme teplou šunkovou omáčkou. Talíř můžeme přizdobit čerstvou zeleninou a teplé podáváme.



Všichni máme rádi Apetito

MALVA



Grilujeme

■ LEDOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM

1 ledový salát, 2 konzervy tuňáka, 1 červená paprika, cherry rajčata, zelené i černé olivy, 3 lžíce olivového oleje, 2 lžíce balzamického octa, bazalka, tymián, provensálské koření

Ledový salát opereme, natrháme na kousky, poklademe okapanými kousky tuňáka, na kostičky nakrájenou paprikou, olivami a rozpůlenými rajčaty. Ve sklenici smícháme balzamický ocet, olej a provensálské koření a touto zálivkou salát polijeme. Můžeme ještě posypat čerstvým tymiánem nebo natrhanými lístky bazalky.

■ JABLEČNÁ OMÁČKA

Štáva z vepřové pečeně, masový vývar, 2 větší jablka, 3 lžíce jablečného octa, petrželová nať, listy čerstvé šalvěje, 2 lžíčky cukru, máslo, sůl, mletý pepř

Ze štávy zbylé od pečení vepřového masa sebereme tuk a přidáme 600 ml vývaru z masa nebo zeleniny. Jablka zbavíme slupky a jemně nasekáme v mixéru nebo hrubě rozdrtíme. Vložíme do pánve s vepřovou štávou. Přivedeme k varu a mírně povaříme asi 10 minut, až jsou jablka měkká. Přidáme jablečný ocet, bylinky, cukr a koření a vaříme ještě 2 minuty. Zahustíme rozmícháním hrudky másla dohladka.



a pochutnáváme si

■ BALZAMIKOVÁ OMÁČKA K MASU

3 lžíce cukru, lžíce másla, půl masové kostky, 1/2 dl balzamikového octa, 1,5 dl vody nebo vývaru, sůl, hladká mouka nebo škrob

V kastrole rozejdeme máslo, přidáme cukr a opékáme, až zkaramelizuje. Pak přilijeme balzamikový ocet, masový vývar nebo vodu s kouskem masové kostky a mírně povaříme, až se vše rozpustí. Zlehka osolíme. Zahustíme škrobem nebo hladkou moukou. Vymícháme do hladka. Přichutíme podle přání – buď dosladíme, nebo dosolíme. Výborná omáčka k masům, zejména grilovaným.

■ MEDOVÁ KUŘECÍ STEHÝNKA

8 kuřecích stehýnek, 60 ml tekutého medu, 2 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce jablečného octa, 1 lžíce cukru

Nejprve si připravíme medovou omáčku. V malém hrnci smícháme med, sójovou omáčku, jablečný ocet a cukr a za občasného promíchání vaříme asi 5 minut.

Kuřecí stehna očistíme, potřeme je omáčkou a rozložíme na gril. Grilujeme zvolna asi 10 – 15 minut, pak maso obrátíme a grilujeme zvolna stejnou dobu do měkka. Během úpravy potřeme maso ještě jednou omáčkou. Hotová stehna před podáváním na talíři přelijeme zbytkem omáčky a podáváme s opečenými bramborami.

■ PIKANTNÍ UZENÉ

Uzené maso (asi 1/2 kg), pepř, olej, 1 větší mrkev, 1 větší cibule, tymián, bobkový list, kmín, 1 dl suchého bílého vína, vývar

Maso omyjeme, osušíme a kolem dokola opeříme. Na pánvi rozejdeme olej a maso na něm po všech stranách opečeme. Troubu předehřejeme na 200 °C. Mrkev a cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky. Vložíme k masu a krátce opečeme. Přidáme tymián, bobkový list a kmín. Podlijeme vínem a vývarem, lehce osolíme a v přiklopené nádobě dusíme v troubě asi hodinu. Občas maso otočíme. Při konzumování maso poléváme šípkovou omáčkou Kand.

MADETA

V AŘÍ MISTR

M



NOVINKA

Balkánský sýr

Je vhodný do salátů, k vínu či pivu. My jsme pro Vás připravili několik receptů, které si oblíbíte.

Pro jejich přípravu si můžete vybrat ze 3 druhů tohoto typického řeckého sýra - bez příchuti, pikant a s tzatziky.

Štrůdl z balkánského sýra

Ingredience:

1 balíček listového těsta, 300 g balkánského sýra, 250 g tvrdého tvarohu, 2 vejce

Nastrouháme balkánský sýr a spojíme s tvarohem a vejci. Vzniklou hmotu naklademe na rozválené listové těsto a stočíme do rolády. Pečeme v předehřáté troubě 15 – 20 minut.



Sázená vejce s balkánským sýrem

Ingredience:

200 g balkánského sýra, 6 lžic oleje, 8 vajec, 2 lžičky grilovacího koření, 2 lžice pažitky

V zapékací misce rozehřejeme olej a vložíme do něj na plátky nakrájený balkánský sýr.

Na spodní straně je krátce prohřejeme, obrátíme a opékáme, dokud se sýr nezačne tavit.

Sýr posypeme grilovacím kořením a rozklepneme do něj vejce. Zapékací misu vložíme do předehřáté trouby a zapečeme. Při podávání posypeme pažitkou. Není třeba solit, balkánský sýr je dostatečně slaný.



Exotická roštěná

Ingredience:

4 porce: 600 g roštěné, 150 g anglické slaniny, konzerva červených fazolí, 3 stroužky česneku, 20 dkg balkánského sýra, 10 dkg lihočeského másla, 2 větší červené cibule, 2 lžice olivového oleje, 3 lžice kakaa, 1 limetka, 1 chilli paprička, 2 lžice hladké mouky, 1 kostka hovězího bujónu, 1 lžice medu, 1 šálek worchestrové omáčky, špetka pepře, 1 lžička pálivé papriky, 1 lžička mletého nového koření, sůl

Roštěnou naklepeme, po okrajích nařízneme, osolíme, opepříme a poprášíme trochou mletého nového koření. Mouku smícháme s 1 lžicí kakaového prášku a v této směsi roštěnky obalíme. Na pánvi rozpálíme olej s máslem a roštěnky z obou stran opečeme. Ve výpeku opečeme jemně nakrájenou cibulku, přidáme 2 lžice kakaa, med, worchestrovou omáčku, papričku, šťávu z limetky a bujón. Přidáme maso a dusíme.

Mezitím opečeme spolu s nakrájenou slaninou nasekanou cibulku a česnek, přidáme fazole z konzervy, rozmačkáme je a opékáme tak dlouho, až se přebytečná tekutina vypaří. Roštěnky vyjme z omáčky, dáme je do zapékací misky, na každou položíme směr z fazolí, přelijeme omáčkou, posypeme nastrouhaným balkánským sýrem a dáme na 5 minut do trouby zapéct.



Nakládaný balkánský sýr

Ingredience:

200 g balkánského sýra, 150 ml olivového oleje, 1 chilli paprička, 1 lžička saturejky, 1/4 lžičky oregana, 2 lžice jablečného octa, 1/2 lžičky soli, 100 ml vody

Sýr nakrájíme na kostičky velké asi 1 cm. Vložíme je do sklenice. Ve 100 ml vody svaříme koření s octem a solí, přidáme olej, promícháme a necháme poněkud vychladnout. Vložíme na sýr ve sklenici. Když je nálev studený, dáme do chladničky na dva dny odležet.



MADETA

Tak chutná sýr

Sýry z Madety jsou vyráběny z nejkvalitnějších ingrediencí. Proto jejich chuť vždy poznáte.

Karbanátky sýrové

Ingredience:

220 g Jihočeské Nivy, 2 dl Jihočeského mléka, 40 g hrubé mouky, 1 vejce, kmín, pepř, sůl

Z mléka a mouky uvaříme hustou kaši, do které vmícháme nakrájený sýr. Okolujeme, osolíme, vmícháme vejce a prohněteme, aby se sýr dobře zpracoval. Pokud je směs řídká, zahustíme trochou strouhanky.

Vytvořené karbanátky obalujeme v hladké mouce a smažíme. Podáváme s brambory a zeleninovými přílohami. Chutnají také s chlebem.



Sýrové fondue

Ingredience:

1 hrnek Jihočeského mléka (cca 250 ml), 200 g Jihočeského měkkého tvarohu, 2 hrnky nakrájeného sýra Kamadet, trochu soli, 3 – 5 stroužků česneku, 1 lžice solamylu, 2 lžice Jihočeského smetany ke šlehání
K namáčení: kostky šunky nebo klobásy a chléb

Tvaroh rozšleháme s mlékem na jemnou krémovou hmotu. Kotlík na fondue dáme na malý plamen, vložíme tvarohovou hmotu, postupně přidáváme Kamadet a mícháme tak dlouho, dokud se nerozpustí.

Uťeme stroužky česneku. V misce smícháme česnek, sůl, solamyl a smetanu. Tuto hmotu vmícháme do sýrovo-tvarohové hmoty a vaříme za stálého míchání asi 2 minuty, až vznikne krémová hmota. Podáváme se šunkou nakrájenou na kostky, klobásou a chlebem.



Sýrové brambory s hruškami

Ingredience:

Rozpis na 1 kg brambor: brambory, sůl, pepř, 3 tvrdší hrušky, 150 g sýra Kamadet, 2 lžice olivového oleje, 1 svazek pažitky

Brambory uvaříme bez slupky v osolené vodě a necháme vychladnout. Mezitím oloupeme hrušky, vyřízneme jádřince a nakrájíme je na plátky. Brambory nakrájíme rovněž na plátky a krátce je opečeme.

Do zapékací misky střídavě klademe vrstvu brambor a vrstvu hrušek. Sýr Kamadet nakrájíme na kostičky a hustě jim poklademe povrch. Osolíme, opepříme. Zapékáme při teplotě cca 180 stupňů po dobu zhruba 15 minut. Před podáváním posypeme sekanou pažitkou.



Cuketové rolky s Blatáckým zlatem

Ingredience:

200 g Blatáckého zlata, 2 menší cukety, 200 g anglické slaniny, 1 svazek čerstvého tymiánu nebo jiných bylinek, slunečnicové semínka

Sýr nakrájíme na 1 cm velké kostky. Cuketu omyjeme a odlízíme konce. Podélně ji nakrájíme na tenké plátky. Každý plátek slaniny posypeme slunečnicovými semínky, položíme na něj plátek cukety, kostičku Blatáckého zlata, posypeme pokrájenými bylinkami a svine. Každou rolku sepneme párátkem, opečeme na pánvi nebo ogrilujeme.



Pikantní nakládaná Jihočeská Niva

Ingredience:

220 g Jihočeské Nivy, 6 – 8 stroužků česneku, 200 g oleje, chilli, pepř celý, nové koření, bobkový list, sůl, 3 cibule

Jihočeskou Nivu rozřízneme tak, aby nevznikly příliš silné plátky. Rozetřeným česnekem potřeme plátky sýra z obou stran. Stejně tak z obou stran posypeme chilli. Cibuli nakrájíme na kolečka.

Jihočeskou Nivu obalenou česnekem opatrně (aby česnek nesklouzl) nakrájíme na kostičky a začínáme vrstvit. Na dno sklenice přijde nejprve vrstva cibule, pak vrstva Jihočeské Nivy a koření (na jednu vrstvu kousek bobkového listu, dvě zrnka nového koření a cca 4 zrnka pepře), následuje opět vrstva cibule, Jihočeské Nivy atd. Na poslední vrstvu přidáme ještě bobkový list a pepř. Zalijeme olejem a necháme asi týden odležet.



BOŽKOV PŘÍCHÁZÍ S RECEPTEM NA KRIZI.

Světová krize se podepisuje na všem, dokonce i na tom, že se lidé méně baví. Výrobce proslulých a mimořádně kvalitních božkovských kořalek, přichází s akcí, která dá zapomenout na špatnou náladu.

Hledá netradiční a vtipné pro-
jekty milovníků likérů a lihovin
z Božkova. **Nejlepší nápady** pod-
poří a **dokonce ocení!** Chce tak
poděkovat těm, kteří jsou věrní
**legendě a prvotřídním lihoví-
nám značky Božkov.**

Vyberte si svoji zamilovanou
značku z Božkova a propojte ji
s vaším projektem. Pokud bude
skutečně povedený, můžete se
těšit na podporu. Už nyní máme
připraveny celé kartony božkov-
ských značek a spoustu originál-
ních triček.

Legendární tuzemák **Božkov
Tuzemský**, proslulá zelená **Bož-
kov Pepermint**, **Božkov Griotte**

s pravou višňovou šťávou, vůní
neodolatelná **Božkov Meruňka**,
šťavnatá **Božkov Švestka**, oblíbe-
né **Božkov Jablko**, nové **Božkov
Rumové Pralinky** a další značky
s nálepkou Božkov čekají na vaše
nápady. Akce záměrně nemá žád-
ná striktní pravidla. Vítězí origi-
nalita, zábava a samozřejmě láska
k Božkovu. Nezáleží tedy na tom,
zda připravujete Miss Nusle, letní
sraz otužilců v mrazírnách nebo
open air turnaj v ping pongu. ▶

**Vaše skvělé akce
s nálepkou Božkov jsou
očekávány do 31. 5. 2009
na www.mujoybozkov.cz**



Ochutnejte naše výrobky!



Balkánský sýr



Eidamský sýr
uzený

Koliba



Balkánský sýr
s kořením



Zlatá Praha



Zlatá Praha
s bazalkou



Mlékárna Polná spol. s r.o. Za Nádražím 680, 588 13 Polná tel.: 00420 567 573 270, fax: 00420 567 573 279 | e-mail: mlekarna.polna@mpolna.cz | www.mpolna.cz

Sýr je bratrem vína. Stejně jako víno ani sýr nikdy není týž. Je vrtkavý jako láska a je třeba jej zachytit v pravém okamžiku, kdy jeho lahodnost vrcholí.

(Maurice des Ombiaux)

Sýry jsou vzhledem ke svému složení velmi vhodnou součástí jídelníčku. Obsahují velké množství bílkovin, které mají vysokou sytití schopnost. Jsou největším zdrojem vápníku, který je naprosto nezbytný v dětském věku a následně i potřebný pro správný chod lidského organismu v dospělosti.

Již v minulosti měly sýry v gastronomii mimořádné postavení. Užití v kuchyni je velmi široké a záleží pouze na vynalézavosti samotných kuchařů. Sýry můžeme kombinovat s masem, zeleninou i bramborami, vhodné kombinace jsou s houbami a vejci. Lze je použít k přípravě salátů, polévek, při zapékání i smažení. Při samotné konzumaci doporučujeme sýry doplňovat ovocem nebo zeleninou s kouskem tmavého pečiva.

Před přímou konzumací ponechte sýry alespoň 15 minut při pokojové teplotě, aby se vám otevřela a rozvinula jejich chuť a vůně.

■ OMELETA S BALKÁNSKÝM SÝREM

8 vajec, 8 jarních cibulek šikmo pokrájených, 180 g balkánského sýra, 200 g tuňáka z konzervy, 2 lžíce olivového oleje, sůl pepř na dochucení

V míse našleháme vejce, poté přimícháme salátové cibulky, nalaťovaný balkánský sýr a tuňáka. Dle chuti osolíme a opepříme. Na teflonové pánvi rozpálíme lžíci oleje. Nalijeme na ni půlku směsi a necháme pět minut nerušeně opékat na nízkém plameni. Omeletu pak dáme na tři až čtyři minuty pod rozpálený gril nebo pánev a přikryjeme poklicí. Stejně upečeme zbytek směsi. Podáváme nakrájené na klínky.

■ SÝROVÁ POLÉVKA

1,5 l vody, 125 ml smetany, 15 dkg tvrdého sýra Eidam 45%, 6 dkg másla, 1 kostka bujónu, 5 dkg hladké mouky, sůl, pepř, petrželka

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji vodou a povaříme. Přidáme bujón, smetanu a strouhaný sýr. Po roztavení sýra lehce okořeníme pepřem a nakonec přidáme zelenou petrželku. Polévku podáváme horkou s opečenými kostičkami chleba nebo plátky opečené večky.

■ SALÁT SE SÝREM ZLATÁ PRAHA

30 dkg malých (koktejlových) jemných pářečků, 20 dkg sýra Zlatá Praha, 60 dkg vařených salátových brambor, 20 dkg majonézy, 1 lžíce hořčice, sůl, bílý pepř, zelené bylinky

Uvařené, teplé brambory nakrájíme na hrubší kostky a smícháme v míse s prohrátými pářečky, majonézou, hořčicí, osolíme a opepříme. Nahrubo nastrouháme sýr Zlatá Praha, promícháme, ozdobíme zelenými bylinkami a ještě teplé servírujeme.

■ TĚSTOVINY S KOZÍM SÝREM

30 dkg těstovin, 15 dkg sterilovaného hrášku, 12 dkg šunky, 10 dkg čerstvého kozího sýra, 1 dcl zakysané smetany, majoránka, čerstvá petrželka

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Smícháme zakysanou smetanu, sýr a šunku pokrájené na kostičky, majoránku, osolíme a opepříme. Za stálého míchání necháme na mírném ohni rozpustit. Smícháme těstoviny se směsí a ozdobíme čerstvou petrželkou.

■ ŠOPSKÝ SALÁT

2 barevné papriky, 5 pevných rajčat, 1 větší salátová okurka, 1 cibule, 180 g balkánského sýra, 2 – 3 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, 1 lžíce vinného octa

Očištěné, semen zbavené papriky, omytá rajčata a salátovou okurku nakrájíme na kostičky a vše promícháme. Poté přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, dle chuti přisolíme a opepříme, zakapeme olivovým olejem, přilijeme ocet a opět promícháme. Nakonec posypeme nadrobeným nebo strouhaným balkánským sýrem.

Zátkovy těstoviny příloha STOLETÍ

Firma Bratři Zátkové a.s. je významným českým a středoevropským producentem značkových těstovin a mouky. V době svého vzniku v roce 1884 byla první středoevropskou těstárnou a největší těstárnou svého druhu v Rakousku-Uhersku. Od samého počátku výroby po celých 120 let existence firmy je zde kladen důraz na špičkovou kvalitu výrobků.

Nejlepším důkazem toho je, že přes dějinné přemety, které přineslo v našich zeměpisných šířkách neklidné 20. století, jsou Zátkovy těstoviny i Zátkova mouka v České republice stále pojmem.



Těstoviny jsou dnes nedílnou součástí mnoha světových kuchyní, patří k mezinárodním gastronomickým standardům a postupně si získaly oblibu, popularitu a přízeň celého světa. Jsou synonymem pro zdravou, racionální výživu, charakterizovány rychlou přípravou v bezpočtu variant, výbornou chutí a lehkou stravitelností.

■ PIKANTNÍ ŠPAGETY

500 g Zátkových špaget, 200 g šunky, 120 g salámu Vysočina, 200 g parmazánu, 40 ml olivového oleje, česnek, feferonky, olivy, sůl, pepř

Na olivovém oleji orestujeme na drobné kousky nakrájenou šunku, Vysočinu a prolisovaný nebo jemně nasekaný česnek. Přidáme drobně nasekané feferonky a olivy, osolíme, opepříme a promícháme. Špagety vložíme do vařící osolené vody společně s jednou lžící oleje a vaříme 8 – 12 minut, scedíme a necháme vychladnout. Vychladlé špagety promícháme s připravenou pikantní směsí. Jednotlivé porce posypeme nastrohaným parmazánem a ihned podáváme.

■ ŠPAGETY FRUTTI DI MARE

500 g Zátkových špaget, 600 g mořských plodů, 200 g parmazánu, pomodora (pizza kečup), česnek, 40 ml bílého vína, sůl, pepř, 200 ml olivového oleje

Špagety vložíme do vařící osolené vody společně s jednou lžící oleje a vaříme 8 – 12 minut, scedíme a necháme vychladnout. Na pánvi orestujeme mořské plody, přidáme pomodora (pizza kečup) a prolisovaný česnek. Zastříkneme bílým vínem, dochutíme solí a pepřem a krátce povaříme. Vzniklou směs promícháme se špagetami, posypeme strouhaným parmazánem, ozdobíme a ihned podáváme.

■ TAGLIATELLE SALISTRO

500 g Zátkových Tagliatelle, 100 g parmské šunky, 200 g žampionů, 200 g nivy, 100 g parmazánu, 200 ml smetany ke šlehání, 120 ml olivového oleje, podravka, pepř

Na olivovém oleji orestujeme nasekané žampiony a parmskou šunku. Ochutíme

podravkou a pepřem, přidáme nastrohanou nivu, zalijeme smetanou a krátce povaříme.

Směs promícháme s předem uvařenými těstovinami, posypeme nastrohaným parmazánem, ozdobíme a podáváme.

ZÁTKA
BRATŘI ZÁTKOVÉ

BRATŘI ZÁTKOVÉ a.s.
373 82 Boršov nad Vltavou
tel.: 387 783 236, fax: 387 783 206
e-mail: sales@zatka.cz
www.zatka.cz



PÍSECKÉ VAŘENÍ

Měli bychom těch receptů spoustu. Vždyť dodáváme vepřové, hovězí, telecí, jehněčí, skopové Také všechny druhy uzenin. Snad právě proto jsme se rozhodli nabídnout jídla sice lahůdková, zato doma téměř k neuvaření. Nebo snad s nadšením vaříte ne právě libě vonící dršťky, i když po polévce z nich by se manžel utlouk? Nebo dokonce kvůli zabijačkovému gulášku na dvorku zapíchnete čuníka? My jsme to vyřešili za vás.

Písecká dršťková polévka

Pouhým přidáním 0,7 litru vody a prohřátím získáte 4 porce vydatné polévky. Polévky, o které s určitostí řeknete – samá dršťka. Polévky, po které se jen zapráší.



Zabijačkový guláš

V tomto případě přidáme 0,5 litru vody a rovněž prohřejeme. Výsledkem jsou tři porce poctivého gulášku, plného ovarového masa a drůbků. Gulášku, vonícího zabijačkou.



Ano, píseckí řezniční mistři vaří za vás. Poctivě – dršťková dokonce neobsahuje lepek. Také další hotová jídla pro vaši letní pohodu. Že je váš obchodník neprodává? Stačí maličkost. Zavolat do Písku. My už se postaráme.



Francinův ležák 12% Pivo české republiky



Dobré postřižinské pivo – nápoj pro každého,

- **Doktorova 8°** – 3,1 % alkoholu
- **Postřižinské výčepní** – 3,5 % alkoholu
- **Pepinova desítka** – 4,1 % alkoholu
- **Tmavý ležák** – 4,5 % alkoholu
- **Zlatovar** – 4,7 % alkoholu
- **Francinův ležák** – 5,1 % alkoholu
- **Bogan** – 5,5 % alkoholu
- **Gold Bohemia Beer** – 2,8 % – 4,1 % – 4,3 % (tmavé pivo) – 5,1 %
- **Nymburk Lager Beer** – plechovkové pivo – 3,5 % alkoholu

Pivovar Nymburk byl založen v roce 1895 a vařilo se 10 – 35 hl piva. Pro zajímavost – předloňský výstav činil 167 000 hl, a to je nejvíce za posledních osm let. Nymburské pivo se vyváží do nejrušnějších koutů světa, například až do Los Angeles nebo do Finska. Celá výroba v Pivovaru Nymburk je obsažena v pivovarském pořekadle: „Domoč, dosuš, dovaž, dokvas, dotoč a dopij.“

Pivo 10% leží ve sklepě 21 dní, 11% 45 dní, 12% 55 dní a exportní 90 dní. Veškeré pivo se v Nymburce pasteruje, trvanlivost je garantována jeden měsíc.

Motto pivovaru Nymburk: Pivovar není továrna, kde na konci vypadává určitý počet výrobků – pivovar lze spíše srovnat se zahradnictvím – my pivo vlastně pěstujeme, po celou dobu výroby pracujeme s živou hmotou.

Recepty s Postřižinským pivem

■ NEPTUNOVY KREVETKY

400 g vyloupaných krevet, 1 dl světlého piva, 40 g másla, 40 g oleje, 100 g ostrého kečupu, 8 ks plněných oliv, 80 g cibule (šalotka), worcester, sůl

Na směsi oleje s máslem osmahneme nakrájenou cibuli, přidáme krevetky, nakrájené olivy, sůl, worcester, kečup, zalijeme pivem a krátce prohřejeme. Ke krevetkám podáváme různě upravenou rýži.

■ POMAZÁNKA PALIVEC

150 g jemného tvarohu, 100 g taveného sýra, 100 g másla, 1 dl světlého piva, 1 menší cibule, kapary, feferonky, paprika, sůl

Změklé máslo náležitě vyšleháme, přimícháme měkký tavený sýr, jemný tvaroh, pivo, jemně nakrájenou cibuli, nasekané kapary, sůl, mletou papriku. Vymíchanou pomazánku podáváme s chlebem nebo pečivem. A také ji můžeme použít při přípravě sýrové mísy, chuťovek a podobně.



Zaškrtněte si v kalendáři:

Už tradiční **Postřižinský expres** vyrazí na trasu 30. května.

Na **Dnech Postřižinského piva** budete vítáni 20. června.

Na slavnostech piva v Českých Budějovicích v loňském roce získalo v kategorii **Světly ležák – Premium**

za 1. místo titul Pivo České republiky **Francinův ležák**.

Postřižinská piva v roce 2008 získala na různých soutěžích 6 ocenění. **Pivo Bogan** se stalo

Potravinářským výrobkem Středočeského kraje.

PIVOVAR NYMBURK spol. s r.o.
Pražská 581

288 25 Nymburk

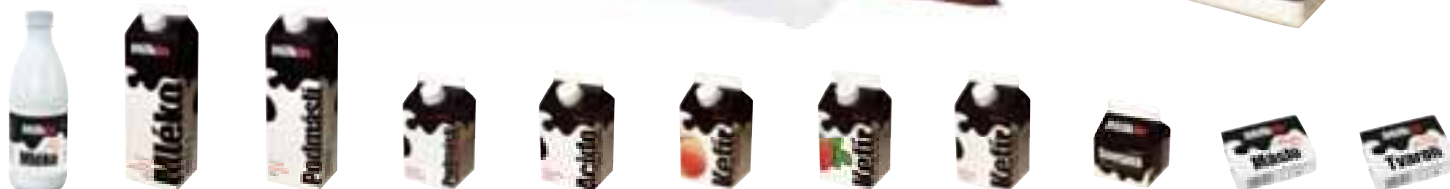
tel: 325 517 200

fax: 325 512 077

e-mail: nymburk@postriziny.cz
www.postriziny.cz

Milkin

Uvádíme na trh novou,
originální značku mléčných produktů
postavenou na tradičních recepturách
a kvalitní výrobě.



Vařte in s našimi recepty:

Mléčná koprová polévka:

Ingredience - 1 l mléka **Milkin**, 5 středních brambor, 2 vajíčka, sůl, kopr, 250 ml čerstvé smetany ke šlehání **Milkin**

Návod na přípravu - Brambory oškrábeme a nakrájíme na menší kousky, podlijeme vodou, osolíme a vaříme cca 10 minut. Poté přidáme vejce a roztrháme na menší kousky. Následně zalijeme mlékem a přivedeme do varu. Po přivedení do varu zahustíme polévku opraženou hladkou moukou rozmíchanou ve vlažném mléce, posypeme koprem a lehce povaříme. Na závěr zalijeme smetanou ke šlehání a necháme přejít varem.

Kefírová třená buchta:

Ingredience - 35 dkg polohrubé mouky, 25 dkg cukru, 1 prášek do pečiva, kakao, 6 lžic másla, 500 ml kefiru **Milkin**

Návod na přípravu - Máslo rozpustíme a veškeré ingredience rozmícháme v míse a utřeme těsto. Směs nalijeme na vysypaný plech hrubou moukou a pečeme v předehřáté troubě (tip: můžeme přidat rozsekané ořechy či rozinky).

Pařížský krém:

Ingredience - 1/2 čerstvé smetany ke šlehání **Milkin**, 7 dkg cukr moučky, 3 dkg kakaa

Návod na přípravu - Za stálého míchání povaříme ingredience v hrnci, poté přecedíme a necháme vychladnout. Po vychladnutí směs ušleháme a již můžeme servírovat a zdobit dorty či buchty.

Tvarohová bábovka:

Ingredience - 1 Hera (popř. máslo), 25 dkg cukru, 3-4 vejce, vanilkový cukr, citrónová kůra, 1 tvaroh **Milkin**, 30 dkg polohrubé mouky, prášek do pečiva

Návod na přípravu - Heru, cukr, žloutky, vanilkový cukr, citrónovou kůru a tvaroh utřeme na hladko, přidáme polohrubou mouku s práškem do pečiva a opatrně zamícháme ušlehané bílky. Hotovou hmotu nalijeme do vymazané a vysypané formy hrubou moukou a pečeme v předehřáté troubě (tip: 1/3 hmoty můžeme obarvit kakaem).



ZDRAVÉ RYBÍ POCHOUTKY

čerstvá chuť
v nových obalech



O tom, že ryby jsou vhodné pro naše zdraví, slyšíme téměř každý den. Společnost KORaDO, výrobce rybích salátů (konkrétně sledě), se ale nyní rozhodla vyjít ještě více vstříc svým zákazníkům. Sled' je sice sám o sobě velmi zdravou potravinou, málokdo však ví, že může také pomoci při hubnutí.

Z tohoto důvodu mění společnost KORaDO v současné době i obaly na svých produktech. Změna na obalech se týká toho, aby spotřebitel vyhledávající nízkoenergetické zboží věděl, co kupuje a hlavně pak, jakou má daný výrobek výživovou hodnotu.

Na 6 výrobcích KORaDO je navíc umístěno logo STOB. Co to znamená? STOB je společnost, jež se zaměřuje na obézní lidi, kteří potřebují pomoci shodit nadbytečná kila. Tímto logem KORaDO garantuje, že se jedná o naprosto zdravé a hlavně nízkokalorické výrobky.

Konkrétně jsou to tyto produkty: lahůdkové řezy, zavináče ze sledů, rybí salát s jogurtem, sled'ové závitky v rosolu a připravované saláty surimi salát a la krab s jogurtem nebo surimi salát a la krab s jogurtem a brokolici.

Všechny tyto výrobky najdete již teď v prodejnách spotřebních družstev. A nejen ty, neboť náš sortiment je velmi široký – od rybích salátů, přes lahůdkové pomazánky, uzené ryby, speciality až po konzervy. Budeme velmi rádi, když si naše zboží koupíte a ještě lépe, když si ho oblíbíte a zachutná Vám.

Více informací o naší společnosti hledejte na:

www.korado-ryby.cz



ZÁRUKA
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Rybí hodování

RYBY NA VÍNĚ

sůl, mletý pepř, 1 dl červeného vína,
4 lžíce oleje, 6 lžic kečupu, olivy, 2 stroužky česneku

Očištěné porce ryb osolíme a opečeme po obou stranách na oleji. Vyjmeme je a uložíme na teplé místo. Do oleje od opékání přidáme kečup, víno, citrónovou šťávu, utřený česnek, pepř a necháme přejít varem. Opečené ryby urovnáme na nahřáté talíře, polijeme šťávou a ozdobíme olivami. K takto připraveným rybám podáváme vařené brambory nebo bílý chléb.

GRATINOVANÝ CANDÁT

800 g filetů z candáta, 1 rovná lžíce hladké mouky, 6 zrněk nového koření, 6 zrněk celého pepře, strouhaný parmažán, 125 ml bílého vína, šťáva z 1/2 citrónu, 2 bobkové listy, 1 1/2 lžíce másla, 4 plátky másla (na zapékání), 125 ml vody, worchester, 2 žloutky, 1/2 cibule, sůl

Filety nakrájíme na porce a osolíme je. Do kastrolu dáme bílé víno, vodu, 1/2 lžíce másla, 1/2 cibule, nové koření, celý pepř a bobkový list. Uvedeme do mírného varu a po třech minutách vložíme osolené filety. Stáhneme teplotu, aby se várka jen lehce převalovala pod bodem varu, přiklopíme poklicí a táhneme 20 minut. Poté rybu opatrně vyjmeme a vložíme do zapékacích misek vymazaných máslem. Do kastrolu dáme oba žloutky, rozdrobíme lžící másla prohněteného se lžící hladké mouky, citrónovou šťávu, několik kapek worchesteru, osolíme a přidáme přecezený vývar. Kastrol postavíme na plotnu a za stálého šlehání metličkou provaříme, dokud omáčka nezhoustne. Přelijeme ji porce ryby v zapékacích miskách, povrch posypeme parmažánem a strouhankou, nahoru položíme po plátku másla a dáme zapéct do rozehřáté trouby, dokud povrch nezíská tmavozloutou barvu.

PSTRUH S BANÁNEM

4 pstruzi, 1 citrón, sůl, 4 lžíce hladké mouky, 1 lžička sladké papriky, 1 lžička drceného kmínu, petrželka, olej, 2 banány, 1 lžička másla, 1 lžíce citrónové šťávy, 1 lžíce solamylu, 1 lžička moučkového cukru

Vykuchané a očištěné ryby pokapeme citrónem, osolíme a do břišní dutiny dáme trochu petrželky a kmínu. Po krátkém odležení je obalíme v mouce smíchané s paprikou. Vložíme je na horký olej a upečeme v troubě dozlatova. Mezitím oloupeme banány, podélně je rozkrojíme, potřeme rozehřátým máslem, poprášíme solamylem a opečeme buď pod grilem, nebo v troubě. Na upečené ryby rozložíme grilované banány, pokapeme je citrónem a posypeme špetkou cukru.

TOSKÁNSKÁ PARMA

1,5 kg očištěné a vykuchané královské či stříbrné parmy (nebo jiné podobné ryby), 4 rajčata, 3 stroužky česneku, sůl, pepř, oregano, 50 ml olivového oleje, 1 lžíce nasekané petrželky, 100 ml bílého suchého vína

Česnek utřeme a rajčata nakrájíme na tenké plátky. Do pekáče dáme vrstvu rajčat, osolíme, opepříme a okořeníme oreganem.

Rybu osolíme, opepříme a břišní dutinu vymažeme utřeným česnekem a vložíme petržel a plátky rajčat. Položíme do pekáče na vrstvu rajčat a přikryjeme zbytkem rajských. Osolíme, opepříme a okořeníme oreganem. Polijeme olivovým olejem a podlijeme vínem. Pečeme v troubě při 150 stupních asi 40 minut. Při pečení občas podléváme šťávou.

ZAPEČENÉ FILÉ S NIVOU

4 porce filé, 15 dkg nivy, 5 vajec, olej, koření na ryby

Filé posypeme kořením na ryby a na pánvi zprudka opečeme. Vložíme do vymazaného pekáčku. Filé zalijeme rozšlehanými vejci a posypeme nivou. Dáme do vyhřáté trouby zapéci. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší.



Templářské

SKLEPY ČEJKOVICE

1248



Víno plné emocí a hrdosti

Historie firmy Templářské sklepy Čejkovice je spojena s příchodem tajemného řádu templářských rytířů do Čejkovic ve 30. letech 13. století. Společně se stavbou templářské tvrze začala i výstavba rozsáhlých vinných sklepů, které neměly na našem území obdoby.

Společnost Templářské sklepy Čejkovice stále působí v těchto historických sklepech. Firma nabízí všechny kategorie vína od jakostních přes ročníková, přívlastková, archivní a nyní nově obohatily nabídku i sekty.

Templářské sklepy Čejkovice | 696 15 Čejkovice
tel.: 518 309 011 | fax: 518 309 010 | e-mail.: info@templarske-sklepy.cz

www.templarske-sklepy.cz



Pust'te jaro do kuchyně

■ BÍLÝ CHŘEST S NOKY

1 kg bílého chřestu, sůl, 1/2 lžičky cukru, 1 svazek jarní lahůdkové cibule, 2 stroužky česneku, 4 až 5 snítek tymiánu, 1 balíček italských noků (gnocchi, event. ravioly) z chladicího boxu (325 g), 3 lžíce olivového oleje, 2 rajčata, čerstvě mletý bílý pepř

Chřest oloupeme a odkrojíme 1 cm koncečků. Vaříme 12 až 15 min. v osolené a mírně oslazené vodě. Očištěnou a omytou lahůdkovou cibuli nakrájíme šikmo na tenká kolečka. Ze snítke omytého a osušeného tymiánu otrháme lístky. Noky za stálého míchání opečeme dozlatova na rozehřátém oleji s česnekem a tymiánem. Omytá rajčata rozkrojíme na čtvrtky, odstraníme semena a nakrájíme na kostičky. Spolu s cibulí přidáme k nokům a prohřejeme. Osolíme a opepříme. Scezený chřest a noky upravíme na ohřátou mísu. Podle libosti můžeme posypat strouhaným sýrem nebo polijeme holandskou omáčkou.

■ ŘEZY Z OVESNÝCH VLOČEK

1 šalotka nebo 2 menší cibule, 1 středně velká mrkev, 100 g celeru, 100 g rostlinného tuku, 250 g ovesné krupice, 1 l hovězího, drůbežího nebo zeleninového vývaru (domácího nebo z kostky), sůl, 2 snítky tymiánu nebo zelené petrželky, 2 vejce, čerstvě mletý bílý pepř, čerstvě strouhaný muškátový oříšek, tuk na vymaštění formy, 50 g ovesných vloček

Oloupanou cibuli nasekáme. Očištěný, omytý celer a mrkev nakrájíme na drobné kostičky. Na polovině rozehřátého rostlinného tuku osmažíme cibuli, celer a mrkev. Pří-

mícháme ovesnou krupici, podlijeme vývarem a přivedeme k varu. Osolíme a přikryté vaříme na mírném ohni 10 minut. Přendáme do mísy a necháme vychladnout.

Z omytého, osušeného tymiánu nebo ze zelené petrželky otrháme lístky a jemně je nasekáme. Spolu s vejci je přimícháme ke krupici. Okořeníme vydatnou špetkou pepře a muškátového oříšku. Ovesnou hmotu naplníme do vymaštěné koláčové formy o průměru 24 cm a povrch uhladíme. Formu vložíme na střední lištu studené trouby a rozežehřejeme na 200 °C (horkovzdušnou na 180 °C a plynovou na stupeň 3). Pečeme 30 minut.

Na pánvi rozežehřejeme zbývající rostlinný tuk a za stálého míchání na něm do zlatova opražíme ovesné vločky. Krupicový koláč posypeme vločkami a pečeme do křupava dalších 10 minut. Vyjmeme z trouby a necháme ve formě 10 minut odpočinout. Krájíme jako dort.

Podáváme jako přílohu k hráškovým luskům s jarní cibulí, lilčkům nebo ke kuřeti na rajčatech.

■ BRAMBOROVÉ KARI S MERUŇKAMI

800 g nových brambor, sůl, 2 červené papriky, 850 g meruňek (kompot), svazek jarní lahůdkové cibulky, 2 lžíce oleje, 1 cibule, 1 feferonka, 2 lžíce másla, 2 lžičky kari, 2 lžíce hladké mouky, 400 ml zeleninového vývaru (z kostky), 150 ml smetany, pepř

Oloupané a nakrájené brambory vaříme v osolené vodě asi 15 min. Papriku omyjeme

■ JARNÍ OKURKOVÝ SALÁT

2 salátové okurky, 2 svazky ředkviček, 1 svazek mladých cibulek, šálek kyselé smetany, lžičku soli, lžíce strouhaného křenu

Omyté neloupané okurky a ředkvičky nakrájíme na velmi tenké plátky. Oprané očištěné cibulky rovněž nakrájíme (na kousky dlouhé 2 cm). Kyselou smetanu osolíme a smícháme s křenem. Salát dobře promícháme a navrch položíme ozdobně nakrájené ředkvičky.

■ ČEKANKOVÝ SALÁT S UZENÝM LOSOSEM

1 limetka, 50 g sušených švestek bez pecek, 40 ml suchého vermutu, 1 menší svazek jarních cibulek, 500 g čekanky, 80 g uzeného lososa, 4 – 6 polévkových lžic ořechového oleje, špetka cukru, bílý pepř, sůl

Limetku omyjeme, kůru nastrouháme a šťávu vymačkáme. Švestky nakrájíme na úzké proužky a namočíme do limetkové šťávy s vermutem. Jarní cibulky očištíme, opereme, nakrájíme asi na pěticentimetrové kousky, podélně přepůlíme a pokrájíme na velmi jemné proužky. Čekanku očištíme a opereme. Největší listy si necháme stranou, zbylé pokrájíme na tenké nudličky. Plátky uzeného lososa nakrájíme na proužky.

Vezmeme větší talíř, vyložíme jej velkými listy čekanky do tvaru hvězdice. Na listy čekanky klademe směs z pokrájených cibulek, nudliček čekanky a kousků uzeného lososa.

Na salátovou zálivku smícháme švestky včetně marinády, sůl, cukr, pepř a olej. Přelijeme přes zeleninový talíř. Jako přílohu zvolte bílé pečivo (např. opečená ciabattu).

a nakrájíme na kostičky. Okapané meruňky rozkrojíme na dílky, omyté a očištěné cibulky na kolečka. Brambory scedíme, necháme okapat a opečeme na oleji. Přidáme papriky, meruňky, jarní cibulku a opékáme 5 minut. Oloupanou cibuli posekáme. Feferonku omyjeme, zbavíme semeníku a nakrájíme na kolečka. Obojí osmahneme na másle. Vmícháme kari, přidáme mouku a zapražíme. Zalijeme vývarem a necháme 5 min. vařit. Přilijeme smetanu, osolíme a opepříme. Vmícháme brambory s paprikami a meruňkami a podáváme.

■ JARNÍ ŠPENÁT ZAPEČENÝ SE SÝREM

500 g čerstvého špenátu, 1 velká cibule nadrobno nasekaná, 1/2 lžičky soli, 1 lžička sladké papriky, 1/4 lžičky pepře, 2 česneky utřené, 220 g nastrouhaného ementálu nebo podobného sýra, 1/8 lžičky nastrouhaného muškátového oříšku

Pořádně propláchneme špenát, odřežeme stonky, osušíme ho v utěrce a nakrájíme na proužky. Ve velkém kastrolu rozežehřejeme máslo, až začne bublat. Přidáme cibuli, česnek a osmažíme je asi 2 – 3 min. Přidáme špenát, trochu ho posypeme solí, přikryjeme poklicí a dusíme zhruba 5 min. Ohnivzdornou misku pečlivě vymažeme. Dno posypeme polovinou sýra, na něj dáme špenát a ochutíme ho paprikou, oříškem a pepřem. Jako horní vrstvu rozmístíme zbývající sýr. Vložíme misku do předem vyhřáté trouby na 180 – 190 °C a pečeme po dobu cca 20 min., až sýr začne bublat.



Co jsme nakoupili, to si uvaříme – VT Journal 17/2009, barevná příloha novin Euroveletrhy. Vydávající VT Media – vydavatelství a agentura LINA ve spolupráci se Svazem českých a moravských spotřebních družstev. Redakce: V Závětrí 4, 170 00 Praha 7, tel.: 266 791 550-1, fax: 266 791 550, e-mail: euroveletrhy@etelnet.cz MK ČR E 7062. ISSN 1802-436X. www.euroveletrhy.cz



Tajemství kávy

Možná víte, že Jihlavanka je nejoblíbenější mezi českými a moravskými spotřebiteli. Proč je ale káva obecně tolik oblíbený nápoj a kde se vlastně vzala? Pro odpověď musíme zajít hluboko do historie.

Někteří tvrdí, že kávě dala jméno etiopská provincie Kaffa, jiní tvrdí, že je odvozeninou arabského výrazu qahwah – povzbuzení. Tak jako tak, káva se díky své síle, která zahání spánek a povzbuzuje ducha, brzy rozšířila do celého světa.

Za její šíření můžeme poděkovat islámu, který ji stavěl na první místo před zakázané víno. I proto asi byla v 15. století v Istanbulu otevřena úplně první kavárna.

Nejrozšířenější druhy kávy jsou Arabica a Robusta, které se pěstují v Asii, Střední a Jižní Americe, Africe, Arábii a Indonésii, především v hornatých krajinách. Káva kvete bílými květy vonícími podobně

jako jasmín a její zrnka dozrávají 6–9 měsíců.

Káva patří ke každodennímu životu lidí na celém světě. Začínáme s ní den, podáváme ji jako tečku za jídlem, pomáhá nám překonávat únavu a používáme ji zároveň i jako pozvánku. Je také známo, že kávu používají mnozí lidé při jednání, protože už po jedné dávce kávy člověk mnohem lépe vstřebává přesvědčivé argumenty.

A jak jsou na tom s konzumací kávy Češi? Z evropského hlediska spadáme se 3 kg na hlavu ročně mezi průměr. Dvakrát více kávy vypijí třeba Němci a na špičce se drží s 10 kg Finové. Káva je zkrátka nedílnou součástí naší kultury a jednou z vizitek lidské civilizace.

Tak proč nepozvat právě teď někoho na návštěvu a vychutnat si společně lahodný šálek kávy Jihlavanka.



Více informací
na www.jihlavanka.cz





Kuchařka pro dceru

Jak se naučit vařit dobře a s chutí? Jak ovládnout svoji kuchyň? Jak překonat nástrahy složitějších jídel a dosáhnout dokonalosti? Tohle všechno naučí kuchařky – začátečnice KUCHAŘKA PRO DCERU (nebo i sestru, snachu, vnučku, či přítelkyni) tak, jak by je to naučila jejich matka, kdyby na to měla čas.

Tato kniha nepřikazuje, nehemží se nejasnými pojmy, nezdráhá se přesně vysvětlit, co se děje v hrnci, a ochotně upozorní na kritické okamžiky a časté chyby. Získáte tak rádce a kamarádku, která vás naučí o vaření přemýšlet, vezme vás za ruku a pomůže odhalit kuchyňská tajemství. A pokusí se zabránit zbytečným kulinařským katastrofám, díky ní uvaříte dokonalé jídlo hned napoprvé. Získáte tak

potřebné sebevědomí a ve své kuchyni budete vládnout vy. Jak říká autorka: „S vařením je to jako se čtením – nejdřív se musíte naučit písmenka, pak zvládnout slova a věty a nakonec si přečtete krásný román.“ S touto knihou se naučíte úplně vše, co budete potřebovat – od špaget po svíčkovou. Najdete v ní recepty na klasická česká jídla i moderní světové recepty, recepty pro sváteční příležitosti, ale i vaření z toho, „co dům dal“.

V čem je KUCHAŘKA PRO DCERU tak výjimečná?

- Kuchařka pro dceru vznikla tak, jak je obvyklé ve světě a jak vznikají nejprodávanější světové kuchařky – s důrazem na vysokou úroveň textu, profesionální fotografie s kvalitním foodstylingem a pozornou technickou přípravou dat, s moderní grafikou podle originálního grafického návrhu, s promyšleným layoutem i doprovodnou grafikou.
- Nejedná se ale o převzatou kuchařku, napsala ji česká autorka a připravilo české nakladatelství.
- Kniha je přizpůsobena českým čtenářům a vychází z jejich chutí a zvyklostí – mezi vánočními recepty najdete tradiční cukroví, vánočku a smaženého kapra – nemusíte se bát, že na vás vyskočí anglický masový buding.
- Česká autorka při vaření nakupuje v českých obchodech – díky tomu se nemusíte bát, že potřebné suroviny najdete jen v londýnském obchůdku nebo thajské tržnici – seženete je bez problému i ve vašem obchodě.
- Jídla, která uvaříte, mohou vypadat stejně jako na fotkách – nebyly použity žádné triky, atrapy ani pomůcky, aby jídlo vypadalo lépe. Podle receptu ho ve fotoateliéru uvařila foodstylistka a potom ho pečlivě naaranžovala na talíř. A hned po akci byla ochutnávka!
- Kuchařka pro dceru není jen sbírkou receptů se soupisem surovin a stručným popisem přípravy – každý recept má postup rozepsán v několika bodech. Těm nejdůležitějším okamžikům je věnována zvláštní pozornost – autorka upozorňuje na kritické momenty, přináší užitečné rady, jak si přípravu zjednodušit.
- Ani v kuchařce pro začátečníky nemohou být jen zcela snadné recepty. Ale příprava těch složitějších je maximálně usnadněná – kromě precizního popisu práce jsou složitější fáze přípravy doprovázeny názornými fotografiemi.
- Vysokou úroveň má i doprovodný text, který přináší příběh a upřímnou osobní výpověď. Vždyť kolik autorek kuchařek vás seznámí se svou rodinou, pozvou vás do své kuchyně a nechají vás nahlédnout do vlastních kuchařských začátků?
- A ještě něco má tato kuchařka navíc – lásku, s níž je psána. Lásku, kterou s touto kuchařkou můžete předat těm, které máte rádi – třeba své dceři, vnučce, snachu, ale i kamarádce.
- Když se vám některý recept opravdu podaří, založte si ho, ať ho příště nemusíte hledat – v kuchařce najdete 16 záložek zdarma. Takže můžete klidně vařit!

O autorce

Jana Zatloukalová (1975) nikdy profesionálně nevařila a nikdy nestudovala kuchařskou školu. To jen prázdné hrnce ve vlastní kuchyni, věčně hladový muž a čtyři děti a další okolnosti ji naučily to, co domácí výchova slušné dívky naprosto zanedbala: vaření.

Než aby se smířila s tím, že zůstane pro praktický život mezi hrnci a vařečkami nepoužitelná, a než aby se z paměti naučila několik klasických receptů, které by pak opakovala v nekonečné smyčce, vydala se na dlouhou cestu zkoušení a experimentování.

Taje a zásady přípravy nejrůznějších surovin ji začaly fascinovat, a protože je v jádru racionální člověk, odhalené zákonitosti jen přivedly další vodu na mlýn její vášně pro vaření.

Nyní by ráda pomohla jiným dívkám, které se vířením osudu ocitly před svým vlastním sporákem, vzala je za ruku a ukázala jim nejen to, co obnáší tradiční nepoužitelná věta z hromady nejrůznějších kuchařek znějící „duste doměkka“.

Autorka přispívá do časopisu *Apetit*, provozuje vlastní kuchařský blog a sní o tom, že si jednou otevře skutečné bistro.

Pokud jste se knížkou provařili od začátku do konce, možná vás budou zajímat i jiné začátečnické recepty, názory dalších čtenářů nebo zákulisní informace o knížce a o autorce. Podívejte se na oficiální web: www.kucharkaprodceru.cz

Jana Zatloukalová: Kuchařka pro dceru • Pevná vazba, 400 stran
Vydalo nakladatelství Smart Press, 2007 • www.smartpress.cz



Etuda pro mlsný jazýček **UTOPENÁ BUCHTA**

Pro 6 osob

Jestli je na přípravě buchty něco vzrušujícího, pak určitě to, že člověk nemůže ovlivnit dění v troubě. Jakmile za pekáčkem zapadnou dvířka od trouby, je ponechán svému osudu a nelze na tom nic změnit. Samozřejmě, je tu ještě knoflík na regulaci teploty, ale když nemůžete s buchtou hýbat, míchat nebo ji ochutnávat, co je to za vaření? Všechno závisí na tom, zda se veškeré ingredience spojily tím správným postupem a zda má trouba tu správnou teplotu. Pak už jen stačí neotvírat po nějakou dobu dvířka a čekat, zda se dílo vydaří tak, jak mělo.

Na tom sladkém pekáčku je toho vzrušujícího ještě mnohem víc. Těsto s kypřicím práškem je sice docela obvyklé, ale před pečením se ještě přelije vroucí vodou. Výsledkem je ne-tradiční pochoutka a čelo otlačené od prosklených dvířek trouby, jak budete nepřetržitě sledovat, k čemu ta podivná směs v troubě vlastně nakonec dospěje.

130 g polohrubé mouky, 1 balíček čokoládového pudinku, 120 g krystalového cukru, 100 g brusinek, 50 g rozpuštěného másla, 200 g (1/2 plechovky) slazeného kondenzovaného mléka, 125 ml mléka, 600 ml (zhruba 2 1/2 hrnku o obsahu 1/4 l) vařící vody, 1 lžička prášku do pečiva, 1 velké vejce, máslo nebo olej na vymaštění pekáčku.

1. Troubu předehřejte na 200 °C. Pekač o rozměru asi 20 x 30 cm vymažte olejem nebo máslem.
2. Do středně velké mísy prosijte mouku, prášek do pečiva a pudink. Přidejte odvážený cukr, brusinky a všechno důkladně promíchejte. Přidejte máslo, mléko, vejce a rychle promíchejte na tekuté těsto. To nalijte do čekajícího vymaštěného pekáčku.
3. Na těsto nepravidelně rozlijte slazené kondenzované mléko a zalijte odměřenou vařící vodou. Ihned přendejte do trouby a pečte 30 minut.
4. Podávejte v miskách, nejlépe teplé a doprovázené kompotovaným ovocem, například meruňkami, broskvemi nebo višněmi. Jakmile buchta vystydne, omáčka se do ní vsákne a ztuhne, takže část kouzla je ta tam (o chuť se nebojte, ta vás neopustí).

Salátová etuda **SALÁT S ROZPEČENÝM HERMELÍNEM**

Pro 2 osoby

Chuťové účinky sýru s ovocem jsou známy už několik desetiletí. Možná vám maminka občas doma připravila jednohubky z eidamu s kuličkami hroznového vína, možná jste už někdy ochutnali chlebiček s nivou, jablky a vlašskými ořechy. Určitě vás napadne ještě další vražedně návyková kombinace měkkého sýru s krupavými šťavnatými plody. Na stejném kontrastu slaného se slaným stává i tento jednoduchý salát. Až vás brusinkový kompot začne při desátém repete nudit, vyměňte ho za med. A pak zase nazpátek.

1 balení směsi salátových listů nebo 1/2 hlávky ledového salátu, 1 zralá měkká hruška nebo šťavnaté jablko, 1 hermelín, 2 lžíce brusinkového kompotu, 1 lžíce olivového oleje, 2 lžíce šťávy z citrónu

1. Gril začneme předehřívát na nejvyšší teplotu. Ovoce oloupejte, rozkrojte na čtvrtiny a odstraňte jádřinec. Očištěné čtvrtky nakrájejte na centimetrové kousky. Hermelín rozkrojte na 8 dílků. Do 1 malé zapékací misky nebo do 2 ramekinů (malých zapékacích kelímků, ve kterých se dělá například suflé) nasype pokrájené ovoce a na ně rozložte kousky hermelínu.
2. Salátové listy rozdělte na 2 talíře. Smíchejte brusinky, olej a citrónovou šťávu. Zapékací misku dejte pod rozehřátý gril a jen krátce, zhruba 1 – 2 minuty rozpečte tak, aby se sýr začal trochu roztékat a ovoce prohřálo. Vyndejte z trouby a za pomoci lžice tuto teplou směs rozdělte a umělecky naaranžujte doprostřed obou talířů. Neméně umělecky přelijte brusinkovou zálivkou a ihned podávejte za doprovodu čerstvého bílého pečiva. Pokud chcete, aby bylo obzvláště krupavé, rozpečte ho chvíli pod grilem zároveň se sýrem a ovocem.



Udušená etuda **JEDNODUCHÁ BOLOŇSKÁ OMÁČKA**

Pro 4 osoby

Tato omáčka, pro kterou se – mám-li být upřímná – označení omáčka vůbec nehodí, má v mé kuchyni mnoho určení. Podávám ji s vařenými těstovinami a parmazánem, je nezbytnou součástí klasických lasagnů, nemožné, ale ochotně ji zamotáváme společně s čerstvými paprikami, dušenými fazolemi a dipem z kysané smetany do tortillových placek, patří do musaky. V této absolutně zjednodušené verzi na ni stačí trocha mletého masa, lžíce oleje a plechovka rajčatového pyré. Pro bohatší chuť však neškodí přidat ještě pár dalších aromatických přísad.

400 g mletého masa, 2 lžíce oleje nebo sádla, 1 středně velká cibule, 2 stroužky česneku, 300 ml passaty (rajčatové pyré), 40 ml červeného dezertního vína (například portské, ale postačí i běžné červené víno), 1/2 lžičky soli

1. Oloupeme cibuli i česnek, cibuli pokrájejte na drobné kousky, stroužky česneku nejprve rozmáčkněte širokým nožem a pak také pokrájejte nadrobno. Vezměte větší pánvi, nalijte do ní olej a při střední teplotě jej lehce zahřejte. Přidejte k němu cibuli s česnekem a asi minutu pozorně míchejte. Měly by změkhnout a ztratit svoji palčivost, ale rozhodně je nenechte zhnědnout, jinak zhořknou a s nimi i celé jídlo.
2. Zvyšte teplotu, přidejte maso a zprudka ho osmahněte. Postupně se rozpadne na drobné kousky a pustí trochu šťávy. Větší hrušky masa můžete vařečkou rozdělit, aby se rychleji opeklo. Jakmile se šťáva vydusí a maso se začne opékat a přichytávat ke dnu pánve, přidejte k němu víno a stále míchejte, dokud se i to nevypaří. Nakonec přilijte rajčatové pyré a přidejte sůl, krátce promíchejte, ztlumte teplotu na minimum a nechte jen lehce pobublávat.
3. Maso je v podstatě hotové již za pár minut, takže omáčku můžete bez obav za 10 minut nést na stůl. Ale teprve delší tepelná úprava, 1/2 hodiny a více – třeba i 2 hodiny – jí přidá na jemnější konzistenci i chuti. Omáčka je pak o tolik lepší, že se trpělivost skutečně vyplatí. Hotovou ji můžete podávat například přelitou přes těstoviny a posypanou nastrohaným parmazánem. Mňam.



Zákolany



Doksy



Bratronice



Tuchlovice



Brandýsek



Hřebeč

Družstvo JEDNOTA KLADNO

coop

**Váš český obchodní partner
Vás zve
k návštěvě svých 60 prodejen**



Kladno – Bresson



Kamenné Žehrovice



Kladno – Rozdělov



Žilina