

leden / únor 2017

albert

V KUCHYNI

Zabijačkové menu
od Mistra Pohlreicha

Vitamínové poklady

Retro zákusky

zpátky ke kořenům

Recepty z pokladů naší země
rozzáří vaše zimní dny



World of Fruits





Vybírejte srdcem



Milé čtenářky a milí čtenáři,
držíte v ruce mé první vydání magazínu Albert v kuchyni. Náš nový redakční tým pro vás připravil mnoho novinek – mimo jiné častěji ochutnáme regionální speciality a navštívíme kuchyně zajímavých osobností. Moc se těším na pravidelná setkávání s vámi a věřím, že nejen ve vaření budeme na stejné vlně.

Lednové číslo je plné receptů, které nám zimní měsíc alespoň trochu vybarví. Budeme vařit z kořenové zeleniny, jsou to poklady z úrodných měsíců a naše zimní zásoby, které teď můžeme zúročit v kuchyni. Víkendové odpoledne si osladíme báječnými českými retro zákusky a, ruku na srdce, stejně je mám nejraději; připomínají mi dětství a skromné cukrárny na náměstích. A když jsme u toho rozmazlování – dopřejte svému tělu vzpruhu v podobě vitamínů a zdravých surovin, právě teď v zimě je pro to ideální příležitost. Uvidíte, že výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.

Zima je v přírodě období klidu, odpočinku. My ji však v žádném případě nechceme zaspát, jen tak trochu zpomalíme. Začátek roku je vždy spojený s přemýšlením o roce minulém, co dobrého nám přinesl. Pro mě to byl rok plný nových událostí a já jsem za něj moc ráda. Nejvíce za to, že vám můžu pravidelně přinášet nové inspirace.

Udělejte si také mezi vařením čas a vzpomeňte si na ty nejlepší okamžiky a hlavně na ty, kteří je prožili s vámi, a ujistěte se, že je to těšilo stejně jako vás. A až budete psát seznam, co všechno musíte v roce 2017 zvládnout, dejte své nejbližší na první místo.

Zaslouží si to.



Anna Tošovská
šéfredaktorka

Na každý den <i>Pětkrát rychle a dobře</i>	8
Domácí stříbro <i>Recepty z vašich regionů</i>	14
Novinky <i>Aktuálně v Albertu</i>	16
Naši lidé <i>Ze zákulisí pekárny</i>	25
Porce zdraví <i>Recepty plné vitamínů a energie</i>	30
Podle kalendáře <i>V hlavní roli kořenová zelenina</i>	34
Zažijme spolu <i>Sladké vzpomínky na cukrárnu z dětství</i>	44
Učíme se od mistra <i>Zdeněk Pohlreich radí, jak na vepře</i>	55
Na jedné lodi <i>Vaříme s fotografkou Petrou Novotnou</i>	62
Komiks <i>Valentýnské pusinky</i>	72
Křížovka	73

Magazín pro zákazníky supermarketů a hypermarketů ALBERT, distribuce ve všech prodejnách ALBERT zdarma
 VYDAVATEL: AHOLD Czech Republic, Radlická 117, 158 00 Praha 5-Nové Butovice, infolinka: 800 402 402
 ADRESA: Redakce ALBERT v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1; e-mail: redakce.albertmagazin@gmail.com
 Příští číslo vychází 22. 2. 2017 • REDAKCE: Anna Tošovská (šéfredaktorka), Iva Jakešová (food editorka),
 Bára Procházková (editorka), Eliška Pekárková a Kristýna Rojíková (produkce) • FOTOGRAF: Marek Bartoš, Michal Ureš,
 Petr Pechman • FOOD STYLING: Iva Jakešová, Dana Karásková DECOR STYLING: Johana Střížková
 MAKE-UP & STYLING: Kateřina Krobová • MARKETING: Andrea Šulcová, Kateřina Mojdlová • GRAFIKA: ThisIsMartins.com
 TISK: Severotisk • MK ČR E 7161 © AHOLD Czech Republic • ISSN 1211-1422

ADRESÁR: APROPOS, Dlouhá 36, Praha 1; PENTIK, Ochodní centrum Spektrum, Obchodní 113, Čestlice;
 POTTEN & PANNEN – STANĚK / Outlet Store, Obchodní 110, Čestlice; EMA MAMISU, Jana Zajíce 24, Praha 7;
 KITCHENETTE, www.kitchenetteshop.cz

Sledujte značky: **AFF** – Albert Free From, **AVE** – Albert Veggie, **AExc** – Albert Excellent,
AQ – Albert Quality, **ABio** – Albert Bio, **albert** – Albert.



Tchibo

Vychutnejte si šálek lahodné kávy Tchibo

Nyní sleva **20 %** na tyto výrobky.



K dostání na vybraných prodejnách Albert od 18. 1. do 21. 2. 2017.

Objevte jedinečný svět Tchibo

Seznam receptů

VYBERTE SI PODLE SVÉHO GUSTA: bezlepkové ● veganské ● vegetariánské ● bez laktózy ●

snídaně

Toasty se žampiony, slaninou a vejcem		8
Zelené smoothie	● ● ● ●	31
Kakaový tvaroh s banány, oříšky a sušeným ovocem	● ● ● ●	32

polévky

Fazolová polévka s kapustou a klobásou	● ●	11
Mrkvová polévka s pomerančem a koriandrem	● ● ●	36
Kuřecí polévka s tofu, s vlasovými nudlemi a špenátem	● ●	65

hlavní jídlo

Zapečená rýže s masovými koulemi	●	10
Pečená dýně s rajčatovou omáčkou a rozinkovým kuskusem	● ● ●	12
Špagety s hráškovým pestem a slaninou		13
Kuřecí salát s cizrnou a hnědou rýží	● ●	33
Celerové gnocchi se špenátem, vlašskými ořechy a modrým sýrem	●	37
Zimní salát s celerem, řepou a grilovaným chilli kuřetem	●	38
Pečené kotlety se zeleninovými hranolkami	●	39
Zabijačkový guláš	● ●	57
Pečená kolena s jablečným křenem	●	58

zákusky

Kremrole	● ●	46
Laskonka	●	48
Roláda	●	49
Věnečky s arašídovým krémem	●	50
Punčový dort	●	52
Petrželový chlebiček s limetkou	● ● ●	40
Valentýnské pusinky	● ●	72

chutovky

Bramborové placky s pomazánkou z vepřového masa a nakládanou cibulí		15
Vepřová paštika ve slanině s divokým kořením a rozmarýnem	● ●	56


Rychlovky na každý den


Nemáte času nazbyt? Nevadí, inspirujte se našimi bleskovými recepty, které připravíte za pár minut. I během uspěchaného dne můžete mít za chvíli na talíři zdravé a skvělé jídlo.


FOTO: Michal Ureš FOOD STYLING: Iva Jakešová DECOR STYLING: Johana Strížková

Toasty se žampiony, slaninou a vejcem

I obyčejný toast může vypadat královsky. Stačí jen, když na něj navršíte dostatečné množství dobrého.

 **4 porce**

 **15 minut přípravy**

 **velmi snadné**

4 krajíčky chleba **AVE**
1 stroužek česneku
4 plátky slaniny
2 lžíce másla
250 g malých žampionů
4 lžíce husté kysané smetany
1 lžíce nasekané hladkolisté petrželky
4 čerstvá vejce
hrst rukoly
sůl, pepř

- Krajíčky chleba nasucho opečte a potřete česnekem.
- Na pánvi nejprve opečte plátky slaniny. Vyndejte je na papírovou utěrku. Poté na pánvi rozehejte lžíci másla a 2 minuty na něm restujte na čtvrtky nakrájené žampiony. Přidejte prolisovaný zbylý česnek a kysanou smetanu. Provařte asi 2 minuty a nakonec vmíchejte petrželku, osolte a opepřete.
- V jiné pánvi rozehejte zbylé máslo, na něj vyklepněte vejce, osolte, opepřete a smažte je, až bude bílek pevný.
- Na chleba navršte rukolu a žampiony, na ně položte plátek slaniny a usmažené vajíčko.

i
ENERGIE: **299** kcal / 15%
SACHARIDY: **11,4** g / 4%
TUKY: **23,1** g / 33%
BÍLKOVINY: **11,9** g / 24%

* tip

Tenhle sendvič můžete obměňovat donekonečna. Zkuste například vyměnit žampiony za rajčata a místo slaniny použít plátek uzeného lososa.



Albert Veggie Chléb

10 ks plátků krájeného chléba se špaldovými vločkami, různými druhy semínek a spoustou vlákniny. Svým složením je vhodný i pro vegany.






Rýže parboiled


Předvařená rýže si zachovává mnoho vitamínů a minerálních látek. Obsahuje 4 varné sáčky. Krátká doba varu a jasně dané porce šetří váš čas.


Zapečená rýže s masovými koulemi

Připravit k večeři najednou maso, omáčku i přílohu je uprostřed týdne opravdová výhra. A s touthle rýží rozbijete bank!

- Rýži promíchejte v misce s nakrájenými rajčaty, smetanou a vývarem. Ochuťte chilli a solí. Zapékací mísu vytřete olejem a na dno rozprostřete směs s rýží.
- Cibuli a česnek nasekejte na jemno, nasypete do mísy spolu s nasekanou petrželkou, přidejte maso, osolte, opepřete a velmi dobře rukama promíchejte. Poté si namočte dlaně a z masa vytvořte 12 koulí. Naskládejte je na rýži. Zapékací mísu překryjte alobalem a pečte v troubě 30 minut.
- Alobal sundejte a ještě 10 minut dopečte.

 4 porce

 10 minut přípravy
40 minut pečení

 snadné

300 g rýže **AQ**
6 rajčat
1 kelímek 12% smetany
500 ml drůbežního vývaru
1 lžička chilli
olej
1 cibule
2 stroužky česneku
pár snítek petrželky
600 g mletého vepřového masa
sůl, pepř

* tip

Místo mletého masa vyzkoušejte naše masové kuličky. Jsou připravené k okamžité tepelné úpravě a tím ušetří váš čas.


i

ENERGIE: **733** kcal / **37%**
SACHARIDY: **69,1** g / **26%**
TUKY: **38,8** g / **55%**
BÍLKOVINY: **35,4** g / **71%**

Fazolová polévka s kapustou a klobásou

V Portugalsku vaří podobnou polévku, které říkají caldo verde. To proto, že kapusta přidaná nakonec jen na krátkou chvíli se v ní krásně svěže zazelená.

 **4 porce**

 **20 minut přípravy**
70 minut vaření

 **velmi snadné**

5 lžic oleje
1 velká cibule
½ lžičky chilli
225 g fazolí namočených přes noc **ABio**
600 g brambor typu B
150 g pikantní klobásy
2 stroužky česneku
600 ml zeleninového vývaru
1/2 menší kapusty
sůl

- V hrnci rozeďte olej, přidejte cibuli nakrájenou na plátky a chilli. Přikryjte poklicí a na mírném ohni poduste asi 10 minut.
- Poté slijte fazole, přidejte je k cibuli a zalijte litrem vody. Vařte asi 1 hodinu, dokud nebudou fazole měkké.
- Mezitím oloupejte brambory a nakrájejte na kostičky. Klobásu nakrájejte na plátky a orestujte ji na pánvi. Na minutu přisypte nasekaný česnek a poté vše shrňte do hrnce k uvařeným fazolím. Přidejte vývar a brambory, osolte a povařte ještě 10 minut.
- Poté do polévky nasypete kapustu nakrájenou na tenké proužky a ještě 5 minut vařte přiklopené pokličkou.

* tip

Máte-li málo času, můžete použít fazole z konzervy. Aby byla polévka opravdu hustá, dejte do ní alespoň dvě.



Bio fazole bílé


Po uvaření jsou příjemně měkké a mají jemnou chuť. Jsou vhodné jako surovina do polévek, rizot, salátů nebo i jako základ pro zdravou pomazánku v bio kvalitě.


i


ENERGIE: **505** kcal / **25%**
SACHARIDY: **73,5** g / **27%**
TUKY: **20,7** g / **30%**
BÍLKOVINY: **25,8** g / **52%**

Pečená dýně s rajčatovou omáčkou a rozinkovým kuskusem

Jídla z dýně hokkaido jsou super rychlá. Hokkaido se totiž nemusí loupat, protože při pečení její slupka dokonale změkne. Už za krátkou chvíli v troubě získá tahle oranžová krasavice lehce oříškovou a velmi intenzivní chuť.


 **4 porce**

 **15 minut přípravy**
30 minut vaření

 **velmi snadné**

1 menší dýně hokkaido
1 malý celer
pár lžic olivového oleje
1 lžička červeného vinného octa
pár snítek tymiánu
1 červená cibule
1 bobkový list
1 lžice hladké mouky
1 malá konzerva rajčatového protlaku
600 ml zeleninového vývaru

KUSKUS

150 g kuskusu
4 lžice rozinek 
pár snítek petrželky
½ citronu
sůl, pepř

* tip

S dýní můžete upéct i jakoukoli jinou kořenovou zeleninu.

- Troubu předehřejte na teplotu 200°C. Dýni rozpulte, lžící zbavte semínek a nakrájejte ji na měsíčky. Celer oloupejte a pokrájejte na kusy velké asi 3×3 centimetry. Obojí nasype do pekáče, zakapejte 2 lžícemi oleje, octem, přidejte pár snítek tymiánu, osolte a opeřete. Pečte asi 20 minut.
- Na omáčku rozehejte v kastrole 2 lžice oleje. Přidejte oloupanou a na plátky nakrájenou cibuli a bobkový list. Poprašte moukou a restujte asi 5 minut. Poté do kastrolu přidejte protlak a ještě 2 minuty opékejte. Vše zalijte 400 ml vývaru a vařte pod pokličkou na mírném ohni 10 minut.
- Do misky nasype kuskus s rozinkami, osolte a opeřete. Zalijte zbylými 200 ml horkého vývaru a nechte 5 minut pod utěrkou nabobtnat. Kuskus nakypřete vidličkou, přimíchejte nasekanou petrželku a ochuťte citronem.
- Na talíře rozdělte kuskus, pečenou zeleninu a zalijte omáčkou.



Rozinky

Rozinky obsahují vlákninu a svoji přirozenou sladkostí dokonale uspokojí vaše chuť.

i

ENERGIE: **361** kcal / **18%**
SACHARIDY: **59,2** g / **22%**
TUKY: **11,5** g / **16%**
BÍLKOVINY: **8,7** g / **17%**


Špagety s hráškovým pestem a slaninou


* tip

Tahle levnější varianta bazalkového pesta má další výhodu. Hrášek obsahuje hodně proteinu, a tak zasytí i ty největší hladovce.

Na závěr ozdobte opečenými kousky slaniny. Její chuť se totiž s hráškem dokonale snoubí.

 4 porce

 20 minut přípravy

 velmi snadné

400 g špaget **albert**
450 g balíček mraženého hrášku
2 lžice olivového oleje
1 lžička citronové šťávy
1 stroužek česneku
4 snítky bazalky
4 lžice nastrouhaného parmazánu
200 g balkánského sýru
sůl, pepř

- Špagety uvařte v osolené vodě a při slévání si ponechte asi třetinu vody. Špagety vraťte do hrnce.
- Hrášek spařte vroucí vodou, třetinu odložte stranou a zbytek rozmixujte spolu s olejem, citronovou šťávou, česnekem, bazalkou a parmazánem dohladka. Osolte a opeřete.
- Pesto, celý hrášek i vodu ze špaget přidejte do hrnce k těstovinám. Promíchejte a dochuťte pepřem. Posypte balkánským sýrem.



Špagety

100% semolinové špagety od moravského výrobce, vyráběné špičkovou italskou technologií.

i

ENERGIE: 659 kcal / 33%
SACHARIDY: 95,0 g / 35%
TUKY: 19,1 g / 27%
BÍLKOVINY: 28,4 g / 57%





Domácí stříbro

Máte taky svoje domácí stříbro? S úctou uchováváte recepty prověřené vašimi předky a zaznamenané úhledným písmem babiček na zažloutlém listu papíru? Podělte se s námi, jak se pečou ty nejlepší posvícenské koláče od tety Máni, jak vařil guláš děda Pavel nebo jak pečete závin, se kterým už roky slavíte úspěchy u všech návštěv. Pochlubte se tradičním receptem z vašeho kraje.

Pište na adresu: redakce.albertmagazin@gmail.com, autoři zveřejněných receptů dostanou poukázku na nákup v Albertu v hodnotě 500 Kč.

FOTO: Michal Ureš FOOD STYLING: Iva Jakešová DECOR STYLING: Johana Střížková

Vzpomínky na prázdniny



Iva Jakešová

Všechny letní prázdniny jsme trávili u vody a lesa v chatě bez elektřiny. Do obchodu bylo daleko, a tak rodiče vždycky přivezli zásoby na celý týden. Když došel chleba, dělala máma bramborové placky. Seběhlo se na ně plno dětí z osady, brali jsme je

mámě pod rukama ještě horké a mazali je pomazánkou od dědy. Osada už dávno není, co bývala, ale placky i dědovu pomazánku děláme doma dodnes. Stále je máma, a teď už i já, nestačíme dopékat. Zmizí dřív, než stihnou vychladnout.

Bramborové placky

 **12 placek**

 **25 minut přípravy**

**40 minut vaření
a chlazení brambor**

 **snadné**

1 kg brambor ve slupce
300 g hladké mouky
+ mouka na podsypání
1 lžička soli
másla

Na bramborové placky nepotřebujete nic víc než brambory a mouku. S hotovým těstem pracujte rychle, aby nezačalo lepit a dožadovat se další mouky. Čím méně mouky použijete, tím budou placky měkčí a nadýchanější.

- Brambory nasype do hrnce a zalijte vodou, vařte 20 minut. Uvařené a vychladlé brambory oloupejte a nastrouhejte je na jemném struhadle. Na vále k nim přisypte mouku, sůl a zpracujte měkké nelepivé těsto do tvaru válečku o průměru 5 cm. Odkrajujte 2 cm široké plátky a na podsypaném vále rychle vyválejte placku tenkou jen pár milimetrů. Pečte na rozpálené suché pánvi přibližně minutu z každé strany. Po každé placce setřete z pánve přebytečnou mouku.
- Ještě horké placky potřete máslem a skládejte je na sebe, ať se do nich máslo vpije. Přiklápějte je obráceným hrncem, aby zvláčnely.

Pomazánka z vepřového masa

 **4 skleničky po 300 ml**


 **40 minut přípravy, 5 h pečení a chlazení**

 **snadné**

2 lžičky kuliček jalovce
2 lžičky kuliček pepře
2 bobkové listy
800 g vepřového bůčku
800 g krkovičky
6 stroužků česneku
2 cibule
2 lžice majoránky
sůl

Nakládaná červená cibule

 **1 sklenička 200 ml**

 **15 minut přípravy
1 den na odležení**

 **velmi snadné**

4 červené cibule
125 ml octa
75 ml vody
1 lžice hořčičného semínka
sůl

- Cibuli nakrájíme na tenké plátky. V hrnci přivedeme k varu asi dva litry vody a cibuli do ní vhodíme a hned slijeme.
- Ocet svaříme s půl hrnkem vody a hořčičným semínkem. Osolíme větší špetkou soli a nálevem zalijeme spařenou cibuli. Necháme v chladu do druhého dne.
- Cibulku přikusujeme k plackám s pomazánkou.

Mnoho let poté jsem zjistila, že podobně připravují Francouzi svoje slavné rillettes. Ovšem ta dědova pomazánka byla stejně nejlepší na světě.

- Jalovec, pepř i bobkové listy nadrtíme v mlýnku nebo v hmoždíři. Přidáme 2 lžičky soli a nasypeme koření do velké mísy. Maso nakrájíme na kostky o velikosti 3×3 cm a přihodíme ke koření. Prolisujeme česnek, nakrájíme cibuli nahrubo a oboje přidáme k masu. Vše rukama pořádně promícháme. Překryjeme fólií a necháme v ledničce přes noc.
- Druhý den rozehřejeme troubu na teplotu 150°C. Maso přesuneme do pekáče, podlijeme půl hrnkem vody a pečeme překryté alobalem tři hodiny. Hotové maso ještě rozmáčkáme vidličkou nebo mačkadlem na brambory, promícháme s majoránkou a přesuneme do sklenic. Necháme zchladnout a uchováváme v chladu. Pomazánka vydrží v lednici až dva týdny.



Vepřová krkovička

Skvělé veganské pochoutky

Chutná hotová jídla pouze z veganských surovin. Ochutnejte těstoviny cappelletti s toskánskou omáčkou nebo kuskus s uzeným tofu a zeleninou. Vynikající je také tofu korma s jasmínovou rýží, což je směs uzeného tofu s omáčkou z kořenové zeleniny.



Retro speciál



RETRO Pražská šunka

Klasická, lehce zauzená vepřová šunka z kýty, s tukovým krytím a kůží na povrchu. Obsahuje 94% masa, avšak žádný lepek ani glutamát.



RETRO hrubozrnná sekaná

Ochutnejte naši RETRO hrubozrnnou sekanou od řeznických mistrů; obsahuje 50% vepřového a 33% hovězího masa.



RETRO tlačěnka

Naše RETRO tlačěnka obsahuje 80% vepřového masa.



Zdravé dobroty ze sóji

Odlehčete svůj jídelníček naší širokou nabídkou zdravých potravin, jako jsou tofu nebo tempeh. Můžete je upravovat stejně jako maso. Tofu navíc lze marinovat v aromatických olejích, sójové omáčce, koření a bylinkách.



Kuřecí rychlovka

Smažené kuřecí stripsy jsou připravené do 15 minut. Výborně se hodí například do zeleninových salátů, tortily se zeleninou a dresingem nebo jen s bramborovou přílohou či chlebem.



Díky za to, že jsi

Kolekce osmi druhů čokoládových specialit v jedinečném valentýnském designu srdce.



Čokoládový pozdrav z Orientu

Když vám někdo chybí, řekněte mu to celým srdcem.



Místo Valentýnky

Romantické srdíčko z lahodné mléčné čokolády s originálním zamilovaným vzkazem pro vašeho miláčka.



Začněte den s výbornou kávou Dolce Gusto

Nyní nabízíme Lungo a Cappuccino ve výhodném větším balení. Ochutnejte také novinku Preludio.



Na vlnách lásky

Lahodná belgická čokoláda ve tvaru mořských plodů rozněží každé srdce.



Milujeme lentilky

Vzpomeňte si na lásku svého dětství.



Nová značka Etos exkluzivně v Albertu

Etos znají v Nizozemsku již od počátku 20. století a u nás naleznete pod touto značkou nové pánské gely a pěny na holení pro normální a citlivou pleť a dámský gel na holení pro citlivou pokožku. Užijte si příjemný pocit s kosmetikou, která obsahuje spoustu pečujících složek.



Relax u vás doma

Vyzkoušejte hydratační vyplňující textilní masku od Garnier pro oživení vaší pleti.



Zimní kúra pro vlasy

Sezónní řada šamponu a kondicionéru Gliss Kur ošetří vaše vlasy, které jsou v této době namáhané zimou a studeným větrem.



Vlasy jako z reklamy

Luxusní šampony a kondicionéry vrátí vašim vlasům lesk a zdravý vzhled.



Mandle v medu a soli

Populární kombinace sladké a slané chuti se dokonale hodí jako rychlá svačina nebo při posezení s přáteli u vína či piva. Mandle vám dodají energii a obsahují mimo jiné nenasycené kyseliny, které napomáhají prevenci srdečních onemocnění.



Lahodné mini fíky

Sušené fíky jsou lehké a stravitelné. Díky vysokému podílu vlákniny udržují rovnováhu cukru v krvi. Mají antioxidační a detoxikační účinky, prospívají srdci a trávení. Můžete je jíst samotné, nebo je přidat do kaší, müsli, ovocných salátů či jogurtů.



Dětské nesycené ovocné nápoje Albert

U nás v Albertu myslíme i na vaše nejmenší. Nesycené ovocné nápoje v praktickém balení nejen na cesty potěší navíc veselým dětským designem. Díky ovocné složce a snížené energetické hodnotě se tyto nápoje pyšní logem Víím, co jím. Ochutnejte jednu ze skvělých příchutí, ať už Cherry Cola, Jahoda a jablko, Multivitamin či Pomeranč.



V hlavní roli: rajčata

Rajčata mají široké užití v každé kuchyni. Navíc jsou nízkokalorická a prospívají našemu zdraví. Mimo jiné snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu. Dobře vyzrálé plody rajčat obsahují antioxidant lykopen, který má pozitivní vliv při prevenci srdečních onemocnění. Rajčata detoxikují tělo, mají blahodárný vliv na trávení a zvyšují imunitu.

Albert Excellent rajčata soudková keříková

Keříková rajčata Albert Excellent svým jedinečným tvarem vyniknou na každém talíři.



Albert Excellent rajčata cherry Juanita

Rajčata odrůdy Juanita si vás získají svou lahodnou nezaměnitelnou chutí.





Slíbili jste si, že začnete jíst zdravěji?

Odborníci z iniciativy **Vím, co jím a piju** Vám poradí, jak vydržet až do prosince.

- **Jedna změna za druhou** – jeden týden vynechte dortík, druhý začněte jíst místo pečiva grilovanou zeleninu nebo celozrnné těstoviny, třetí každodenní procházka. Radikální změna není skoro pro nikoho.
- **Začněte s menšími, krátkodobými cíli** – 30 kg za rok je moc, ale 2,5 kg za měsíc už se dá...
- **Zapisujte si své pokroky** – uvidíte, že to má smysl.
- **Nehladovte a jezte pravidelně** – jinak vydržíte maximálně měsíc.
- **Nenechte se svést marketingovými slogany**, dejte na rady studovaných odborníků – např. light potraviny mají často stejnou energetickou hodnotu jako ostatní, stejně je tomu u bio.
- Pokud nevíte, jak na internetu najít důvěryhodné zdroje, **hledejte „nutričního terapeuta“** – toto označení je podmíněno studiem školy zaměřené na výživu; „odborníkovi na výživu“ stačí jednodenní kurz...
- **Pochvalte se.**
- **Najděte si parťáka**, ať se můžete vzájemně podporovat.
- Pokud se vám nedaří, **nevzdávejte to** – zkuste najít jinou cestu, jak dosáhnout cíle.
- **Občasné zahřešení neznamená, že jste selhali.**

Abyste se po ukončení diety vyhnuli jo-jo efektu, tedy opětovnému nabrání kil, je potřeba zařadit změny dlouhodobě. Není možné říci obecně, jak změnit jídelníček a jaký pohyb zvolit. Potřebná úprava životního stylu je individuální a musí vycházet z aktuální situace i z toho, jaké změny jste schopni dlouhodobě zvládnout. Inspirujte se např. na www.vimcojim.cz.



S výběrem výživově hodnotných potravin poradí logo **Vím, co jím**. To zaručí minimální množství rizikových živin: nasycených tuků a trans tuků, přidaného cukru, soli. U některých potravin ohlídá i vlákninu a celkovou energii.



Stylová zima s Cherokee

Zima je tu se vším všudy, tak neváhejte a poříďte svým ratolestem pohodlné, hřejivé a zároveň trendy kousky ze zimní kolekce Cherokee. Nyní navíc se sezónní slevou.

Klasické džíny nesmí chybět v žádném šatníku - cena od 150 Kč

Dívčí a chlapecké zimní bundy se stylovými detaily - cena od 225 Kč

Barevné jeggins rozsvítí každý dívčí outfit - cena od 150 Kč

Módní topy a svetry s hravými motivy - cena od 150 Kč

Široký výběr oblečení Cherokee najdete ve vybraných hypermarketech Albert nebo na webových stránkách www.cherokee.albert.cz






CHEROKEE[®]
AN AMERICAN STANDARD
— SINCE 1973 —



PŘIJĎTE NA VELKÝ NÁKUP A SBÍREJTE BODY NA HRY ZDARMA



200 Kč NÁKUPU = 1 BOD
25 BODŮ = 1 HRA ZDARMA



© 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena.

Akce platí v prodejnách Albert od 18. 1. 2017 do 21. 3. 2017 nebo do vyčerpání zásob

v jednotlivých prodejnách. Pro získání bodů platí cena po odečtení veškerých slev a kuponů za vrácené obaly.

Za každých 200 Kč nákupu obdržíte během platnosti akce 1 bod. Hry získáte na základě bodů nasbíraných za nákupy. Podrobnosti na www.albert.cz nebo na informacích prodejen.

BATTLESHIP © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. CLUEDO © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. CONNECT 4 © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. HÁDEJ KDO? © 2017 Hasbro.

Všechna práva vyhrazena. MONOPOLY © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. TRIVIAL PURSUIT © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena. TWISTER © 2017 Hasbro. Všechna práva vyhrazena.



V této hře mohou všichni předvést své znalosti. Otázky jsou rozděleny do dvou skupin – pro děti a starší hráče. Všichni tedy mají stejnou šanci vyhrát. Při hře odpovídáte na otázky a při správné odpovědi obdržíte klínek odpovídající barvy. Posbírejte jako první klínky všech barev a stanete se vítězem!

Rychlá rodinná hra s 240 otázkami



V této hře je vaším úkolem vypátrat, kdo, kde a jak spáchal zločin. Když hru správně rozehráete, vyřešíte zločin co nevidět. Hra vyžaduje taktické schopnosti, dobrou paměť a umožňuje blafování. Je totiž potřeba si zapamatovat, kdo co viděl, a odhalit co nejméně informací.

Klasická detektivní hra

LEVÁ NOHA



Hra Monopoly je skutečnou legendou. Ide o klasickou společenskou hru na obchodování ve velkém s cílem rychlého zbohatnutí. Váš úspěch záleží na vašich spekulacích, rozumných investicích a chytrých obchodech. Vyhrává ten, kdo se stane nejbohatším hráčem a vlastní úplně všechno!

Celosvětově nejprodávanejší hra!



Hádací hra, ve které se hráči snaží uhodnout neznámou postavku. Pokládejte svému protihráči otázky ohledně jeho zvolené postavy, na které je možné odpovědět ano či ne. Přijde vám to příliš jednoduché? V pokročilé verzi hry je možné zvolit dvě postavy, které budou hráči hádat.

Nejlepší edukativní hra pro děti



Tato hra doslova zaujme vaše tělo. Ručička na kotočci určuje, na kterou značku hráči umístí své nohy a ruce. Pokud se značek dotknete kolennem či loktem nebo pokud upadnete, vypadáte ze hry. Ten, kdo se udrží nejdéle na nohou, vyhrává.

Hra, která rozhybe celou rodinu

PRAVÁ RUKA



Nová stolní verze klasické hry na potápění lodí pro dva hráče, kterou všichni známe a hráli jsme ji s kamarády tužkou na čtverečkováném papíru. Zauťochte na nepřátelskou flotilu a vyhraje námořní bitvu. Najděte nepřátelské lodě a potopte je dřív, než ony potopí vás.

Námořní bitva přímo na vašem stole



Klasická hra na spojení 4 žetonů do jedné řady. Zahajte útok a jako první umístěte čtveřici svých žetonů. Tato hra otestuje vaši schopnost být neustále o krok před soupeřem, předvídat a blokovat jeho tahy. Vítěz může vytáhnout posuvník pro uvolnění všech žetonů a začít hru znovu.

Favorit všech maminek



**BONA
VITA**

JSME ČESKÉ CEREÁLIE



NOVINKA



- ✓ poctivé müsli z nejkvalitnějších a pečlivě vybraných surovin
- ✓ bohaté na příměsi
- ✓ extra křupavé
- ✓ s vysokým obsahem vlákniny
- ✓ ideální s mlékem či jogurtem
- ✓ ve třech nejoblíbenějších chuťových variantách

www.bonavita.cz



**BONA
VITA**

PRO AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL



- ✓ Vysoký obsah vlákniny
- ✓ Vodné pro ty, kteří si hlídají tělesnou hmotnost
- ✓ Vydrží dlouho čerstvé a křupavé
- ✓ Vhodné jako náhrada běžného pečiva
- ✓ Ideální na snídani, svačinu či večeři
- ✓ Skvělé na cesty, do kanceláře, na chatu...

K dostání ve vybraných hypermarketech Albert.

 **czbonavita**

 **bonavitacz**



Náš zákazník má nejraději tradici

Říká ředitel kroměřížské pekárny a cukrárny AVOS Miloslav Dedek, lokální dodavatel cukrářských výrobků do prodejen Albert v Jihomoravském kraji. Pečivo a zákusky vyrábí už 25 let a pekárna dostala celou řadu ocenění. I přesto je větší pochvalou spokojenost zákazníků než jakékoli medaile.

FOTO: Michal Ureš TEXT: Kristýna Rojčková

Vaše firma funguje od roku 1990. Co je klíčové pro udržení tak dlouhé tradice?

Abychom si za svou práci mohli stát, sázíme na tři základní věci – kvalitní výrobky, tradiční suroviny i způsob pečení a vyučené odborníky, pod jejichž rukama naše produkty vznikají. Zejména u zaměstnanců bych se rád zastavil. Cukrařina i pekařina je dřina, pracuje se na dlouhé směny a je vyžadován nejen um, přesnost a trpělivost, ale také fyzická zdatnost. Nejdůležitější je mít zkušené a pracovité zaměstnance, kteří svému oboru rozumějí.

Vaše pekárna získala řadu vyznamenání, čím je vaše výroba jedinečná?

Snažíme se zákazníka nezklamat. Je to právě ruční výroba, původní receptury a suroviny bez náhražek a konzervantů, na čem si zakládáme. Vše, co u nás vyrobíme, ať už je to fondán, korpusy, krémy či polevy, nemá dlouhodobou trvanlivost, protože nepřistupujeme k žádným chemickým úpravám.

Jak u vás vypadá běžný den?

Základem je, že u nás vůbec nepečeme do zásoby. Den předem přijímáme objednávky, které je potřeba během noci zvládnout a připravit tak, aby je ráno mohli naši řidiči rozvézt, kam patří. Nic nám nezůstává, nic neprodáváme druhý nebo třetí den. Díky tomu mají naši zákazníci jistotu, že kupují opravdu jen čerstvé výrobky.

Jakmile řidiči odjedou, nenajdete u nás ani indiánka.

Mění se nějak trendy, co Češi nejraději jedí?

Jednu dobu byly třeba požadavky na francouzské bagety, ale vždy šlo o módní záležitost několika měsíců, maximálně let. Zjistili jsme, že zákazník nejvíce ocení poctivé české nebo moravské výrobky, které jsou popsány v učebnicích potravinářských škol. Proto se tohoto způsobu pečení držíme dodnes.

A které z cukrářských výrobků zákazníci nejvíce kupují?

Převládá klasika. Lidé mají nejraději indiány, větrníky, punčáky, laskonky a věnečky. Je to podle mne zvykem. Proč opouštět něco, co je dobré a na čem si vždy zaručeně pochutnáte?

A jedí lidé třeba v zimě jiné zákusky než v létě?

Počasí chutě zákazníků samozřejmě ovlivňuje – v létě pomyslení na něco sladkého spíš klesá.

To tedy Češi jedí dnes, změnila se ale od revoluce nějak chuť českých zákazníků?

Nemyslím si. Pokud je výrobek dobrý, nestane se, že by z trhu vypadl úplně. Samozřejmě že si produkty podobného charakteru konkurují. Přece jen je dnešní sortiment desetinásobný, než jaký byl po revoluci, a je z čeho

vybírat. Když představíme nový výrobek, který je podobný některému ze stávajících, tak se oba o zákazníka podělí. Objem výroby ale neroste, stejně jako neroste spotřeba chleba a rohlíků. Ta naopak spíš klesá, protože zákazník volí jiné druhy pečiva, jako třeba cereální výrobky.



Cukrárna a pekárna v číslech

25 tun mouky
se zde spotřebuje za týden

5000 vajec
týdně pohltí cukrářské výrobky

6 minut
trvá výroba jedné várky 60 koblih

-20°C
je nejnižší teplota v mrazicích boxech

250°C
je nejvyšší teplota v peci na chleba



Je naše chuť regionální? Mají lidé v Kroměříži rádi něco jiného než třeba v západních Čechách?

Myslím, že na regionálních specialitách si lidé pochutnají téměř všude. Skvělým příkladem jsou naše hanácké vdolky. Jsou poctivé, je v nich opravdový tvaroh, povídla a jsou polité máslem.

Máte za sebou dlouhou historii, jsou dnes vaše receptury jiné než na začátku?

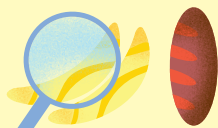
Zůstáváme u tradice a úzkostlivě dodržujeme, aby byly výrobky pořád ze stejných surovin. Recepturu měníme opravdu jen ve výjimečných případech, například když některý z našich dodavatelů



přestane nabízet určitou složku. V dnešní době je trošku problém narazit na poctivé složení másla či tvarohu. Dodavatelé se hájí tím, že už je od nich nikdo jiný nekupuje, a tak je nastavují práškem. S tím my však nesouhlasíme, nezbyvá nám tedy než najít někoho jiného. Velký problém

jsme měli s technologií vykapávaného tvarohu, který k naší výrobě potřebujeme. Musí mít totiž určitou hustotu a obsah sušiny, jinak se nám koláč v peci roztrhne. Zároveň do tvarohu nechceme přidávat různé příměsi, protože pak už by to nebyl tvaroh, ale upravovaná bílá hmota.

Pekárna zblízka



V době, kdy všichni ostatní v poklidu sedí u televize, cukrárna s pekárnou připomínají včelí úl. V devět večer tu práce totiž teprve začíná a 45 zaměstnanců jde do práce. Jeden se vyhýbá druhému, který nese na ruce obrovské plato s indiány, jiný krájí fondán a pokrývá jím dort, další nabírá těsto a tvaruje lahodné větrníky. Patnácti místnostmi se prolíná vůně čerstvě upečeného těsta a sladkých náplní. Z jedné strany je slyšet vrčení stroje a z druhé cinkání kovu o kov, to jak se na vozíky nakládají tácy s již hotovými zákusky. Z výrobních pásů každou minutu sjíždí jedna pochoutka za druhou, celkem za směnu v kroměřížském AVOSU vyrobí až 3000 bochníků chleba a 90 různých druhů pekařských výrobků. Ve dvě hodiny ráno se otevřou brány a pečivo a cukrářské výrobky se vydají na cestu k zákazníkům v blízkém okolí.



Náš chleba vydrží cestu do Chorvatska a zpátky.

Jak pekařina, tak cukrařina jsou velmi náročné obory.

Jak jste si na to zvyklí?

Já osobně se samotného procesu výroby neúčastním. Jsem tu od toho, aby naši

zaměstnanci měli s čím pracovat, aby trávili čas v kvalitním prostředí, aby dostali zaplacené. Přímou výrobu mají na starosti vedoucí pekárny a cukrárny.

A na čem si nejvíce pochutnáte?

Na všem, co je dobré. Jsem spíš sladký typ, takže když jsou Vánoce nebo Velikonoce, rád si něco vezmu. Jinak se ale držím. Má žena dobře vaří i peče a já bych ji přece nemohl urazit tím, že bych si nevzal ani kousek cukroví.

Často bojujeme s tím, že nám chleba ztvrdne příliš brzy. Jak bychom ho měli uchovávat?

Chleba může ležet kdekoli, měl by být přikrytý utěrkou, aby bylo zabráněno proudění vzduchu. Pokud je pečivo kvalitní, vydrží dva až tři dny. Většina lidí uchovává chléb v igelitových pytlících, to je ale špatně. Sáčky jsou přepravní obaly, to jen

logistika nás nutí používat je i tam, kde to není potřeba. Náš chleba vydrží cestu do Chorvatska a zpátky. Při jeho výrobě totiž využíváme speciální technologii třístupňového vedení kvasu, díky tomu se stárnutím chleba roste jeho kyselost, která brání plísním. Čím je chleba poctivější, tím později zplesniví a vydrží minimálně sedm dní.

Prozradte nám nějaký trik na závěr. Rozlišuje se třeba u různých druhů chleba, čím bychom ho měli obložit?

Na pšeničný chleba se hodí spíš sladší věci, na žitný pak sýr nebo uzené. Ale někdo má rád rohlíky naprosto se vším, proti gustu žádný dýšputát.

**SPECIÁLNĚ
ŠLECHTĚNÉ**
s přirozeně žlutým
zbarvením



**VYSOKÁ
KVALITA MASA**
ovlivněna delší
dobou výkrmu

Zlaté kuře

Speciality

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



www.vodnanskadrubez.cz

**Zajišťujeme pro vás vše
od pěstování až po dodávku**

Koktejlová rajčata s halibut, bazalkou a olivovým olejem

Recept pro 4 osoby

Ingredience:

Cca 20 kusů rajčat na keřku firmy
AZURA
100 g halibut
1 čajová lžička pest
Olivový ole, sůl, pepř

Postup:

8 rajčat zakapejte olivovým olejem,
osolte, opepřete a dejte do trouby.
Pečte v troubě na 200°C 8 minut.
Zbytek rajčat nakrájejte na kostičky
a smíchejte je s pestem.
Halibuta orestujte na pánvi
a nakrájejte na malé kousky.
Podávejte společně s opečenými
i syrovými rajčaty.



www.azura-group.com

 **Azura**
High standards. For you. For us.

ZAČNI DEN
S PLNOU
CHUTÍ



NOVÉ

Kup 2 ks kávy NESCAFÉ CLASSIC 200 g
nebo NESCAFÉ CLASSIC CREMA 200 g,
pošli SMS

A VYHRAJ
chytrou
probouzečí lampu



Podmínky soutěže nalezneš
na www.nestle.cz
nebo informačních letáčcích.
Akce platí od 25. 1. do 21. 2. 2017

It all starts with a
NESCAFÉ



ZAČNĚTE DEN
SNÍDANÍ

BeBe
Dobré ráno



POMERANČE

V nabídce naleznete nejen prodávané na volno, ale i chuťově vynikající balené značky Albert Excellent a také pomeranče určené na přípravu ovocných džusů s větším obsahem šťávy.

Nedejte v zimě šanci virům a bakteriím a vyšlete do boje citrusovou armádu! Citrusové plody kromě vitamínu C obsahují i další zdravé prospěšné látky, jako je vitamín A a B, draslík, fosfor, hořčík a vápník. Tato kombinace působí blahodárně při prevenci nachlazení, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, pomáhá čistit trávicí systém a snižuje krevní tlak. Konzumace celých plodů, tedy včetně vlákniny, reguluje hladinu cukru v krvi, a je proto vhodná i pro diabetiky.

FOTO: Marek Bartoš

FOOD STYLING: Iva Jakešová,
Dana Karásková

DECOR STYLING: Johana Strážková

Vitamínové

POMELO

I když má sladkou chuť, obsahuje minimum kalorií. Oceníte ho i při přípravě salátů a dezertů.

MANDARINKY

Jsou lahodné, lehce loupatelné a bezpečové. Zkuste ty naše značky Albert Excellent.

poklady

GRAPEFRUIT

Červené grepy jsou méně hořké a díky vysokému obsahu vlákniny vás příjemně zasytí. Navíc výrazně snižují chuť na sladké.

LIMETA

Má nezaměnitelnou chuť i aroma, je méně kyselá, a proto se báječně hodí pro přípravu nápojů, marinád a dressingů.

SWEETIE GRAPEFRUIT


Sladší grep, který chutná podobně jako pomelo, ale obsahuje méně kyselin.


CITRON


Je bezesporu král vitamínů, všechny jeho části – od šťávy až po kůru – skvěle uplatníte při přípravě sladkých i slaných pokrmů.

Zelené smoothie

Jaro je ještě daleko, a tak se hned ráno nabijte zelenou energií. Na sílu přidejte trochu proteinu z lněného semínka. Proti nezdravému cholesterolu zabojujte avokádem. Vitamínem B ve špenátu i citrusech podpořte paměť.

 2 porce

 5 minut přípravy

 velmi snadné

250 ml kokosové vody
1 avokádo, oloupané, bez pecky
2 mandarínky, oloupané
1 pomeranč, oloupaný
1 lžíce drceného lněného semínka
2 lžičky medu
2 velké hrsti čerstvého baby špenátu


• Do mixéru dejte všechny suroviny a mixujte, dokud nevznikne hladký hustý koktejl. Rozlijte jej do sklenic a podávejte.

* tip

Místo kokosové vody zkuste domácí mandlové mléko. Hrnek přes noc namočených mandlí zalijte v mixéru pěti hrnkami vody. Přidejte kapku vanilkového extraktu, rozmixujte dohladka a poté přecedte přes jemné sítko do lahve.

Banánová snídane s oříšky a kakaem

V téhle misce najdete sílu na celé dopoledne. Vyzkoušejte náš tvaroh Albert Free From bez laktózy.

 **2 porce**

 **15 minut příprava**

 **velmi snadné**

100 sušených datlí
20 g brusinek
2 lžice kakaa
100 g lískových oříšků
2 banány
1 vanička tvarohu **AFF**
špetka soli

- Datle a většinu brusinek dejte do misky a zalijte 100 ml horké vody. Nechte 15 minut nabobtnat.
- Všechny ingredience i s namočenými datlemi a brusinkami rozmixujte dohladka. Ponechte stranou pár oříšků, kousek banánu a trochu brusinek na ozdobu.
- Kaši rozdělte do dvou misek. Ozdobte nasekanými oříšky, plátky banánů a brusinkami.

* tip


Misky k snídani můžete donekonečna obměňovat. Zkuste třeba místo oříšků arašídové máslo nebo přidejte svoji oblíbenou granolu a pražené kakaové boby.




Free From tvaroh


Miska plná energie

V hlavě vám bzučí tisíce pracovních úkolů a položky z jejich dlouhého seznamu ubývají hlemýždím tempem. I na takový den máte řešení. Poobědvejte energii, kterou jste si ráno sbalili s sebou. Problémy se vyřeší samy.

 **4 porce**

 **20 minut příprava**

20 minut vaření

 **velmi snadné**

1 hrnek hnědé rýže
2 kuřecí prsa
1 brokolice
velká hrst růžičkové kapusty
1 plechovka nakládané cizrny
1 stroužek česneku
2 lžice tahini pasty
3 lžice červeného vinného octa
3 lžice olivového oleje
6 rajčat AEXC
1 červená cibule
pár snítek bazalky
pár snítek máty
sůl, pepř

- Do hrnce nasypete rýži, zalijte dvěma hrnkami vody a přidejte kuře. Osolete a přiveďte k varu. Vařte pod pokličkou 15 minut, poté přidejte brokolici a na čtvrtky pokrájenou kapustu. Duste 5 minut. Vyndejte maso, pokrájejte a vraťte zpět do rýže spolu se slitou cizrnou.
- Do misky prolisujte česnek, přidejte tahini, vinný ocet a olivový olej. Přilijte 4 lžice vody, vyšlehejte hustou zálivku a vmíchejte ji k rýži.
- Nakonec přimíchejte nakrájená rajčata a na tenké plátky pokrájenou cibuli. Dochutíte solí, pepřem, nasekanou bazalkou a lístky máty.

*** tip**

Tahini je pasta ze sezamu, kterou si můžete připravit i doma. 200 g sezamových semínek opečte 15 minut v troubě na 170°C. Rozmixujte s 60 ml olivového oleje. Pastu osolete a uchovejte v chladu v uzavřené sklenici.



Albert Excellent rajčata
soudková keříková



Ke kořenům

Většinu z nás nechává kořenová zelenina chladnými a při pohledu na ni se málokomu sbíhají sliny. Se svou svraštělou, strupovitou slupkou a rozčepýřenou natí jako supermodelka nevypadá a syrová chutná nevýrazně, nebo dokonce zemitě či nahořkle. Ale nedat jí šanci by byla velká chyba. Je totiž výjimečně prospěšná našemu zdraví, má v kuchyni velmi široký záběr a dobře připravená chutná naprosto fantasticky.

FOTO: Marek Bartoš FOOD STYLING: Iva Jakešová

Za kořeny pokládáme především celer, mrkev, řepu, petržel, pastinák, kedluben, ředkev, tuřín, sladké brambory, křen i zázvor a každý z nich přímo překypuje živinami. Vzhledem k tomu, že rostou pod zemí, absorbují velké množství živin z půdy. Mají v sobě vysokou koncentraci antioxidantů, vitamínu C, B, A a železa.

Pojídání kořenové zeleniny je také skvělý způsob, jak přijímat vlákninu a živiny spolu s jednoduchými sacharidy a sníst přitom relativně málo cukru. Dokáže uspokojit nutkavou touhu po sladkém, aniž bychom bombardovali tělo cukrem a obilovinami. Je bohatá na vlákninu, proto ji trávíme déle, a tak nám déle vydrží pocit nasycenosti.

Většina kořenové zeleniny je k dispozici po celý rok. Její chvíle ovšem přichází právě teď v zimě, kdy z regálů zmizí lákavá nabídka té čerstvě dozrálé.

Vybrali jsme pro vás úplně obyčejné kousky: mrkev, petržel, celer a řepu. Koupíte je i v tom nezapadlejším koutu země, ale my jsme je v receptech použili trochu jinak. V neobvyklé kombinaci či v překvapivém použití. A tak zahodíme předsudky a pojdme zpátky ke kořenům!



MRKEV

Kořen: Přílohu k masu, kterou nepohrdnou ani muži, připravíte z mrkví nakrájených na špalíčky uvařených na skus. Slijte je a vhodte do pánve s kouskem másla, lžící medu a citronovou šťávou a několika snítkami tymiánu. Vařte, až se začnou krásně lesknout. Na talíři je pak osolte a opepřete.

Omyté slupky vysušte a nadržte na koření do polévky. **Nať:** *Efektivní posypku na exotické saláty vytvoříte smícháním najemno nasekané natě s orestovaným strouhaným kokosem, sezamovým semínkem a trochou chilli.*



PETRŽEL

Kořen: Uvařte očištěnou a nakrájenou petržel v mléce do měkka a rozmixujte s kouskem másla i s mlékem, ve kterém se vařila. Vmíchejte do bramborové kaše.

Nať: *K očištěné a nahrubo nasekané nati přidejte česnek, olivový olej, citronovou šťávu a sůl. Rozmixujte a použijte na dochucení polévky.*



CELER

Kořen: Úžasné šťavnatou zeleninu s výraznou chutí s karamelovými podtóny získáte upečením celeru v solném kabátě. Našlehejte bílek, smíchejte s hrubou solí a směs navršte na dobře očištěný neoloupaný celer na plechu. Pečte asi hodinu v troubě, sloupněte křustu a nakrájejte celer na plátky.

Nať: *Celerovou nať i s listy a omytými slupkami dejte do vývaru. Listy můžete i usušit jako koření.*




ŘEPA


Kořen: Syrová řepa je poměrně tvrdá a křupavá, stačí ji však nakrájet na tenké plátky a nechat poležet přes noc ve vinném octu s olivovým olejem a medem a nádherně změkne. S kozím sýrem pak vytvoří neodolatelný pár.


Nať: *Listy z řepy po důkladném omytí zpracujte podobně jako špenát a stonky nasekejte nadrobno a použijte do rizota s červenou řepou místo řapíkatého celeru.*

Mrkvovo-batátová polévka s pomerančem a koriandrem

K vytvoření dokonalé polévky stačí jen pár surovin a chvilka času.

 **4 porce**

 **příprava 10 minut**
20 minut vaření

 **velmi snadné**

1 cibule
1 svazek čerstvého koriandru
2 lžičce másla
2 batáty střední velikosti
2 mrkve
1 l zeleninového vývaru
1 pomeranč
špetka mletého muškátového
oříšku
2 lžičce černého a bílého sezamu
sůl, pepř

- Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Odříznuté stonky koriandru nasekejte, lístky uchovejte v chladu na dokončení. Obojí restujte v hrnci na rozehrátém máslu za občasného míchání asi 5 minut.
- Oloupané batáty a mrkve nakrájejte na větší kostky, přidejte do hrnce a dál několik minut opékejte. Pak zalijte vývarem, osolte, opepřete a povařte 15 minut.
- Polévku rozmixujte dohladka a vmíchejte do ní vymačkanou šťávu z pomeranče. Ochutíte muškátem a rozdělte do talířů. Na závěr posypte polévku sezamem a lístky koriandru.



Batáty

* tip

Pro větší jedlíky můžete do polévky vsypat spolu s mrkví hrst loupané červené čočky nebo dvě nakrájené brambory.




* tip


Místo běžných brambor můžete použít sladké batáty. Ty oloupejte předem a upečte je spolu s celerem.

Báječné celerové gnocchi

Ve spojení celeru a modrého sýra nelze nalézt chybu, a tak se připravte na pětihvězdičkové hodnocení vaší večeře!

 **4 porce**

 **30 minut příprava**
50 minut pečení
a chlazení

 **snadné**

600 g celeru
2 lžíce olivového oleje
600 g brambor
50 g nastrohaného parmazánu
200 g hladké mouky
+ trochu na podsypání
1 vejce
25 g másla
400 g čerstvého špenátu
125 g modrého sýra
hrstka vlašských ořechů

- Troubu rozehejte na teplotu 180°C. Očištěný celer nakrájejte na kusy a dejte do pekáče. Zakapejte olejem a pečte 30 minut. Mezitím uvařte brambory ve slupce a slijte je. Oloupejte je a mírně zchladlé nastrohejte. Osolte a opepřete. Přidejte vychladlý a nastrohaný pečený celer. Přimíchejte parmazán s moukou a vejcem a na pomoučněné pracovní ploše vypracujte měkké, nelepivé těsto.
- Ve velkém hrnci přiveďte k varu osolenou vodu. Těsto rozdělte na 4 části a z každé vyválejte na prst silný váleček. Nakrájejte jej na centimetrové kousky a ty nasypete do vroucí vody. Vařte 2 až 3 minuty, dokud nevyplavou na hladinu. Hotové gnocchi slijte.
- Nasypete je do pánve s rozehrátým máslem. Orestujte dozlatova, přidejte omytý a osušený špenát a nechte zavadnout. Rozdělte na talíře, posypte rozdrobeným sýrem a nasucho orestovanými ořechy.



Zimní salát s celerem, řepou a grilovaným chilli kuřetem

Křupavý salát doplní lehká zálivka a jemné kuře osvěží pikantní obal. Zkrátka skvělá sestava!



Kuřecí prsa

4 porce

25 minut příprava
20 minut vaření

velmi snadné

2 lžíce oleje
1 lžička sladké a pálivé papriky
4 kuřecí prsa
1 stroužek česneku
1 malá chilli paprička
1 žloutek
25 g nejmenno nastrouhaného parmezánu
6 lžic bílého jogurtu
½ citronu
½ malého celeru
2 červené řepy
1 římský salát
hrstka růžičkové kapusty
hrstka lískových oříšků
sůl, pepř


- Olej promíchejte v misce se špetkou soli, pepře a s paprikou. Očištěná prsa obalte ve směsi a opečte na rozpálené pánvi 10 minut po každé straně. Hotové maso nechte pár minut odpočinout.
- Na zálivku prošlehejte prolisovaný česnek s najemno nasekanou chilli papričkou, parmazánem a jogurtem. Dochuťte citronovou šťávou, osolte a opepřete.
- Oloupaný celer a řepu nakrájejte na tenké nudličky nebo je nahrubo nastrouhejte. Kapustu pokrájejte na osminky. Zeleninu nasucho orestujte na pánvi. Vše spolu s natrhaným salátem promíchejte se zálivkou.
- Kuře nakrájejte na plátky. Na talíře rozdělte salát, maso a posypte nasucho orestovanými nasekanými ořechy.


* tip

K ořechům při restování přidejte lžici cukru a nechte je zkaramelizovat.

Pečené kotlety s citronovou kůrou, smetanou a mrkvovo-celerovými hranolky

Při pečení v jednom pekáči se chutě masa a zeleniny dokonale propojí.

 4 porce

 10 minut příprava
40 minut pečení

 velmi snadné

4 vepřové kotlety s kostí
2 lžičky dijonské hořčice
nastrouhaná kůra z 1 citronu
2 mrkve i s natí
1 celer i s natí
1 kelímek sladké smetany
sůl, pepř

- Troubu rozehejte na teplotu 180°C. Kotlety zlehka naklepte a na okrajích několikrát nařízněte. Potřete je tenkou vrstvou hořčice a osolte a opepřete. Naskládejte je do pekáče.
- Oloupané mrkve a celer nakrájejte na hranolky a přihodte ke kotletám. Osolte, opepřete a zasypte strouhanou citronovou kůrou.
- Vše zalijte smetanou. Vložte do trouby a pečte 30 minut přiklopené nebo překryté alobalem. Poté kotlety se zeleninou odklopte a ještě 10 minut dopečte.
- Nakonec nasekejte celerovou a mrkvovou nať najemno a ještě horké maso zasypte pořádnou hrstí.


* tip


Kotlety na talíři ještě pokapejte citronovou šťávou ze zbylého citronu. Skvěle vyváží jemnost smetanového výpeku.

Petrželový chlebíček s limetkou

Petržel a sladké pečení? My si myslíme, že tahle kombinace je nový mrkvový koláč!

 8 porcí

 20 minut příprava
50 minut pečení

 snadné

3 vejce
175 ml slunečnicového oleje
2 lžíce medu
150 g hnědého třtinového cukru
250 g hladké mouky
2 lžičky prášku do pečiva
¼ lžičky jedlé sody
šťáva a nastrohaná kůra z 1 limetky
špetka mletého zázvoru a špetka skořice
200 g nastrohané petržele + 1 celá petržel
100 g cukru krupice
100 g moučkového cukru
másto na vymazání formy
hrubá mouka na vysypání formy

- Troubu předehřejte na teplotu 180°C. Formu na chlebíček vymažte máslem a vysypte hrubou moukou.
- Vejce našlehejte s olejem, medem a třtinovým cukrem. Přisypte mouku, ve které jste předem rozmíchali prášek do pečiva se sodou, nastrohanou limetkovou kůrou a kořením. Pak už jen krátce promíchejte. Nakonec zlehka vmíchejte nastrohanou petržel.
- Těsto vlijte do formy a pečte 50 minut, dokud špejli, kterou jste vpíchlí doprostřed chlebíčku, nevytáhnete suchou.
- Ze zbylé petržele naloupejte pomocí škrabky na zeleninu tenké plátky. Do malého kastrolku nasypete krupicový cukr a zalijte 150 ml vody. Přihodte plátky petržele a povařte 10 minut. Poté petržel opatrně vyndejte a nechte na pečicím papíře vychladnout.
- Na polevu vyšlehejte limetkovou šťávu s moučkovým cukrem. Chlebíček vyklopte z formy, nechte zchladnout a přelijte polevou. Ozdobte kandovanou petrželí.



Bio Javorový sirup

* tip

Místo medu použijte javorový sirup, zážitek z chuti chlebíčku bude ještě silnější.

Monte

Zott

TO PRAVĚ PRO PAUZÍČKU
VE ŠKOLE NEBO V PRÁCI



VYHRAJTE ORIGINÁLNÍ KÁVOVAR OBLO TITAN!

KUPTÉ 3 JAKÁKOLIV BALENÍ
KAPSLÍ NESCAFÉ DOLCE GUSTO
A POŠLETE SMS S VTIPNÝM SLOGANEM.

VÍCE INFORMACÍ NA
WWW.DOLCE-GUSTO.CZ
25. 1. 2017 - 21. 2. 2017



OCHUTNEJTE NAŠE
LIMITOVANÉ EDICE



PROTOŽE KÁVA NENÍ
JENOM ČERNÁ





ReVital[®]



ZAČNĚTE SVŮJ DEN
AKTIVNĚ S BILÝM
JOGURTEM
REVITAL S MŮSLI.

WWW.OLMA.CZ



Nadorcott je pozdní odrůda klementinek téměř bez pecek s medově sladkou chutí. Jsou velice šťavnaté a lehce loupateľné. Mandarinky jsou bohaté na vitamín C, pektin, rozpustnou vlákninu která snižuje cholesterol. Šťáva obsahuje navíc olej, který povzbuzuje činnost jater a mírní revmatické potíže.



Jak přizpůsobit jídelníček zaměstnání

JAK SE MÁM PRAVIDELNĚ STRAVOVAT, KDYŽ PRACUJI JAKO...

...MANAŽERKA A CELÝ DEN SEDÍM

- snítejte doma
- v práci jezte po 2–3 hodinách
- vezměte si s sebou svačinu
- nevynechávejte oběd, dejte si ale něco lehčího
- sklenici s vodou či hrnek s čajem mějte stále při ruce

Příklad jídelníčku

snídaně	bílý jogurt s ovesnými vločkami, medem a jablkem
svačina	ovocný tvaroh
oběd	těstovinový salát s tuňákem a zeleninou
svačina	cottage cheese 150 g s proteinovou (müsli) tyčinkou
večeře	2 plátky celozrnného toastového chleba zapečeného s krutí šunkou a 30% eidamem, okurka, paprika či rajče



...NOČNÍ RECEPČNÍ NA SMĚNY

- i při noční směně jezte
- vybírejte lehčí jídla bohatá na bílkoviny (mléčné výrobky, šunku, sýry, zeleninu)
- vyhněte se sladkostem a velkému množství kofeinu
- naposledy jezte 2–3 hodiny před plánovaným spánkem

Příklad jídelníčku

večeře	rizoto s kuřecím masem a zeleninou
svačina	bílý jogurt (do 3 % tuku)
svačina	celozrnné pečivo se šunkou a nízkotučným sýrem, okurka, paprika
svačina	kefírové mléko
oběd	libové maso s bramborem a zeleninovým salátem
svačina	polotučný tvaroh s čerstvým ovocem



...OBCHODNÍ ZÁSTUPCE A HODNĚ CESTUJI

- vydatně a zdravě se nasnídejte
- přibalte si vhodné potraviny
- nezapomínejte na dodržování pitného režimu
- pozor na příliš vysoký příjem kofeinu, raději si na schůzce objednejte vodu

Příklad jídelníčku

snídaně	míchaná vejce s uzeným lososem a celozrnným pečivem, rajče
svačina	kefírové mléko
oběd	kuřecí tortilla se zeleninou
svačina	proteinová tyčinka (müsli)
večeře	toasty se šunkou a sýrem



S výběrem výživově hodnotných potravin poradí logo **Vím, co jím**. To zaručí minimální množství rizikových živin: nasycených tuků a trans tuků, přidaného cukru, soli. U některých potravin ohlídá i vlákninu a celkovou energii.





retro zákusky


Nebojte se svým dětem předat osvědčené tradice a zapojte je do přípravy klasických českých zákusků. Čeká vás báječné odpoledne plné sladkých a nadýchaných zážitků.

FOTO: Michal Ureš FOOD STYLING: Iva Jakešová
DECOR STYLING: Johana Strážková

Kremrole

Tahle nadýchaná křehká kráska dokonale klame tělem. U nezkušených vzbuzuje téměř posvátnou úctu, ale není čeho se bát. Stačí pár otoček a nedostupná meta bude pokořena.

 **10 kremrolí**

 **20 minut příprava**
45 minut pečení

 **velmi snadné**

500 g listového těsta
hladká mouka na podsypání
olej na pomazání trubiček
1 vejce

NÁPLŇ
3 bílky
200 g cukru krupice
špetka soli

moučkový cukr na posypání
kremrolí

- Troubu předehřejte na 180°C. 10 plechových trubiček pomazte olejem.
- Listové těsto rozválejte na lehce pomoučněné pracovní ploše na obdélník velký přibližně 25×30 cm a 3 mm silný. Na širší straně jej nakrájejte pomocí rádýlka na 10 proužků o šířce 3 cm. Proužky namotejte šikmo na trubičku tak, aby se vždy půlkou překrývaly. Naskládejte je na plech a potřete rozšlehaným vajíčkem.
- Pečte v předehřáté troubě dozlatova 15–20 minut. Ještě teplé kremrole opatrně stáhněte z trubiček a nechte vychladnout.
- Mezitím si připravte náplň. Cukr nasype do kastrolku, přilijte 200 ml vody a za stálého míchání přiveďte k varu. Vařte přibližně 15 minut. Zatím ušlehejte bílky se špetkou soli do pěny. Poté zvyšte rychlost na maximum a pomalu vlijte cukrový rozvar k bílkům. Dál šlehejte, dokud sníh nezchladne na pokojovou teplotu.
- Náplň přendejte do cukrářského sáčku, použijte špičku s kulatým otvorem nebo jen ustříhnete roh. Kremrole naplňte sněhem z obou stran a před podáváním je poprašte moučkovým cukrem.

* tip

Správnou teplotu cukrového rozvaru můžete zjistit pomocí drátěného očka o průměru 0,5 cm. Očko namočte do rozvaru a foukněte. Vytvoří-li se bubliny jako v bublifuku, je hustota a teplota cukru ta správná.





Rozválené těsto
nakrájíme na
třicentimetrové
pruhy.




Kovové
trubičky
namažeme
olejem.


Namotané
těsto natřeme
rozšlehaným
vajíčkem.



Laskonky

Jejich post na vrcholu cukrárenského Olympu je už léta neotřesitelný. Mají to zkrátka ve jméně – „laskonky“!

 **20 laskonek**

 **50 minut příprava**
45 minut pečení

 **snadné**

3 bílky
210 g krupicového cukru
120 g strouhaného kokosu

KRÉM
100 g cukru krupice
50 g lískových oříšků
250 ml plnotučného mléka
3 žloutky
20 g hladké mouky
1 vanilkový cukr
250 g změkklého másla

* tip

Místo kokosu můžete použít mandlovou moučku. Skořápky budou krásně hladké.

• **KRÉM:** Nejprve si připravte griliáš. Na pánev nasype cukr a na mírném ohni ho nechte bez míchání zkaramelizovat, maximálně 5 minut. Jakmile karamel získá zlatohnědou barvu, přisypte k němu oříšky a promíchejte. Vše přelijte na plech vyložený pečicím papírem a nechte zchladnout. Po vychladnutí griliáš nalámejte a rozsekejte v kuchyňském robotu najemno.

• Mléko nalijte do hrnce, přidejte žloutky, mouku i cukr a metlou prošlehejte. Za stálého šlehání přiveďte na mírném ohni k varu a vařte do zhoustnutí. Poté stáhněte z ohně, povrch překryjte potravinářskou fólií, aby se nevytvořil škraloup, a nechte vychladnout. Máslo utřete do pěny, postupně do něj zašlehejte vychladlý krém a nakonec i griliáš.


• **LASKONKY:** V míse vyšlehejte bílky se 70 g cukru krupice do pěny. V kastrolku za stálého míchání přiveďte k varu zbývajících 140 g cukru a 50 ml vody. Jakmile se cukr zcela rozpustí, nechte směs již bez míchání vařit 10 minut, cukr by měl dosáhnout teploty 120°C. Poté ihned stáhněte z ohně a tenkým praménkem zašlehejte cukrový rozvar k bílkům. Ve šlehání pokračujte až do zchladnutí sněhu na pokojovou teplotu. Ke směsi již s pomocí stěrky vmíchejte strouhaný kokos.

• Troubu předehřejte na teplotu 120°C. Těsto přendejte do cukrářského sáčku s kulatou špičkou. Na plech vyložený pečicím papírem nastříkejte oválky. Pečte v troubě 15 minut, potom teplotu stáhněte na 80°C a laskonky už jen dosušte zhruba dalších 30 minut. Upečené laskonky nechte vychladnout a naplňte je připraveným krémem.

Bělostná roláda

Nevinně bílá, lehká jako pírko a nadýchaná jako andělská křídla. Můžete klidně hřešit.

 6 porcí

 30 minut příprava
15 minut pečení
1 hodina chlazení

 snadné

4 bílky
50 g cukru
30 g kukuřičného škrobu
2 lžíce mléka
1 lžíce oleje
50 g hladké mouky
moučkový cukr
10 g plátek mandlí

KRÉM

250 ml smetany ke šlehání
60 g cukru krupice
1 vanilkový cukr

- Troubu předehřejte na 160°C. Bílky vyšlehejte se škrobem do pěny, poté přidejte cukr a šlehejte, dokud nebude sníh pevný. Znamená to, že se na něm při vytažení metly tvoří špičky, které se neohýbají zpět. Snižte rychlost šlehání a vešlehejte mléko promíchané s olejem a moukou.
- Plech vyložte pečicím papírem a na něj rozprostřete těsto. Pečte v troubě 12 minut.
- Další list pečicího papíru posypte moučkovým cukrem a plátky mandlí. Na něj překlopte již upečené těsto a opatrně odstraňte vrchní pečicí papír. Pomocí spodního papíru plát na širší straně srolujte a nechte vychladnout.
- Zatím vyšlehejte smetanu s oběma cukry dotuha.
- Plát těsta rozbalte a potřete celý vrstvou šlehačky. Poté plát opět srolujte. Roládu nechte hodinu vychladit.

* tip

Bílky vyšleháte mnohem lépe, budou-li studené rovnou z chladničky. To samé platí pro smetanu.





* tip

Pokud trváte na klasice, uvařte z 300 ml mléka, 1 sáčku vanilkového pudinku a 100 g cukru hustý pudink. 250 ml 33% šlehačky vyšlehejte dotuha a spojte zlehka s vychladlým pudinkem.

Věnečky s arašídovým krémem

Klasiku s vanilkovým krémem vyměňte tentokrát za arašidy. Nádech slanosti v arašídovém másle vyrovná sladkost krému a vy se na chvíli ocitnete v New Yorku.

 **12 věnečků**

 **35 minut přípravy**
55 minut pečení
30 minut chladnutí

 **náročné**

125 g másla
špetka soli
140 g hladké mouky
4 středně velká vejce
2 lžice nasekaných nesolených arašidů

KRÉM
125 g krémového sýra Philadelphia
3 vrchovaté lžice jemného arašídového másla
200 ml smetany ke šlehání
80 cukru krupice

- Do kastrolu nalijte 250 ml vody, přidejte máslo a sůl a přiveďte k varu. Až se máslo rozpustí, přisypte mouku a stále míchejte. Těsto se začne spojovat a za přibližně 2 minuty formovat do koule. Míchejte ještě 2 minuty, přestane se lepit ke stěnám a bude měkké a pružné.
- Přesuňte těsto do robotu a při střední rychlosti vyšlehejte postupně všechna vejce a dál půl minuty šlehejte. Těstem naplňte cukrářský sáček s hvězdicovitým nástavcem a nechte vychladnout.
- Troubu předehřejte na teplotu 190°C. Plech vyložte pečicím papírem a nastříkejte na něj věnečky o průměru 8 cm. Posypte je nasekanými arašidy. Plech s věnečky vložte do trouby, ihned snižte teplotu na 175°C a pečte 40 minut. Troubu neotvírejte, aby nafouklé věnečky nesplaskly. Poté na 5 minut snižte teplotu na 160°C a nakonec 10 minut dopečte při 145°C. Věnečky nechte před plněním úplně vychladnout.
- **KRÉM:** Všechny suroviny vyšlehejte na hustý krém. Věnečky podélně překrojte a spodní část naplňte krémem z cukrářského sáčku a přiklopte vrškem věnečku. Před podáváním poprašte věnečky moučkovým cukrem.






Punčový dort

Chcete umět zastavit čas? Upečte si punčový dort, a možná také ucítíte slastné šimrání v žaludku, až budete ujídat lžičku po lžičce tohle zakázané ovoce z dětství.

 **10 porcí**

 **50 minut přípravy**
30 minut

12 hodin odležení

 **náročné**

5 vajec
200 g cukru krupice
300 g polohrubé mouky
2 lžičky prášku do pečiva
120 ml vlažné vody
120 ml oleje

SIRUP
300 ml vody
200 g cukru krupice
100 ml tmavého rumu
1 sáček černého čaje
špetka červeného barviva

rybízová marmeláda
na namazání korpusů

POLEVA
300 g moučkového cukru
2 lžičce citronové šťávy
2 lžičce kaka

* tip

Těsto můžete upéct i najednou v jedné formě. Asi se vám pak podaří hotový korpus prokrojit jen dvakrát. Méně vrstev ubere dortu jen trochu krásy, chuť zůstane stále stejně báječná.

- Troubu rozehřejte na 180°C. Vejce vyšlehejte s cukrem do nadýchané pěny. Olej smíchejte se stejným množstvím vlažné vody a mouku promíchejte s práškem do pečiva. Obojí zašlehejte k vaječné pěně.
- Dna dvou forem o průměru 20 cm vyložte pečicím papírem. Stěny potřete máslem nebo olejem. Rozdělte do nich těsto a pečte v troubě 30 minut. Hotový korpus obkružte tenkým nožem podél stěn formy, přesuňte na mřížku a nechte zchladnout.

- **SIRUP:** V hrnci povařte vodu s cukrem 4 minuty, poté přidejte rum a sirup rozdělte do dvou větších misek. Do jedné půlky vložte čajový sáček a do druhé rozmíchejte červené barvivo.
- Vychladlé korpusy prokrojte napůl. Jednu část vložte do formy vyložené potravinářskou fólií. Potřete třetinou marmelády. Ze dvou dalších vrstev vykrojte 3 soustředné kruhy. Ten největší, rozdělený na čtvrtiny, namačte do červeného sirupu a naskládejte do formy. Pokračujte se středním kruhem namačeným v čajovém sirupu a doprostřed vložte nejmenší kolečko vykoupané v červeném sirupu. Potřete druhou třetinu marmelády. Postup s kruhy máčenými v sirupu zopakujte a opět potřete marmeládou. Nakonec přiklopte poslední vrstvu korpusu. Celý dort i s formou zabalte do potravinářské fólie. Vršek zatěžte a nechte přes noc v chladu uležet.
- V misce našlehejte polovinu moučkového cukru s citronovou šťávou. V druhé misce vyšlehejte zbylý cukr s kakaem a 2 lžičkami horké vody. Citronovou polevu rozlijte navrch dortu a kakaovou polevou potřete boky. Cukrářským sáčkem s malým otvorem nakreslete na citronovou polevu spirálu z kakaové polevy a špejlí hvězdicovitými tahy vytvořte pavučinku. Nechte hodinu v chladu ztuhnout.





R. JELÍNEK

TY PRAVÉ OVOCNÉ DESTILÁTY
UŽ OD ROKU
1894



Zdeněk Pohlreich radí:

JAK NA vepře

Vepřové je v Čechách po staletí tím nejoblíbenějším masem. V obchodě po něm často sáhneme i proto, že jeho příprava nezabere moc času. Každá část masa je ale jiná a jinak se i připravuje. Na konci máme pro vás jednoduchou pomůcku, díky níž už nebudete v oddělení masa nikdy v rozpacích, jaký kousek vybrat. Náš obrázek využijete i při domácí zabijačce. Teď už budete vědět, jak maso rozbourat, uchovat i připravit.

FOTO: Marek Bartoš

FOOD STYLING: Iva Jakešová, Dana Karásková

DECOR STYLING: Johana Střížková

* tip


Seženete-li vepřovou sítku, jemnou tukovou blánu z pobřišnice, zabalte paštiku do ní. Udrží maso ve správném tvaru a uchová šťavnatost i chuť.





Vepřový bok

Vepřová paštika ve slanině s divokým kořením a rozmarýnem

S podáváním paštiky vydržte alespoň do druhého dne, aby se vůně a chuť bylinek a koření dokonale propojily s masem. Odměnou bude dokonalost podepřená francouzským šarmem.

 8–10 porcí

 40 minut přípravy
1,5 hodiny pečení

 snadné


1 kg vepřové plece bez kosti
600 g vepřového boku bez kosti
1 lžice soli
20 kuliček jalovce
20 kuliček pepře
1 lžička mletého muškátového oříšku
6 snítek rozmarýnu
1 palice česneku
200 ml suchého červeného vína
100 g sušených brusinek
200 g slaniny na plátky


- Maso nakrájejte na kostky. Přidejte sůl, koření, jehličky rozmarýnu a oloupaný česnek. Promíchejte a dvakrát pomelte na masovém mlýnku.
- K masu v míse přilijte víno a dobře rukama prohněťte, aby se tuk rovnoměrně rozmístil a spojil s masem. Nakonec vmíchejte brusinky.
- Rozdělte směs na 2 části. Na dostatečně velký obdélník alobalu naskládejte těsně vedle sebe polovinu plátků slaniny a doprostřed nich navršte pruh z půlky směsi na paštiku. Vytvarujte do válečku a zabalte do alobalu. Druhou paštiku vytvořte stejně.
- Položte do pekáče, zalijte hrnkem vody a pečte při teplotě 160°C 1,5 hodiny.

Zabijačkový guláš

Kolik řezníků, tolik zaručených receptů na ten opravdový zabijačkový guláš. Dokážou vést plamenné diskuse o poměru masa a cibule, použití papriky nebo zahušťování. Shodnou se však na tom, že ten jejich je nejlepší. A já věřím, že nejlepší bude ten váš!

 **10 porcí**

 **20 minut přípravy**
1,5 hodiny vaření

 **velmi snadné**

50 g uzeného špeku
4 střední cibule
800 g vepřové plece
500 g laloku s brzlíky
800 g vepřových vnitřností
(kousek jazyka, ledvinky, slezina,
srdce, játra, mozeček)
2 lžíce sádla
1 lžička drceného kmínu
po 1 lžici sladké a pálivé papriky
1 l vývaru
2 stroužky česneku
½ lžičky mletého pepře
2 čajové lžičky soli
1 lžíce sušené majoránky



Vepřová plec


* tip

Pokud vaříte guláš doma z nakoupených surovin, bude pro vás mozeček nejspíš nedostupná vzácnost. Omáčku můžete zahustit dvěma lžícemi nastrohaného chleba nebo vydušením tekutiny vařením bez pokličky.

- Špek a cibuli nakrájejte nadrobno. Maso pokrájejte na kostky o velikosti asi 2x2 cm. Jazyk oloupejte, ledvinky rozkrojte, odstraňte tuk, vyřízněte močovody a důkladně je propláchněte v teplé vodě. Vše i se slezinou a srdcem nakrájejte na podobně velké kostky. Játra nejprve důkladně omyjte studenou vodou, odstraňte všechny blány a také nakrájejte. Máte-li mozeček, nasekejte jej a ponechte stranou na zahuštění.
- Do rozpáleného kastrolu dejte sádlo a špek. Až se špek vyškvaří, přidejte cibuli. Restujte tak dlouho, až cibule téměř zkaramelizuje a získá zlatavou barvu. Nyní do kastrolu vložte všechno maso s výjimkou jater. Maso ze všech stran dozlatova opečte, přisypte drcený kmín, obě papriky a sůl. Zamíchejte a podlijte vývarem. Vývaru přilévejte jen tak, aby maso maličko koukalo ven. Přiklopte poklicí a nechte 1 hodinu dusit. Občas promíchejte, případně podlijte.
- Poté k masu přidejte játra, rozdrcený česnek a pepř. Dál vařte již bez pokličky asi 20 minut. Nyní guláš osolte, vmíchejte nasekaný mozeček a dalších 10 minut provařte.
- Do hotového guláše přidejte ve dlaních promnutou majoránku a podávejte s čerstvým chlebem.

Pečená kolena s jablečným křenem

Maso pod neodolatelně zkaramelizovanou kůžičkou zůstane úžasně šťavnaté. Je totiž plné kolagenu, a tak vlastně i zdravé!


 **6–8 porcí**

 **20 minut přípravy**

1 hodina vaření

2 hodiny pečení

8 hodin odležení

 **velmi snadné**

2 vepřová kolena
10 kuliček pepře
5 kuliček nového koření
2 bobkové listy
2 palice česneku, 1 oloupaná
a 1 vcelku
3 cibule nakrájené nahrubo
500 ml světlého piva
sůl a čerstvě mletý pepř

JABLEČNÝ KŘEN

2 jablka
100 ml jablečného džusu
100 g čerstvého křenu,
oloupaného a nastrouhaného
najemno
3 hřebíčky
1 citron
sůl

- Kolena tenkým ostrým nožem nařízněte u kosti a obkružte. Maso kolem kosti ještě prstem uvolněte. Vložte kolena do hrnce s dostatečným množstvím vody, přidejte pepř, nové koření a bobkový list a asi 1 hodinu povařte.
- Nyní kolena vyndejte a nechte zchladnout. Řádně osolte kůži i maso, opepřete a potřete jednou palicí prolisovaného česneku. Do pekáče naskládejte na klínky nakrájenou cibuli a neoloupané stroužky česneku z druhé palice a na to položte kolena. Podlijte pivem, zakryjte a nechte přes noc odpočinout v chladu.
- Druhý den předehejte troubu na 160°C. Odkrytý pekáč s koleny vložte do trouby a pečte asi 2 hodiny doměkka a dozlatova.

Během pečení otáčejte, podlévejte vývarem z kolen a přelévejte vypečenou šťávou.

- Ke konci pečení připravte jablečný křen. Na pánvi nechte lehce zkaramelizovat nastrouhaná jablka. Zalijte jablečným džusem a za stálého míchání přiveďte k varu, vmíchejte strouhaný křen i hřebíček a zvolna vařte tak dlouho, dokud se tekutina nezredukuje. Podle chuti osolte a ochuťte citronovou šťávou.
- K pečeným kolenům podávejte jablečný křen a čerstvý chléb.

* tip

Před pečením můžete koleno vykosit. Z vnitřní strany nařízněte kůži a maso až ke kosti a tu pak ostrým tenkým nožem vyřízněte. Koleno složte zase do původního tvaru a svažte kuchyňským provázkem. Jen tak nepřijdete o jeho šťavnatost.

Jak na to

Panenská svičková

Tento sval je nejméně namáhaný, proto je neobyčejně křehký a jemný. Hodí se k rychlé přípravě řízků a medailonků a nakrájená na nudličky na rychlé restování. Pečte ji vcelku nebo uprostřed naplněnou.

TIP: Panenku nezamrazujte, ztratí na šťavnatosti. Při pečení do masa nepíchejte, ať nevytéče šťávu.

Pečeně – karé

Pečeně je měkké libové maso ze zad. Zadní část s kostí se nazývá kotleta. Maso pečte vcelku, nejlépe s kostí a rychle, aby se nevysušilo. Plátky jsou výborné na gril nebo pánev.

TIP: Tuk po obvodu ponechte, udrží v masu šťávu. Vysušení předejdete špičkováním nebo zabalením do slaniny. Pokud maso vysušíte, nechte celý kus vychladnout ve vývaru, ze kterého opět nasaje vodu. Pomůže i nakrájení plátků našikmo, dodělání omáčky, přidání kousku másla nebo olivového oleje.

Žebra (z boku, z pečeně nebo z krkvice)

Žebra se nejčastěji pečou, grilují nebo udí. Mají málo velmi krátkého masa, proto pozor na vysušení.

TIP: Žebra můžete také jen povařit v osolené vodě a podávat s křenem a chlebem.

Krkovice

Tukem prorostlá krkvice je nejlepší na pečení. Peče se vcelku, na plátky i na kostky. Vynikající je jako řízek nebo steak.

TIP: Trhané vepřové – krkovicí pečte vcelku při teplotě 150°C 3 hodiny, poté maso natrhejte vidličkou na nitky.

Kýta

Tahle část masa se dále dělí na vrchní šál, spodní šál, ořech (předkýti) a květovou špičku. Je libová a tradičně se z ní vyrábí šunka. Vrchní šál je vhodný na velké řízky. Ořech a květová špička jsou vynikající nakrájené na nudličky a restované. Spodní šál je o něco tužší libový sval a je skvělý pečený. Ořech se hodí pro všechny kuchyňské úpravy. Květová špička je jemný, tmavě zbarvený šál kýty vhodný na řízky i minutky.

TIP: Plátky řežte vždy napříč vlákny a předem je naklepejte.

Bok

Je to měkké a aromatické maso s křupavou kůrkou po upečení. Můžete jej zabalit do rolády, dusit či škvařit nakrájený na plátky nebo kostky. Mletý bok se přidává k libovým masům, skvělý je i grilovaný, uzený či sušený.

TIP: Bůček pečte nejprve 20 minut na vyšší teplotu, pak ji snižte na 150°C a nechte ho dvě hodiny dopéct.

Hlava a lalok, nožičky a kůže, ořez, sádlo, vnitřnosti

Hlava je základem pro zabijačkové speciality: huspeninu, tlačenkou či prejt. Lahůdkou jsou líčka s kořenovou zeleninou, zázvorem a bílým vínem. Z laloku připravte slaninu guanciale: obalený v hrubozrnné soli jej nechte v lednici na vzduchu měsíc odpočívat.

Kolagen v nožkách a kůži vyplavíte dlouhým a mírným vařením při přípravě sulců, huspenin a aspiků. Aby vepřové ve vlastní šťávě dobře ztuhlo, přidejte malý čtverec kůže na dno zavařovací sklenice.

Z ořezu po porcování masa uvařte guláš, umelte sekanou

Kolena

Koleno koupíte s kostí i kůží, přední koleno je menší a masitější, zadní tučnější. Pomalu ho vařte (ovar či sulc), pečte nebo vyudte.

či klobásy nebo zkuste rillettes – maso osolte, opepřete a s tymiánem, rozmarýnem, jalovcem, kusem sádla a bílým vínem pečte přikryté dlouho a při nízké teplotě, až se rozpadne.

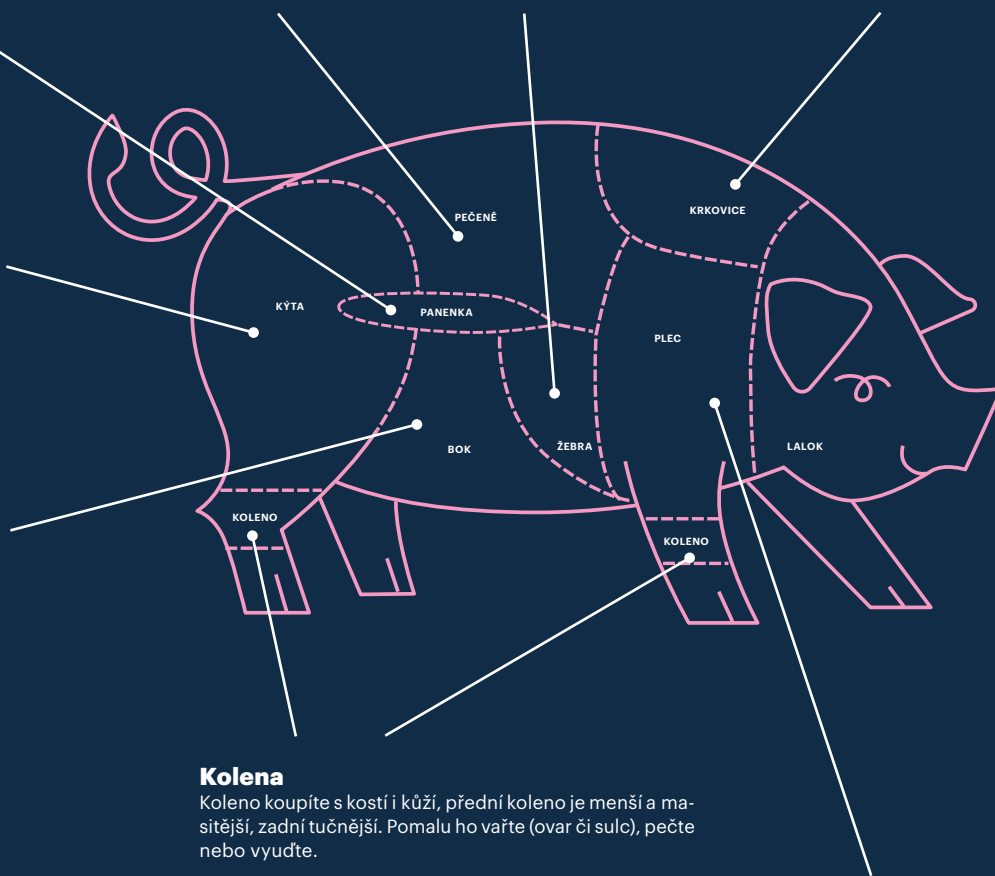
Sádlo nakrájené na kostky duste mírně podlité vodou. Vyškvařené sádlo se hodí na smažení (snese vysoké teploty bez přepalování), opékání základů do polévek a omáček a k omaštění pečinek, buchet i polévek.

Vnitřnosti, což jsou játra, jazyk, krev, ledvinky, mozeček, srdce a plíce, se používají především na zabijačce. Síčka je střední sádlo na pobříšnici, které se používá jako obal masa, k opékání, pečení nebo grilování.

Plec

Plecko je méně tučné s kratšími vlákny. Má nejširší záběr, můžete ho dusit, péct, konfitovat, smažit, udit i sušit. Maso duste vcelku, na plátky nebo na kostky. Hodí se na roládu, pečení nebo na řízky a medailonky. Pro ideální poměr tuku a libového masa se také s oblibou mele.

TIP: Aby se maso nevysušilo, mělo by mít při pečení teplotu kolem 98°C.





Jelitový prejt



Jaternicový prejt



Jelita



Jaternice



Šumavský sulc



Selský sulc krájený



Škvarky



Venkovská tlačěnka

Zabijačkové hody u vás doma

Ledový únor nám přináší čas tradičních zabijačkových hodů. Mrazivým vzduchem se v mnoha obcích line vůně guláše, jitrniček a jelítek a všude panuje spokojená nálada. Nemáte doma čuníka? Nevadí, Albert má pro vás pestrou nabídku zabijačkových produktů, stačí si jen vybrat.



 **albert** Excellent



**RAJČATA
NA STONKU**

**JUANITA,
AROMATICKÁ
A VELMI SLADKÁ**



**ZABIJAČKOVÉ
SPECIALITY Z VALAŠSKA**



VALAŠSKÝ
KRÁSNOSVĚT



450G

**VENKOVSKÁ
TLAČENKA MINI**

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



450G

**JATERNICOVÝ
PREJT**



450G

**JELITOVÝ
PREJT**



300G

**JELÍTKA
KROUPOVÁ**



300G

JATERNICE

Více informací o produktech na www.krasno.cz

Zaostřeno na talíř

V této nové rubrice Na jedné lodi budeme společně objevovat netradiční recepty a poznávat zajímavé osobnosti i místa. Dnes nahlédneme do poděbradského ateliéru fotografky Petry Novotné, která vyhrála londýnskou fotografickou soutěž.

FOTO: Petr Pechman TEXT: Anna Tošovská





Se snímkem ‚Chobotnice na ledě‘ vyhrála Petra Novotná londýnskou soutěž v kategorii Fotografie jídla v základní podobě.

Staré dřevěné desky, patinované plechy a pyramidy misek, talířků a nejrůznějších látek – uprostřed stojí žena s fotoaparátem na krku, vařečkou v jedné a měsíčním miminkem v druhé ruce.

Pro fotografkou, foodbloggerku a maminku tří dětí Petru Novotnou je vaření a fotografování jídla životní vášní a nedílnou součástí každodenního rodinného života.

A že to dělá dobře, loni potvrdila i odborná porota jedné z nejuznávanějších fotografických soutěží v Londýně – Pink Lady Food Photographer of the Year. Za fotografii Chobotnice na ledě získala první místo v kategorii Cream of the Crop, kde soutěží fotografie jídla v základní podobě, tedy bez jakéhokoli zpracování.

„K vaření mě přivedla moje první dcera Linda, která se prostě rozhodla, že jí nebude chutnat jen tak něco. Vrhla jsem se tedy po hlavě do vymýšlení receptů pro rodinu a hlavně děti. Od toho už byl jen krůček k tomu, abych uvařené dobroty začala fotografovat,“ říká Petra Novotná, původní profesí grafička.

Začala psát blog o vaření, a protože hledala možnost, jak zapojit celou rodinu, rozhodla se vydat kuchařku, jak vařit s dětmi a hlavně pro ně.

„Děti jsou v kuchyni skvělými pomocníky a je potřeba nebát se jim důvěřovat. I když je to pro ně spousta nových věcí, kterým ještě nerozumějí, počínají si intuitivně, učí se tvořit společně a poznávat principy, které fungují v běžném životě.“

Takto Petra vysvětluje svým dětem dokonce i základy fyziky a chemie. Při vaření totiž vzniká nekonečný proud dotazů: proč se třeba některé suroviny během vaření mění, co s nimi dělá teplo v hrnci nebo mixování. Společné vaření je v podstatě i hodina zeměpisu – děti zajímá, odkud jednotlivé suroviny pocházejí a jak se pěstují.

„Mají prostě radost, že jim v kuchyni věříte, a úplně nejradši jsou, když jim do toho nikdo nekecá a můžou pracovat podle své fantazie,“ dodává Petra ve svém útulném ateliéru na poděbradské kolonádě v domě ze třicátých let.

Během přípravy své knihy si uvědomila, že jí místo vymýšlení receptů




baví víc právě jejich fotografování. Zatímco léta psala svůj blog o vaření, a tím se také proslavila, dnes pracuje převážně jako fotografa pro vydavatelství, restaurace, internetové obchody a výrobce potravin.


„Děti jsou v kuchyni skvělými pomocníky a je potřeba nebát se jim důvěřovat.“

„Nejraději mám focení s denním světlem, je to přirozené, jídlo vynikne ve své nejlepší podobě,“ říká Petra. Jejím hlavním cílem při tom je, aby si člověk při pohledu na fotografii řekl - To bych si fakt dal. „Pro většinu fotografií si jídlo i dekor připravuji sama,“ prozrazuje Petra. Protože má ráda asijskou kuchyni pro její barevnost, voňavost a báječné chutě z dalek, tak si pro čtenáře připravila recept na rychlou asijskou polévku, která v zimních měsících příjemně zahřeje.

Kuřecí polévka s tofu, vlasovými nudlemi a špenátem

RECEPT, FOTO A FOOD STYLING: Petra Novotná

 4 porce

 2 hodiny na přípravu vývaru
30 minut vaření

 velmi snadné

NA VÝVAR

1 l vody
3 kuřecí stehna
1 hvězdička badyánu
3 celá semínka kardamonu
1 lžičce soli
5 kuliček červeného pepře
1 lžička sušeného zázvoru
1 lžička mleté skořice
1 mrkev
1 cibule

NA TALÍŘ

1 balení vlasových rýžových nudlí
2 balíčky přírodního tofu
1 balení čerstvého špenátu
2 svazky koriandru
4 cm nastrouhaného zázvoru
svazek jarní cibulky
4 lžičce sezamového oleje
4 lžičce sójové omáčky
2 limety
1 chilli paprička

- Kuřecí stehna a koření uvedené v ingrediencích na vývar vložte do hrnce s vodou a vařte asi dvě hodiny. Mezitím tofu nakrájejte na kostičky a naložte do sezamového oleje se sójovou omáčkou a nechte odpočívat.
- Nasekejte jarní cibulku, chilli papričku a nastrouhejte čerstvý zázvor.
- Hotový vývar sceďte, maso ze stehen oberte, natrhejte na kousky a smíchejte s naloženým tofu. Orestujte na pánvi, dokud tofu po okrajích nezžhnědne.
- Vlasové nudle uvařte podle návodu na obalu a nechte ve vodě, aby se nesleply.
- Na talíře rozdělte maso s tofu, špenát, jarní cibulku, chilli papričku, koriandr, nastrouhaný zázvor a uvařené vlasové nudle. Bohatě zakapejte šťávou z limet. Vše přelijte horkým vývarem a servírujte.

*** tip**

Na talíř můžete přidat nasucho orestovanou hlívu ústřičnou, případně kuřecí vývar dochutit skleničkou kokosového mléka.



S láskou
k ovoci



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

VYHRAJ S GRANKEM

KUP 2X GRANKO 450g, ZAŠLI SMS A HRAJ O 15
MALOVANÝCH DĚTSKÝCH POKOJŮ



AKCE PLATÍ OD
25.1. DO 21.2. 2017

PODMÍNKY SOUTĚŽE NALEZNEŠ NA WWW.NESTLE.CZ



Chuť, která si vás omolá

KORUNNÍ
SIRUP



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

NIVEA

NIVEA DNY ČIŠTĚNÍ PLETI

celosvětově

č.1
v čištění pleti*

NOVĚ
400 ML



JSTE
**KOČKA NEBO
RYBKA?**

JAK TO SOUVISÍ S
ČIŠTĚNÍM PLETI?

Zjistěte více na
www.NIVEA.cz

Značka č.1 na světě v čistící pletové kosmetice;
*Zdroj: Euromonitor International Limited; NIVEA na celosvětovém trhu v kategoriích čistící pletové kosmetiky, zahrnující tekutou/krémovou/gelovou/tuhou čistící kosmetiku a čistící pletové ubrousky; maloobchodní prodeje v hodnotě za rok 2015.

Colgate®

Soutěžte s **COLGATE**
o 3x šperky v hodnotě
70 000,- Kč

Colgate®
**EXPERT
WHITE™**

NAŠE NEJPOKROČILEJŠÍ
BĚLÍCÍ ŘADA



* Bělící pero Max White Expert White je k dostání
ve vybraných prodejnách hypermarketů Albert.

Soutěž probíhá v hypermarketech Albert v termínu 11. 1. 2017 - 24.1.2017.

To NEJLEPŠÍ Persil

od značky

Vyzkoušejte
unikátní
NĚMECKOU
technologie



Persil prací gel je koncentrovaný prací prostředek účinný především na mastné skvrny, který navíc přináší intenzivní vůni a je šetrný k vašemu oblečení. Díky tekuté formě začíná gel působit ihned po kontaktu s vodou a je možné jej aplikovat přímo na skvrny.

Vyzkoušejte také Persil prací kapsle, které si oblíbíte díky snadnému dávkování.



Somat

Perfektní kombinace
péče o vaše nádobí i myčku.



&



Čistá
myčka bez
extra mycího
cyklu



- | | | | |
|------------------------------|------------------|-----------------|------------------------|
| čistící prostředek | oplachovač | proti zápachu | lesk nerezového nádobí |
| ochrana skla | funkce soli | působí při 40°C | efekt schnutí |
| proti skvrnám od čaje a kávy | rychle rozpustné | ochrana vzorů | efekt odmráčení |

Chut' přírody.

Gaspacho s okurkou a jablkem

Recept pro 4 osoby (doba přípravy 30 minut).

Ingredience:

- 2 velké okurky • 2 jablka golden delicious
- oloupaný stroužek česneku
- 1 bílý jogurt • studená voda na dolití do 1 litru
- olej, sůl • 6 lžiček jablečného octa

Ingredience na ozdobení:

- 1/2 okurky • malé jablko • 4 snítky máty

Postup:

- 1 Omyjeme, oloupeme a nakrájíme okurky na kousky. Jablka oloupeme, odstraníme jadřínek a nakrájíme na osminky. Rozmixujeme společně s česnekem a jogurtem. Přidáme olej a jablečný ocet.
- 2 Na závěr dochutíme solí a doplníme vodou do 1 litru. Ponecháme v ledničce do servírování.
- 3 Podáváme vychlazené, ozdobené kousky oloupané okurky a nakrájenými jablky.

Záleží nám na kvalitě
a službách.

Toto gazpacho je velmi
bohaté na antioxidanty
a minerály.
Navíc díky přidanému
jogurtu je bohaté
na proteiny a vápník.



WWW.MURGIVERDE.COM



VYZNÁNÍ LÁSKY

MÁM NEJRADŠÍ SE SLADKÝM KONCEM



K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH
PRODEJNÁCH ALBERT.

NOVINKA

WWW.MODREZNEBE.CZ



Pomeranče na džus – odrůda Salustiana

Extra sladké a šťavnaté
pomeranče vhodné k výrobě
džusu



 martinavarro



ZEMCHEBA
CHELČICE
V JIŽNÍCH ČECHÁCH

DOZRÁL ČAS NA **OVOCNÉ ŠŤÁVY**
Z JIŽNÍCH ČECH



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

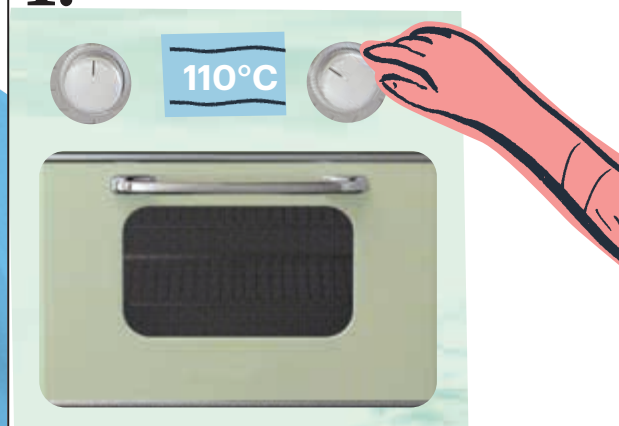


☑ **snadné**

5 bílků **ABio**
špetka soli
280 g cukru
lžička škrobu
lžíce citronové
šťávy

valentýnské pusinky

1.



« Přehřej troubu na 110°C. »

2.



« Pět bílků a špetku soli ušlehej na měkký sníh. »

3.



« Začni přisypávat cukr a šlehej, dokud nebude mít sníh úplně pevné špičky. »

4.



« Nakonec do sněhu zamíchej lžičku škrobu a lžíci citronové šťávy. »

5.



« Na plech s pečicím papírem rozděl lžíci kupičky sněhu. »

6.



« Pusinky nech v troubě 80 minut, dokud nebudou úplně suché a tvrdé. »

7.



« Hotové pusinky! »

POMŮČKA: ANA DŽELADY RUN, ZEVA	ZEŠKMNĚNÍ	1. DÍL TAJENKY	POHOVKA	AUTOR BOLERA	albert	DRUH ŠACHOVÉ REMÍZY	POLNÍ MIRA	NIČENÉ OHNĚM	MUŽSKÉ JMÉNO
ZIMNÍ MĚSÍC					SBOHEM PŘEZDÍVKA REŽISÉRA FRÍČE				
LOŽ SE DVĚMA TRUPY									
OPATŘIT PODKOVAMI							POPĚVEK		
VELKÁ DRAVÁ ŘIČNÍ RYBA						ČÁST ÚST VÝŠE NEŽ	3. DÍL TAJENKY		
albert	PALČIVOST BRITSKÝ POLÁRNÍK				SOUHLAS DRUH HVĚZDY				
POPLACH NA BURZE				PO CELÉ DĚLCE SILNÉ PROVAZY					
TYČ VOZU			PLAVIDLA HAZARD					KOVO- DĚLNÍK	LIHOVINY Z RÝŽE
POUKÁZKA NA POKRM									
ŘEKA TEKOUČÍ PARIŽÍ						SEVEŘAN VZNIK			
albert	ŠTĚSTNÉ ČÍSLO	SLOVENSKY „SE“ 2. DÍL TAJENKY			MOŘSKÝ MLŽ PODOBA				
RYBÁŘSKÁ SÍŤ				SENZAČNÍ FILM SOKOLSKÁ SLAVNOST					
ZKRATKA EVROPSKÉ UNIE			SPONKY VELIKOST L						
ETIOPSKÉ OPICE								AVION	LÉČKY
AUTOR KRTEČKA						ŠPATNOST POKRM (zastar.)			
albert	INICIÁLY DRAMATIKA TYLA MOŽNÁ				NĚKDE ZÁŠKUBY VE TVÁŘÍCH				
POČET PROCENT CELKU				LINKY TENKÉ VLÁKNO					
NIKOLI			LOVEC SPZ PEL- HRIMOVA						
ROSOL						GÁZA			
VÝŽIVY NEMOC- NÝCH						KTERÁŽTO			

Tajenku zašlete do 30. 1. 2017 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1 nebo ji vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka. Vylosovaný luštitel obdrží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výherce křížovky z čísla 12/2016: Karel Skála, Sibiřská 853/3, Karlovy Vary – Rybáře, 360 05. Výherce sudoku z čísla 12/2016: Leoš Cidlinský, Krynická 494/7, Praha 8 – Troja, 181 00.

HLEDÁME NOVÉ KOLEGY

na pozice prodavačů
a dalších zaměstnanců.



Více informací najdete na www.albert.cz.
V případě zájmu kontaktujte příslušného
manažera prodejny nebo volejte 800 402 402.

NOVINKA

NAJDETE V REGÁLECH
VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT.

WWW.KOSTELECKEKEUZENINY.CZ



KOSTELECKÉ UZENINY



UZENÁ MASA

OD ŘEZNÍKŮ Z KOSTELCE



**UZENÁ
VEPŘOVÁ
KRKOVICE**



**UZENÁ
ROLOVANÁ
PLEC**



**UZENÁ
KLADENSKÁ
PEČENĚ**



*Jaroměřické produkty
v novém!*

**Dobrý syr
není žádná věda**



Jaroměřická mlékárna a.s., Kaunicova 198, Jaroměřice nad Rokytnou
Sledujte nás na www.mlekarna.cz • facebook.com/jaromericka.mlekarna

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



OCHUTNEJTE NAŠE
LAHODNÉ TVAROHOVÉ
pomazánky



K dostání ve vybraných prodejnách Albert. I další výrobky z našeho sortimentu najdete v supermarketech a hypermarketech Albert.
DELIKA lahůdky, s.r.o., U hřiště 654/21a Brno, tel.: 547 227 123-5, fax: 547 227 653, delika@delikalahudky.cz

příbramská
uzenina

Maso z českých chovů!

BEZ
LEPKU

BEZ
přidaného
glutamátu

Originální tradiční receptury



ŠUNKA ALBERT

výběrová
obsahuje 80 %
vepřové kýty

K dostání ve vybraných
prodejnách Albert

Výrobce: ZEMAN maso-uzeniny, a.s.,
Antala Staška 1670/80, 140 00 Praha 4

MORAVSKÉ UZENÉ

obsahuje 78 %
vepřové kýty

VÍDEŇSKÉ PÁRKY

obsahují 77 %
vepřového masa



TASTE THE FEELING®

DESIGN SE MĚNÍ
SKVĚLÁ CHUŤ ZŮSTÁVÁ
VYBER SI TU SVOJI

