

září · říjen 2017

# albert

V KUCHYNI

## dýňová sezona v plné parádě

vykouzlete špagety se šalvějí,  
exotickou laksu nebo  
koláč se zázvorem

**UPEČTE SI VOŇAVÝ  
DOMÁCÍ CHLĚB**

**PUSŤTE SE DO STEAKŮ**

**UVAŘENO RYCHLE  
V JEDNOM HRNCI**

**KOŠTÁLY NABITÉ  
VITAMÍNY**

# ČESKÁ CHUŤ

- ✓ KVALITA JEN OD ČESKÝCH VÝROBCŮ
- ✓ Z ČESKÝCH SUROVIN
- ✓ VYROBENÉ POUZE V ČR





## Buchty s borůvkovými povidly

### Ingredience: NA BUCHTY

100 ml vlažného mléka  
30 g droždí  
1 kostka cukru  
500 g polohrubé mouky  
100 g rozpuštěného másla  
4 žloutky  
70 g moučkového cukru  
1 sáček vanilkového cukru  
nastrouhaná kůra z 1 citronu  
máslu na vymazání pekáče  
mléko na potřeni

### Ingredience: NA BORŮVKOVÁ POVIDLA

1 kg borůvek  
500 g krystalového cukru  
20 g másla  
20 g hladké mouky

### Buchty postup:

Nejdříve zadělejte na buchty. Do mléka rozdrobte droždí a kostku cukru. Na teplém místě nechte vzejít kvásek. Do velké mísy prosejte mouku, přidejte rozpuštěné maslo, žloutky, moučkový a vanilkový cukr, kůru z citronu. Vypracujte vláčné, hladké těsto. Zakryjte ho vyhřátou utěrkou a nechte kynout – asi hodinu, až zdvojnásobí svůj objem. Těsto pak na pracovní ploše tvarujte do buchek, plněných borůvkovými povidly. Pokládejte je těsně vedle sebe do máslu vymazaného pekáče, navrch potřeme máslu. Dejte do trouby předehřáté na 200 °C, za 20 minut ztlumte na 180 °C a pečte, až buchty zezlátanou. Vyndejte z trouby a ještě horké je potřete mlékem. Nechte chvíli vychladnout a na míse je ozdobte moučkovým cukrem.

### Povidla postup:

Umyté borůvky dejte do kastrolu, štouchadlem na brambory rozmačkejte a přidejte cukr. Nechte pár hodin „pusťit“ šťávu z borůvek a pak dejte na plotnu. Přidejte maslo a vařte, až borůvky změknou a začnou houstnout. Trvá to i hodinu. Nakonec rozmíchejte v troše vody mouku a povidla za stálého míchání zahustěte – pokud je potřeba.



*Milé čtenářky a milí čtenáři,*

syté podzimní barvy přírody bezesporu patří k těm nejkrásnějším. Probarvené listy na stromech nám ještě schovalo kousek slunce na památku. Takovou scenérií jsme se inspirovali i v naší redakci a připravili pro vás spoustu skvělých receptů pro podzimní vaření.

Začíná sezona dýní, která doslova hraje barvami a nejrůznějšími tvary. Jedno však mají společné – krásnou oranžovou dužinu, ze které velmi jednoduše připravíte famózní hostinu. My jsem je vyzkoušeli na slaný i sladký způsob, přidali k nim voňavé bylinky i chuť exotické kuchyně.

Na své si v tomto čísle jednoznačně přijdou milovníci hovězích steaků. Jestli jste si na ně zatím netroufli, je nejvyšší čas důkladně prostudovat rady a tipy mistra Zdeňka Pohlreicha, který vám na stránkách našeho magazínu prozradí, jak na to. Na šéfkuchaře si můžete zahrát při přípravě klasického steaku nebo se pustit do receptu s nádechem vzdáleného Japonska.

Vitamínovou vzpruhu vám na podzim spolehlivě dodá košťálová zelenina. Tváří se tak trochu obyčejně, ale v kuchyni se z ní stane opravdová hvězda. Pochutnat si můžete třeba na ruskem borščí, bavorském eintopfu nebo parmazánovém květáku. Inspiraci najdete v rubrice Podle kalendáře.

Nedělní deštivé odpoledne si můžete zpestřit pečením domácího chleba. Vybrali jsme pro vás recept na rozmarýnový bochník, křupavé dalamánky a semínkový chléb. Na pomoc nezapomeňte přizvat i své děti, určitě se rády promění v malé pekařské mistry.

Přeji vám podzim plný barev.



Anna Tošovská  
šéfredaktorka



FOTO NA TITULNÍ STRANĚ:  
Šárka Babická

PORTRÉT:  
Goran Tačevski

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 20. 9. 2017

REDAKCE: Anna Tošovská (šéfredaktorka),  
Kateřina Bednářová, Lenka Táchová  
(food editorky), Bára Procházková (editorka),  
Eliška Pekárková a Kristýna Rojíková  
(produkce)

FOTOGRAF: Michal Ureš, Šárka Babická

FOOD STYLING: Lenka Táchová, Marek Všetečka

DECOR STYLING: Markéta Zindulková,  
Johana Střížková

MAKE-UP & STYLING: Kateřina Krobová

MARKETING: Andrea Šulcová

GRAFIKA A ILUSTRACE: ThisIsMartins.com

TISK: Severotisk

MK ČR E 7161 © AHOLD Czech Republic

ISSN 1211-1422

Tiskové chyby vyhrazeny.

Jakékoliv nakládání, publikování, přebírání  
nebo jiné formy šíření obsahu magazínu  
Albert v kuchyni jsou bez písemného  
souhlasu vydavatele zakázány.

ADRESÁŘ:

NILA STORE / Korunní 806/91, Praha 2

LE PATIO / Jungmannova 748/30, Praha 1

P&J BAZAR / Anny Letenské 1240/2,  
120 00 Praha 2

BISQIT / Pasaž Platýz, Národní 37, Praha 1

PENTIK / OC Spektrum, Obchodní 113,  
Čestlice

STONEBRIDGE / OC Spektrum,  
Obchodní 113, Čestlice

APROPOS / Dlouhá 36, 110 00 Praha 1

POTTEN&PANNEN / Újezd 25, Praha 1

INTERIÉR DE L'ART / Opletalova 1418/23,  
110 00 Praha 1

KITCHENETTE / kitchenetteshop.cz

---

**Inspirace z Alberta** **8**  
*Aktuálně v Albertu*

---

**Na každý den** **16**  
*Uvařte do 30 minut*

---

**Učíme se od mistra** **23**  
*Vysoká škola steaková*

---

**Porce zdraví** **30**  
*Dýně naslano i nasladko*

---

**Podle kalendáře** **36**  
*V kuchyni s košťálovou zeleninou*

---

**Zažijme spolu** **44**  
*Domácí voňavý chleba*

---

**Domácí stříbro** **50**  
*Recepty od našich čtenářů*

---

**Naši lidé** **54**  
*Odkud se k nám dokutálely dýně*

---

**Dopisy čtenářů** **56**  
*Pište nám, vaše názory nás zajímají*

---

**Křížovka** **57**  
*Luštěte a vyhrajte*

---

**Komiks** **74**  
*Pomalované dýně*

---

# DŽUDISTA BOBO CHCE BÝT JEDNOU JAKO LUKÁŠ KRPÁLEK

Bohuslav vyrůstá již čtvrtým rokem v dětském domově v Hranici na Moravě. Už od malička je ale velkým sportovcem tělem i duší. Kromě plavání a florbalu slaví úspěchy především v judu. Na kontě má 15 medailí z nejrůznějších závodů a jeho snem je být jednou tak úspěšný jako Lukáš Krpálek. I díky Nadačnímu fondu Albert navštěvuje Bohuslav kroužek juda a jezdí na závody.

Bohuslavovi nikdo neřekne jinak než Bobo. K judu se dostal náhodou. „Ve škole jsme dostali letáček s nabídkou juda. Tak jsme to šli s klukama vyzkoušet a mě to zkrátka hned chytlo,“ popisuje Bobo své začátky. Postupem času se začal zlepšovat a s tím se začaly i hromadit úspěchy. „Závodění mě moc baví. Nejvíce si cením prvního místa na turnaji ve Frýdku-Místku, kde byla opravdu velká konkurence,“ říká Bobo. Jeho velkým vzorem je olympionik Lukáš Krpálek, se kterým se díky Nadačnímu fondu měl již tu čest potkat.

Bobo se ve volném čase věnuje i dalším sportům – rád běhá, hraje fotbal a skáče do písku. A jaké má Bobo plány do budoucna? „Rád bych se podíval do Japonska, protože je to země těch nejlepších judistů. Po škole bych se chtěl stát profesionálním vojákem. Já totiž nevydržím v klidu ani chvíli, proto mě toto povolání láká,“ uzavírá s úsměvem.

I vy můžete pomoci dětem, které neměly v životě tolik štěstí. Od 27.9. do 10.10. proběhne na všech prodejnách Albert sbírková kampaň Bertík pomáhá. Při nákupu nad 200 Kč získáte žeton, díky němuž pomůžete rozhodnout, který charitativní projekt získá ve vašem regionu 55 000 Kč. Nadační fond Albert také můžete podpořit zakoupením odznaku v hodnotě 15 Kč.

Více na [www.nadacnifondalbert.cz](http://www.nadacnifondalbert.cz)



# Seznam receptů

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

## hlavní jídlo

Špagety se šalvějovou dýní	▼	17
Pečená šunka s kapustovým zelím	● ♪	18
Tofu halušky	■ ▼ ♪	19
Kuře s duhovou zeleninou	● ♪	21
Hovězí queensland steak s pálivými bylinkami	● ♪	26
Glazovaná medová karotka	● ▼	26
Hovězí entrecote inspirovaný japonskou kuchyní	—	27
Dýně pečená s mletým masem a hořčicovo-sýrovou omáčkou	●	32
Dýňové placičky	▼	34
Brokolicové nugetky s čedarem	▼	39
Bavorský čočkový Eintopf	● ♪	40
Losos v bylinkové krustě s parmazánovým květákem	●	41
Rostbíf s omáčkou z modrého sýru a kapustovými chipsy	—	42
Coleslaw z červeného zelí a burger naháč	♪	43
Dýňové chipsy s dipem	● ▼	55

## nápoje

Zelený čaj se zázvorem a mátou	● ▼ ♪	8
Londýnská mlha	● ▼	8
Ovocné smoothie se zeleným čajem	● ▼	9
Kořeněný čaj s exotickým ovocem	● ■ ▼ ♪	9

## pečivo

Žitné dalamánky	♪	47
Olivový pecen s rozmarýnem	■ ▼ ♪	48
Semínkový chleba	● ▼ ♪	49

## pomazánky a zavařeniny

Veganská pomazánka z červené čočky	● ■ ▼ ♪	46
Bylinková pomazánka z domácího žervé	● ▼	46
Kořeněná hrušková zavařenina s pomerančem	● ■ ▼ ♪	49

## saláty

Fazolová miska s avokádovým dresinkem	●	10
Kuskusový pilaf s medovým vepřovým	♪	11
Quinoový salát s limetkovým dresinkem	● ▼ ♪	12
Pečené batáty a pikantní cizrna	● ■ ▼ ♪	13

## omáčky ke steakům

Sardelkové máslo	●	28
Omáčka z lišek a hříbků	● ▼	28
Bylinkový dip	● ▼	28
Cuketové čatni	● ▼ ♪	28

## polévky

Mexická cibulová polévka	▼	20
Dýňová laska	● ♪	33
Boršč	●	38

## zákusky

Dýňový koláč s kandovaným zázvorem	▼	35
Ořechové řezy	▼	50
Malinový koláč s kokosovým nádechem	▼	54

# Zkuste si čaj uvařit trochu jinak

Dobrý čaj pohladí na duši, zahřeje i uzdravuje. Kvalitní sypané čaje z Alberta si díky našim receptům můžete vychutnat na více způsobů.

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová DECOR STYLING Johana Strížková



## ZELENÝ ČAJ SE ZÁZVOREM A MÁTOU

### Zelený čaj s příchutí citrusů

Lahodná směs vybraného zeleného čaje s osvěžující příchutí citrusů.

1 lžice strouhaného  
čerstvého zázvoru  
1 lžička zeleného čaje  
s příchutí citrusů  
hrst čerstvé máty  
1-2 lžice medu  
pár plátků citronu

- Strouhaný zázvor zalijte čtvrtlitrem vody a dejte vařit. Po pár minutách stáhněte z plotny a přidejte zelený čaj a mátu.
- Zakryjte pokličkou a nechte 10 minut louhovat. Poté přecedte přes sítko, osladte medem a podávejte s plátkem citronu.



## LONDÝNSKÁ MLHA

### Earl Grey čaj

Směs vybraného černého čaje s aromatem kůry citrusů bergamot. Po staletí oblíbený ve Velké Británii jako odpolední čaj.

1 lžička čaje Earl Grey  
1/2 lžičky  
levandulových kvítků  
120 ml plnotučného  
mléka  
3 cm dlouhý kousek  
vanilkového lusku  
1-2 lžičky cukru

- Čaj nasypete do hrnku, přidejte k němu levanduli a zalijte 180 ml vařící vody. Po 4 minutách slijte.
- Mléko s vanilkou zahřejte, ale nenechte dojít do varu. Vyjměte vanilku a mléko vyšlehejte do pěny. Přilijte k čajovému nálevu a osladte.



Zachumlat se do teplé deky a u dobré knížky či filmu usrkávat horký čaj je doslova ztělesnění pohody. A nejde jen o příjemné chvílky. Když na podzim potřebujeme podpořit imunitu, jsou zelený i černý čaj správná volba.

Oba druhy obsahují antioxidanty, které naše tělo chrání před škodlivými volnými radikály. Černý čaj je díky obsahu kofeinu známý pro své povzbuzující účinky.

Zelený čaj jako blahodárný lék zmiňují již staré knihy tradiční čínské medicíny. Obsahuje vitamín C a betakaroten, zahání stres a zmírňuje i riziko kardiovaskulárních chorob, protože pomáhá odbourávat tuky.



*Příprava lahodného šálku čaje není žádná velká věda.*

*I tak se vyplatí držet se několika osvědčených pravidel.*

- Použijte vždy čerstvě uvařenou vodu. Ideálně vodu přefiltrujte, abyste se zbavili chlóru a dalších příměsí z kohoutkové vody.
- Dávkování by se stručně dalo shrnout v poměru 1 čajová lžička na čtvrtlitrový hrnek.
- Čajový hrnek nebo konvičku je lépe předeřhát. Když nalijete vařící vodu do studeného hrnku, začne příliš rychle chladnout.
- Dodržujte teplotu – černý čaj potřebuje vodu na bodu varu, tedy 100 °C. Ta je ale pro zelený čaj příliš vysoká, pro něj je ideální teplota 70–80 °C.
- Pohlíďte si i čas, aby čaj nebyl přelouhovaný. Černý čaj slijte po 4–5 minutách, zelenému čaji stačí 1–3 minuty, podle druhu i méně.



#### VÍTE, ŽE

Černý i zelený čaj pocházejí ze stejné rostliny, čajovníku čínského. Kromě těchto nejčastějších druhů se připravuje i vzácný a drahý bílý čaj a modrozelený čaj zvaný oolong, který představuje mezistupeň mezi zeleným a černým čajem.



### OVOCNÉ SMOOTHIE SE ZELENÝM ČAJEM

#### Zelený čaj sencha

Jemný čaj nasládlé, lehce travnaté chuti, oblíbený v Japonsku. Nálev má lehce zelenou barvu a připravuje se z chladnější vody.

- 1 lžička zeleného čaje Sencha
- 100 ml kefiru
- 1/2 banánu
- 1 broskev
- hrst malin, čerstvých nebo mražených

- Připravte silnější zelený čaj podle návodu a nechte vychladit. Přelijte do mixéru, přidejte všechny ostatní ingredience a rozmixujte dohladka.

### KOŘENĚNÝ ČAJ S EXOTICKÝM OVOCEM

#### Černý čaj s příchutí maracuja

Exotická kombinace černého čaje s příchutí maracuji, voňatkou citronovou a přidáním okvětními lístky chrpy a růží.

- 1 hvězdička badyánu
- 2 hřebíčky
- 2 kuličky nového koření
- kousek skořicové kůry vcelku
- 1 lžíce cukru
- 1 lžička černého čaje s příchutí maracuja
- 80 ml džusu z granátového jablka
- šťáva z půlky citronu

- Koření a cukr nasypete do kastrůlku, zalijte 250 ml vody a nechte svařit, až se veškerý cukr rozpustí. Přisypte lžičku černého čaje s příchutí maracuja a 10 minut louhujte pod pokličkou, přecedte. Přilijte džus a citronovou šťávu. Případně přihřejte.

# Superzdravé misky

Misky až po okraj naplněné dobrým jídlem do puntíku splňují oblíbenou poučku, že člověk jí i očima. Úhledně vyskládané dobroty si vysloveně říkají o to, aby člověk popadl vidličku a přestal vnímat okolní svět. A protože jsou misky naplněné nutričně hodnotnými ingrediencemi, na své si díky pořádnému nášupu vlákniny a vitamínů přijde i naše zdraví.

*Místo opečeného vajíčka si můžete připravit i sýrovou omeletu. Vajíčko prošlehejte se strouhaným sýrem, opečte na pánvi a nakrájejte na kousky.*

## Krůtí šunka nejvyšší jakosti 90%

Vařená šunka je vyrobená z krůtích prsou. Výrobek je bez lepku a bez glutamátu. Krůtí maso je dietní, posiluje imunitu a reguluje cholesterol.



EXKLUZIVNĚ U NÁS

FAZOLE SKVĚLE ZASYTÍ

ZDRAVÉ TUKY V LUXUSNÍM PŘEVEDENÍ

MINERÁLY A VITAMÍNY V JEDNOM

## Fazolová miska s avokádovým dresinkem

1 porce

15 minut přípravy

velmi snadné

půl avokáda  
2 lžičce bílého jogurtu  
1 stroužek česneku  
1 lžička citronové šťávy  
špetka soli  
1 Bio vejce  
100 g uvařených Bio červených fazolí  
100 g krůtí šunky nejvyšší jakosti

- Avokádo rozmixujte dohledka spolu s nasekaným česnekem, jogurtem, citronovou šťávou a solí. Podle potřeby přidejte pár lžic vody, aby byl dresink tekutější.
- Vajíčko opečte nasucho na pánvičce.
- Uvařené fazole nasypete do misky a přidejte nakrájenou krůtí šunku. Polijte avokádovým dresinkem a navrch položte upečené vajíčko.



## Nature's Promise Bio vejce

Odpovídají zásadám ekologické produkce. Vaječný bílek vám dodá kvalitní proteiny, žloutek pak vitamíny a minerální látky.



## Nature's Promise Bio červené fazole

Jsou zdrojem kvalitních bílkovin, minerálů a vitamínů. Mají nízkou kalorickou hodnotu a skvěle vás zasytí.



### Brusnice- klikva

Plody brusnice-  
klikvy mají velmi  
silné antioxidační  
účinky  
a blahodárny vliv  
na vaše srdce  
a cévy. Vysoký  
obsah vlákniny  
oceníte zejména  
při redukční dietě.



SEZONNÍ KAPUSTA A DÝNĚ



### Vepřová kýta

Je považována  
za jedno  
z nejkvalitnějších  
mas z důvodu  
nízkého obsahu  
tuku a vysokého  
podílu masa.  
Ideální volba na  
minutky a přípravu  
klasických řízků.



### Nature's Promise Bio celozrnný kuskus

Velkou výhodou kuskusu je  
rychlá příprava. Díky jeho jemné  
chuti ho můžete kombinovat  
s ostatními surovinami dle  
libosti.



## Kuskusový pilaf s medovým vepřovým

1 porce

15 minut přípravy

velmi snadné

- 100 g máslové dýně, oloupané a nakrájené na kostičky
- 1 lžice olivového oleje
- 1 list kapusty
- 100 g vepřové kýty nebo plece, nakrájené na nudličky
- 1 lžice sójové omáčky
- 1 lžička medu
- 1 lžička škrobové moučky
- 50 g Bio kuskusu
- 1 lžice nasekaných sušených brusnic

#### DRESINK

- 1 lžička jablečného octa
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice pomerančové šťávy

- Dýňové kostky pokapejte olejem a 20 minut pečte v troubě při 200 °C. Nakrájenou kapustu krátce povařte v osolené vodě.
- Vepřové maso nakrájejte na nudličky a opečte na pánvi na rozehřátém oleji.
- Sójovou omáčku, med a škrob rozmíchejte v hrnku se 3-4 lžicemi vody. Po pár minutách opékání nalijte na maso a krátce vařte do zhoustnutí.
- Kuskus připravte podle návodu, přidejte nasekané brusnice i kapustu a zalijte dresinkem.

## \* Vyzkoušejte to i jinak

*Vepřové maso můžete nahradit  
kuřecím či krutím.*

*Pro vegetariány se bude hodit  
tofu nebo kousky tvrdého syru.*

*Přisypat můžete i semínka či  
oříšky, které máte rádi.*

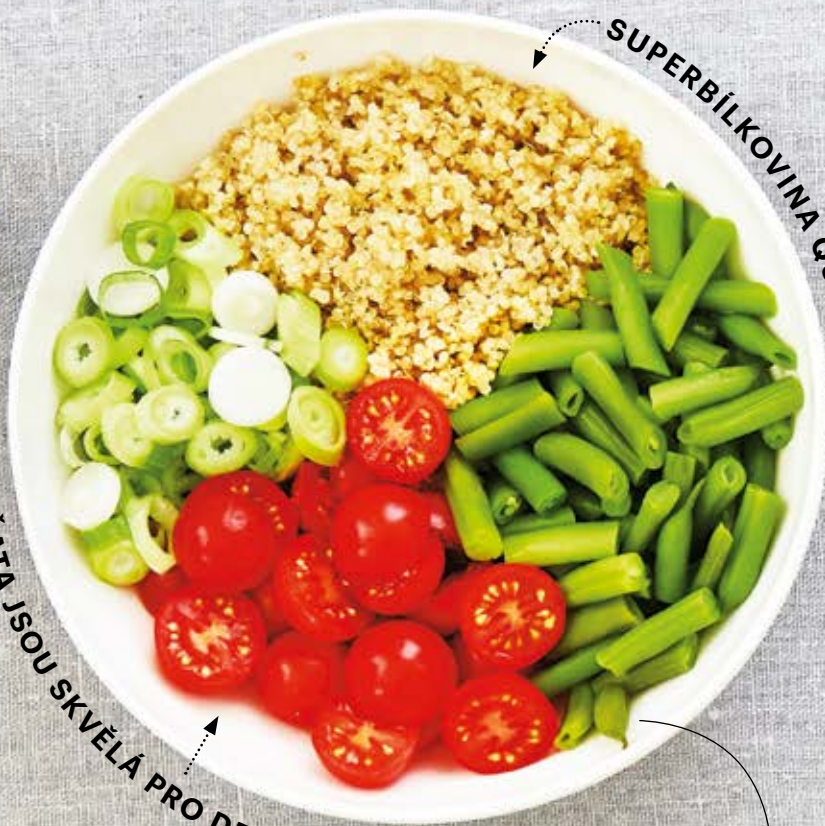


### Cherry rajčata Juanita

Cherry rajčata odrůdy Juanita si vás získají svou lahodnou nezaměnitelnou chutí.

RAJČATA JSOU SKVĚLÁ PRO DETOX ORGANISMU

SUPERBÍLKOVINA QUINOA



### Nature's Promise Bio quinoa

Díky vysokým nutričním hodnotám se řadí mezi superpotravinu. Je bezlepková a v kuchyni ji ocení nejen vegetariáni a vegani. Perfektně se hodí do salátů i sladkých kaší.

Cherry rajčata si do salátu opečte. Stačí 15 minut v troubě s trochou olivového oleje a špetkou soli.

## Quinoový salát s limetkovým dresinkem

1 porce

40 minut přípravy

velmi snadné

hrst zelených fazolek  
sůl  
50 g Bio quino  
polovina jarní cibulky  
2 cherry rajčata Juanita

### DRESING

1 stroužek česneku  
1 limeta  
špetka strouhané limetové kůry  
1 lžička medu  
2 lžice olivového oleje  
špetka soli  
2 lžice listů koriandru


- Zelené fazolky uvařte v osolené vodě. Quinou dobře propláchněte a uvařte podle návodu. Obojí nechte vychladit.
- Na dresink smíchejte všechny ingredience, přidejte nasekaný koriandr a dobře prošlehejte.
- Quinou a fazolky dejte do misky. Přidejte jarní cibulku nakrájenou nadrobno, čtvrtinky rajčat a dochutěte dresinkem.





### Olivový olej

Vysoce kvalitní olivový olej je vyráběn dle staleté tradice. Je lisovaný z oliv, které dozrály pod horkým španělským sluncem.

## Pečené batáty a pikantní cizrna

 1 porce

 40 minut přípravy

 velmi snadné

1 menší batát nakrájený na kostky  
100 g uvařené Bio cizrny  
1 lžice směsi koření: římský kmín, kurkuma, kajenský pepř, sůl, pepř  
1 lžička strouhané kůry z limety  
1 lžice rostlinného oleje  
1 hrst špenátových listů  
1 hrst brokolicevých růžiček  
2 lžice Veggie Bio cizrnové pomazánky  
1 utřený stroužek česneku  
šťáva z poloviny citronu  
1 lžice směsi salátových semínek

- Batáty pokapejte olejem a pečte 20 minut v troubě při 200 °C.
- Cizrnu 15–20 minut pozvolna restujte na oleji na pánvi. Poté vyjměte a obalte ve směsi koření a limetkové kůry.
- Brokolici krátce povařte v osolené vodě. Přidejte čerstvý špenát, zalijte dresinkem a posypte semínky.



### Nature's Promise Bio cizrna

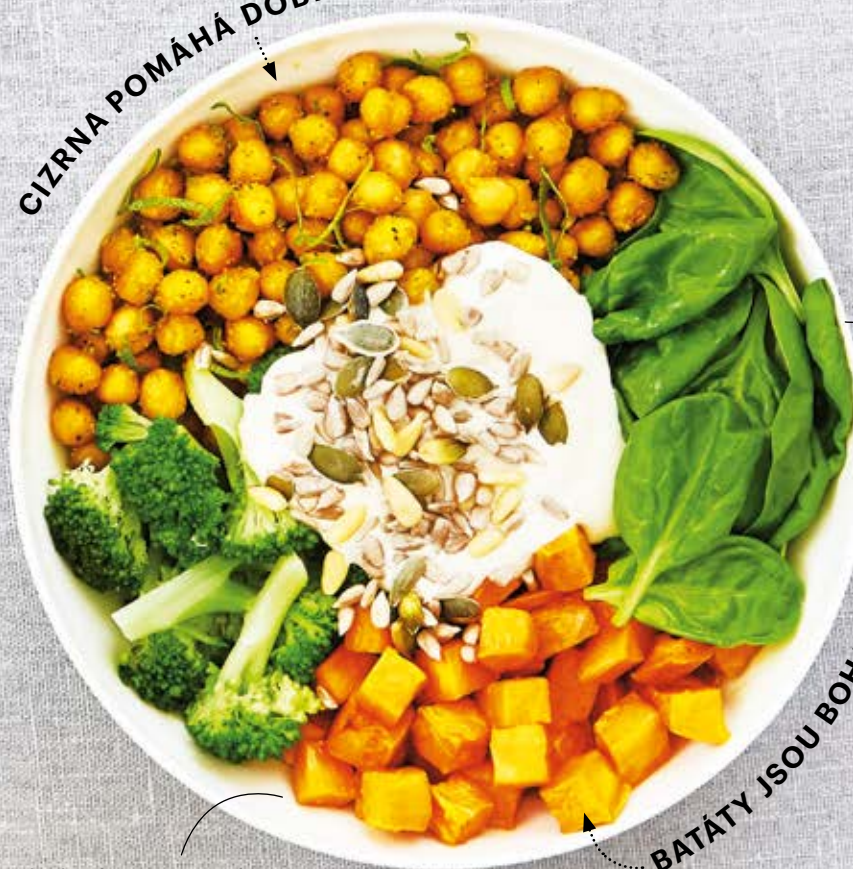
Cizrna neboli římský hrách je zdravá a kvalitní luštěnina. Protože nenadýmá, je vhodná pro děti a těhotné i kojící ženy.



### Nature's Promise Veggie Bio hummus

Lahodná pomazánka je připravená z rozmixované cizrny. Má vysoký obsah bílkovin a vlákniny.

**CIZRNA POMÁHÁ DOBRÉMU TRÁVENÍ**



Místo špenátu můžete vyzkoušet i polníček.

**BATÁTY JSOU BOHATÉ NA VÁPŇIK**



### Slunečnicová semínka

Jsou bohatým zdrojem vitamínu E. Můžete si je posypat na salát nebo přidat do těsta na chléb.

*Batáty mají nízký glykemický index a díky tomu jsou vhodné i pro diabetiky.*

**Rimmel  
řasenka  
Wonder' Fully  
Real**

Řasenka s přidanými nylonovými vlákny pro ohromující délku a dokonalý objem.



**Rimmel linka  
na oči Wonder  
Wing**

Speciálně tvarovaným aplikátorem vykroužíte bezchybné linky na obou očích hned na první pokus.



**Essence  
paletka očních  
stínů All about  
the magical  
forest**

Oční stíny v osmi sehraných odstínech, kterými vyčarujete spoustu oslnivých efektů.



**Miss Sporty  
tužka na obočí  
Studio Lash  
Designer**

# Bud'te krásná

Vykouzlete si dokonalý make-up s dekorativní kosmetikou vašich nejoblíbenějších značek.

**Essence tvářenka Mosaic**

Tři sladěné odstíny v jedné tvářence pro vytvoření individuálního looku.

**Miss Sporty  
laky na nehty  
Lasting Colour**

Lak s gelovým efektem, se kterým budou vaše ruce krásné až deset dní.



**Essence rtěnka Ultra  
last instant colour**

Vysoké krytí už při první aplikaci.

**Miss Sporty rtěnka  
My Best Friend  
Forever Matte**

Krémová rtěnka s perfektní hydratací.

**Essence lesk na rty  
Vibrant shock**

Svůdné rty podle aktuálních trendů.



inspirace z alberta



CHLAPECKÉ  
TRIKO S DLOUHÝM  
RUKÁVEM · 189 Kč

DÁMSKÝ CARDIGAN  
· 399 Kč

DÍVČÍ SVETR  
· 399 Kč

PÁNSKÉ KALHOTY  
· 499 Kč

Podzimní dny jsou jako stvořené pro rodinné vycházky. V hypermarketech Albert najdete široký výběr módního a pohodlného oblečení z nové kolekce Cherokee pro celou rodinu.

Více inspirace:  
[www.cherokee.albert.cz](http://www.cherokee.albert.cz)

# Podzimní móda od Cherokee v Albertu

# na stole DO 30 MINUT

Konec letních dovolených, začátek školy a pravidelného režimu dokáže pořádně zamávat s volným časem. Vhod proto přijdou snadné recepty, na které potřebujete jen pár surovin, a za půl hodinky je uvařeno.

FOTO Šárka Babická, Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová DECOR STYLING Markéta Zindulková






## Špagety se šalvějovou dýní

Těstoviny s oranžovou dýní vám dodají spoustu pozitivní energie. Jejich skvělou chuť podtrhne šalvěj a parmazán.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

1 menší dýně (zhruba 600 g očištěné dužiny) – máslové nebo Hokkaido  
sůl

350 g špaget

100 g másla

10 lístků čerstvé šalvěje

1 citron

50 g strouhaného parmazánu

pepř

- Dýni překrojte na polovinu, vydlabejte semínka a oloupejte slupku. Dužinu nakrájejte na kostky a přesuňte do hrnce. Posolte, podlijte trochou vody a nechte 10–15 minut podusit pod pokličkou doměkka. Občas zamíchejte a hlídejte, aby se dýně nezačala příliš rozpadat.

- Špagety uvařte podle návodu. Až je budete slévat, nechte si stranou 3–4 lžíce vody, ve které se špagety vařily. Uvařené špagety vraťte do hrnce a přidejte k nim dýni.

- Na pánvi rozehejte máslo. Přidejte šalvěj a po chvílce zalijte citronovou šťávou. Nechte minutu bublat a poté nalijte na špagety. Přidejte polovinu parmazánu a dobře promíchejte. Dochutte solí a pepřem. Každou porci posypte na talíři zbylým parmazánem.

### \* tip

*Posypte těstoviny také nasekanými dýňovými semínky.*

### Špagety

Kvalitní, 100% semolinové špagety od moravského výrobce, který využívá špičkovou italskou technologii.

### i

ENERGIE: **594,8** kcal / **30%**

BÍLKOVINY: **17,5** g / **35%**

TUKY: **25,6** g / **37%**


SACHARIDY: **77,3** g / **29%**


Hodnoty odpovídají jedné porci.

## Pečená šunka s kapustovým zelím

Čas letí a hlad nepočká? Tato večeře z jedné pánvičky bude skvělou volbou.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

2 šalotky  
olivový olej  
2 stroužky česneku  
1 citron  
1 plechovka loupáných rajčat (odpovídá 400 g)  
1/2 kapusty  
500 g RETRO zauzené šunky nejvyšší jakosti vcelku  
sůl, pepř

• Šalotky nakrájejte na proužky a ve větší pánvi nechte zesklivatět na rozehřátém olivovém oleji. Přidejte nasekaný česnek a rovnou do pánve nastrouhejte kůru z poloviny citronu. Promíchejte a nechte 1–2 minuty opékat. Zalijte rajčaty, přihodte nakrájenou kapustu a nechte dvacet minut bublat při střední teplotě, až zelenina změkne. Případně podlijte trochou vody.

• Šunku nakrájejte na kostky, opečte na oleji dozlatova a ke konci dušení přidejte k zelenině. Hotové dochutěte solí a pepřem.

### \* tip

*Máte to rádi ostré? Přidejte ke kapustě feferonky podle chuti!*

**i**

ENERGIE: **292,3** kcal / **15%**  
BÍLKOVINY: **30,3** g / **61%**  
TUKY: **15,6** g / **22%**  
SACHARIDY: **16,3** g / **6%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.



**RETRO**  
zauzená  
šunka nejvyšší  
jakosti

Obsahuje 98% masa z vepřové kýty. Má příjemnou zauzenou chuť.

0  
CENA ZA PORCI  
**14 Kč**

### Nature's Promise Bio bulgur


Tato příloha má příjemnou oříškovou chuť a je rychle připravená. Je také bohatým zdrojem vlákniny a vitamínů.




## Tofu halušky

Klasika v odlehčené a zdravější variantě, která i tak voní naprosto autenticky po uzeném.

 **4 porce**

 **25 minut přípravy**

 **velmi snadné**

200 g Bio bulguru  
2 lžice slunečnicového oleje  
1 žlutá cibule  
1 uzené tofu  
3 lžice sójové omáčky  
180 g kysaného zelí  
sůl, pepř

- Bulgur nasypete do hrnce, zalijte půl litrem vody a přiveďte k varu. Potom stáhněte téměř na minimum a nechte pod pokličkou vařit 15–20 minut. Bulgur by měl všechnu vodu nasáknout do sebe.
- Na pánvi rozehejte olej a nechte na něm zesklivatět cibuli. Přidejte nakrájené tofu a opečte. Podlijte sójovou omáčkou a ještě pár minut orestujte. Nakonec přidejte okapané zelí a nechte prohřát. Smíchejte s uvařeným bulgurem a přidejte trochu soli a pepře pro chuť.

### \* tip


*Nechte si při vaření trochu nálevu ze zelí a ochuťte s ním uvařený bulgur.*

**i**  
ENERGIE: **263,3** kcal / **13%**  
BÍLKOVINY: **13 g** / **26%**  
TUKY: **10 g** / **14%**  
SACHARIDY: **32,6 g** / **12%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.

## Mexická cibulová polévka

Vydatné polévky k začátku podzimu prostě patří a pro rychlou večeři jsou ideální. Stačí přidat strouhaný sýr a kousek pečiva a najedí se i největší hladovci.

 **4 porce**

 **35 minut přípravy**

 **velmi snadné**

1 kg červené cibule  
1 lžice másla  
1 lžice olivového oleje  
špetka římského kmínu  
1 litr drůbežího nebo zeleninového vývaru  
300 g rajčat  
1 chilli paprička  
1 vejce  
sůl, pepř  
krajíčky pečiva  
100 g strouhaného sýru Cheddar  
hrst hladkolisté petrželky  
hrst čerstvého koriandru

- Cibuli oloupejte a nakrájejte na kolečka. V hrnci rozehřejte máslo s olivovým olejem, stáhněte teplotu a začněte pomalu restovat cibuli. Posypte římským kmínem a za občasného míchání pozvolna opékejte 15–20 minut.
- Zalijte vývarem, přidejte nakrájená rajčata a chilli papričku, přiklopte pokličkou a vařte dalších 10 minut. Nakonec do polévky zamíchejte rozšlehané vajíčko a nechte už jen přejít varem. Dochutěte solí a pepřem.
- Krajíčky pečiva posypte strouhaným sýrem a nechte zapéct v mikrovlnné troubě nebo na pánvi pod pokličkou. Na závěr do polévky přidejte nasekanou petrželku a koriandr.

**i**

ENERGIE: **205,8** kcal / **10%**  
BÍLKOVINY: **7,9** g / **16%**  
TUKY: **8** g / **11%**  
SACHARIDY: **27,9** g / **10%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.

## \* tip

*Místo chleba můžete se sýrem zapéct pikantní nachos, které do polévky přidáte těsně před podáváním.*



### Čerstvý koriandr

Tato silně aromatická bylinka se využívá nejen v gastronomii, ale i v léčitelství. Hodí se do salátů, pomazánek i zálivek.





### Kuřecí prsa chlazená

Libové kuřecí maso bez kostí použijte na přípravu rychlých receptů. Kuřecí prsa jsou velmi lehká a snadno se tráví.



## Kuře s duhovou zeleninou

Jak nenápadně přidat více zeleniny do jídelničky? Vyčarujte na talíři barevnou duhu!



4 porce



30 minut přípravy



velmi snadné

4 kuřecí prsa  
olivový olej  
směs bylinek nebo koření  
sůl  
2 červené papriky  
3 mrkve  
2 žluté cukety  
1 brokolice  
2 červené cibule

- Kuřecí prsa nakrájejte na plátky a potřete olivovým olejem. Posypte bylinkami nebo kořením, osolte a dejte na plech.
- Zeleninu očistěte a nakrájejte na kousky, cibuli na měsíčky. Na plechu vedle kuřete udělejte pruhy z jednotlivých druhů zeleniny, pokapejte olejem a posolte.
- Dejte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte 25 minut.

### \* tip

*Kombinujte zeleninu podle libosti! Zkuste třeba červená rajčata, oranžovou dýni, žlutou cuketu, zelené fazolky a fialové lilky.*

### i

ENERGIE: 338 kcal / 36%  
BÍLKOVINY: 42,6 g / 85%  
TUKY: 12,2 g / 17%  
SACHARIDY: 21 g / 17%  
Hodnoty odpovídají jedné porci.



**RÉVA**  
R A K V I C E

Dopřejte si  
jedinečný zážitek z Moravy



VINITORIUM  
**MORAVICUS**  
SPOLEK VINOHRADNÍKŮ  
*vinohradnici.cz*



# JAK NA DOKONALÝ STEAK

*podle Zdeňka Pohlreicha*

FOTO Michal Ureš

FOOD STYLING Milena Volfová

DECOR STYLING Johana Střížková



## To nejlepší na steaky

### ENTRECOTE

Steak z vysokého roštěnce je prorostlý tukem, který mu dává jeho charakteristickou chuť. Právě podle tukového oka získal své anglické označení Rib Eye. Ze steaků je nejšťavnatější a hodí se na rychlé opečení při vysoké teplotě.

### QUEENSLAND STEAK

Steakové maso z Austrálie od plemene Black Angus, které je dokrmováno zrním pro špičkovou kvalitu. Steak je připravený z přední části kýty zvané ořech, která má tři části svaloviny. Je ideální na steaky, které můžete servírovat nakrájené na tenké plátky.

### TELECÍ MEDAILONKY

Telecí maso má vysoký obsah bílkovin a o polovinu méně tuku než hovězí. Je proto velmi vhodné pro malé děti a ocení je i ti, kteří si hlídají váhu. Medailonky můžete narychlo opéct nebo dusit s omáčkou. Maso má jemnou chuť a potřebuje jen minimum koření.

### SVÍČKOVÁ

Nejjemnější a také nejdražší steak pochází z dlouhého svalu podél páteře, který zvíře téměř vůbec nenamáhá. Kulatou část svíčkové známe také pod jmény Filet nebo Tenderloin, její konec potom jako Filet Mignon. Nejlepší úprava je rare nebo medium rare, delší pečení nadělá víc škody než užítku.

### FLANK STEAK

Široký pruh plochého masa ze spodní části hovězího pupku s vynikající výraznou chutí. Maso je křehké a trochu vláknité, proto je opravdu důležité, aby bylo vyzrálé. Griluje se vcelku a poté krájí na proužky. Hodí se ale i k dušení a pečení.



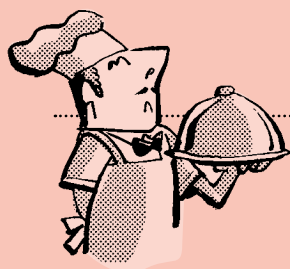


# Co potřebujete vědět o steaku a báli jste se zeptat

## Jak na dokonalý steak

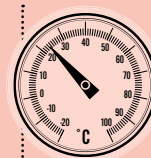
Řekněte sami, co by mohlo být jednodušší než vzít flák masa a hodit ho na pánev? Bohužel tak úplně snadné to není. Když ale budete znát správný postup a naučíte se pár vychytávek od mistra, vaše cesta k dokonalému steaku bude mnohem snazší.

Pro přípravu opravdu dobrého steaku toho moc nepotřebujete. Vystačíte si s kvalitním kusem masa, těžkou pánví se silným dnem, olejem a solí a pepřem podle libosti. Opravdu dobré maso totiž žádné velké marinování ani hromady koření nepotřebuje.



## Tajná vychytávka, jak poznat správné maso

Zábavným paradoxem je, že i když naše chuťové buňky jako na povel reagují na plátek zářivě červeného masa a zásobují mozek představami šťavnatých pečení, kvalitní hovězí takovou barvu mít nemá. U zralého masa je totiž temně červená až dohněda. Dokonce ani nesmí být čerstvé. Aby maso získalo křehkost, musí projít procesem zrání, tzv. stařením. Čím déle maso odpočívá v neměnných teplotních a vlhkostních podmínkách, tím je jemnější. Absolutním minimem je deset až čtrnáct dní. V domácích podmínkách to ale nezkoušejte. I když má lednička nastavenou stálou teplotu, neustálým otevíráním dvířek se klima uvnitř pořád mění.



## NA TEPLITĚ ZÁLEŽÍ NEJVÍC

Bylo by krásné pouhým okem poznat, jak je steak propečený. Pokud to chcete mít přesně, bude teploměr na pečení masa váš největší kamarád.

### RARE

Okraje jsou propečenější a zbarvené dohněda, ale uvnitř je maso stále červené o teplotě do 50 °C.

· PEČTE CCA 2 MINUTY Z KAŽDÉ STRANY ·

### MEDIUM RARE

Středně propečený steak s růžovým vnitřkem o teplotě kolem 55 °C. Směřem k okraji maso hnědne.

· PEČTE CCA 3 MINUTY Z KAŽDÉ STRANY ·

### MEDIUM

Maso je uvnitř stále narůžovělé, zbytek masa by měl být téměř hnědý. Teplota masa uvnitř je okolo 60 °C.

· PEČTE CCA 4 MINUTY Z KAŽDÉ STRANY ·

### MEDIUM WELL

Střed masa by měl ještě mít náznaky narůžovělé barvy, teplota uvnitř je 65 °C, avšak takto upravený steak již ztrácí svoji šťavnatost a měkkost.

· PEČTE CCA 4,5 MINUTY Z KAŽDÉ STRANY ·

### WELL DONE

Kompletně propečený steak s vnitřní teplotou 70 °C. Tato úprava se nedoporučuje. Dokonce se může stát, že některé podniky odmítnou připravit steak tímto způsobem.

· PEČTE CCA 5 MINUT Z KAŽDÉ STRANY ·

## Pět kroků ke steakové maturitě

*Postupujte podle našeho návodu a zaručujeme, že to doopravdy bude tak jednoduché.*

**1.** Vaše doslova první kroky při přípravě steaku musejí směřovat k lednici, a to alespoň půl hodiny před tím, než se ho chystáte připravovat. Maso z lednice totiž nikdy nesmí rovnou na pánev, potřebuje vydýchat při pokojové teplotě. Steaky tlusté na dva prsty potřebují i hodinku.

**2.** Nebojte se pánev pořádně rozpálit. Steak potřené olejem potřebuje na povrchu rychle zatáhnout, aby byl uvnitř šťavnatý. Lepší je proto používat rostlinné oleje, které vydrží vyšší teploty.

**3.** Ověřte si propečenost masa. Profíci kontrolují teplotu vpichovým teploměrem, poznat se to ale dá i pomocí zmáčknutí masa. Čím více maso klade odpor, tím je propečenější.

**4.** Pokud chcete maso více propéct, stáhněte teplotu minutu před koncem grilování a nechte dojít. Můžete také přesunout maso k dopečení do trouby. Pomůže to v případech, kdy je steak hodně vysoký a už se na něm vytvořila opečená kůrka.

**5.** Steak už máte hotový, ale ještě s ním nikam nechodte! Když říznete do čerstvě upečeného steaku, všechna šťáva vyteče ven a v mase nezbude žádná chuť. Zakryjte raději steak na deset až patnáct minut alobalem, šťáva se v mase rozloží a chuť bude na jedničku.

## TAK NA TOHLE ROVNOU ZAPOMEŇTE!

Steaky nikdy nenaklepávejte. Jen je párkrát lehce stlačte dlaní.

Naporcované steaky se neomývají. Pokud si nemůžete pomoci, otřete je jenom vlhkým hadříkem a osušte.

Během pečení nikdy nepíchejte do masa vidličkou. Vytekla by z něj šťáva a připravili byste si tuhou podešev.

Steak posolte až těsně před vložením na pánev nebo raději až po upečení.



*V nově zrekonstruovaném hypermarketu Albert Chodov - Praha 4 - najdete exkluzivní výběr steakového masa, které prochází kontrolovaným procesem suchého zrání po dobu alespoň 40 dnů. Díky tomu je maso křehké a má výraznou chuť.*

## Hovězí queensland steak s pálivými bylinkami

Pro směs koření a bylinek, které se do masa před pečením doslova vmasírují, se vžil anglický pojem „rub“. Může to být hodně výrazná směs, v první řadě ovšem musí podpořit chuť masa, a ne ji přebít.



4 porce



20 minut přípravy



velmi snadné

4 stroužky česneku

1 lžice soli

1 lžička pepře

1 lžička kajenského pepře

1 lžice nasekaného tymiánu

1 lžice nasekaného rozmarýnu

1 lžička šalvěje

4 hovězí queensland steaky  
rostlinný olej

• Česnek utřete se solí a poté přidejte pepř a nasekané bylinky. Hovězí queensland steaky lehce poklepejte dlaní a po obou stranách důkladně vetřete bylinkovou směs, doslova ji vpracujte do masa.

• Na těžkou pánev se silným dnem vložte připravené maso potřené olejem a opečte z obou stran, podle toho, jak propečený steak chcete mít (viz strana 25). Po upečení je vhodné nechat maso chvíli odpočívat na talíři, který zakryjete alobalem.

### \* tip

*Zbylé bylinky smíchejte s máslem a nechte ho pomalu rozpustit na opečeném mase.*



Queensland  
hovězí steak

### \* tip

*Místo medu můžete použít i melasu nebo javorový sirup.*

## Glazovaná medová karotka

Tuhle zajímavě ochucenou karotku si k pořádnému steaku s gusem dají i drsní kovbojové.



4 porci



20 minut  
přípravy



velmi  
snadné

2 lžice másla  
2 svazky karotky  
s natí  
1–2 lžice medu  
vločky soli  
čerstvě mletý  
pepř


• Na pánvi s pokličkou nebo v širokém kastrolu rozehejte máslo a krátce orestujte karotku i s krátkou natí, pokud je pěkná. Podlijte malým množstvím vody, přidejte med a na mírném plameni nechte vařit, až tekutina zhoustne do sirupovité konzistence. Pokud je zelenina ještě tvrdá, přidejte další vodu a opakujte do změknutí.

• Hotovou karotku dochuťte trochou soli a čerstvě mletého pepře.

## Hovězí entrecote inspirovaný japonskou kuchyní

Z Japonska pochází nejvíce ceněné hovězí maso zvané wagyu a rozhodně se vyplatí inspirovat se tamními recepty.

 **2 porce**

 **25 minut přípravy**

 **velmi snadné**

### WASABI DIP

150 g zakysané smetany  
1–2 lžičky wasabi

### OMÁČKA PONZU

2 lžičky cukru  
2 lžičce limetové šťávy  
2 lžičce rýžového vína  
2 lžičce sójové omáčky  
2 lžičce rýžového octa

### STEAKY

2 hovězí steaky entrecote  
sůl  
čerstvě mletý pepř  
rostlinný olej  
1 lžička sezamových semínek  
hrst řeřichy  
1 salátová okurka

- Zakysanou smetanu dejte do misky a smíchejte s křenem wasabi. V další misce rozpusťte cukr se lžičkou teplé vody na omáčku ponzu. Až se cukr úplně rozpustí, přidejte další suroviny a promíchejte. Oba dipy odložte zatím stranou.
- Do masa důkladně vmasírujte sůl a pepř a potřete ho olejem. Na rozpálené pánvi opečte maso po obou stranách. Pro úpravu medium rare opékejte tři minuty na každé straně. Upečené maso nechte chvíli odpočinout a poté nakrájejte na plátky.
- Posypte sezamem a řeřichou, přidejte okurku nakrájenou na jemné hranolky (sirky) a podávejte s oběma dipy.

### \* tip

*Když wasabi na rozpálení pusu nestačí, přidejte do ponzu omáčky chilli a pro chuť trochu pomerančové šťávy.*



Entrecote  
hovězí vysoký  
roštěnec

# OLD PORTER

*Pérez Barquero S.A.*



VÍNO S NÁDECHEM ROZINEK, JEMNÝMI  
DŘEVNATÝMI TÓNY A LAHODNOU CHUTÍ.  
SERVÍRUJTE IDEÁLNĚ PŘI TEPLOTĚ 18 °C.

FILTROVANÁ  
STŘÍBREM

SILVER  
FILTRATION  
VODKA





## Dipy a omáčky

Protože u ochucování steaků platí, že méně je vždy více, podávají k nim zkušení šéfkuchaři pestrý výběr omáček a dipů.

*Kauč*



### Sardelkové máslo

 8 porcí

 10 minut přípravy + chlazení

 velmi snadné

125 g másla

8 filetů ančoviček nebo 3 lžice sardelové pasty

2 lžice nasekané hladkolisté petrželky

- Máslo nechte změkknout a utřete s ančovičkami. Pokud nemáte filety ani sardelová očka, nahradte je sardelovou pastou. Přimíchejte nasekanou petržel a nechte v lednici ztuhnout.

*Pěkný kulatý tvar získáte, když máslo zformujete do válečku a po zатуnutí nakrájíte na plátky.*

### Omáčka z lišek a hřibků

 4 porce

 30 minut přípravy

 velmi snadné

1 šalotka

2 lžice másla

200 g hřibků

100 g lišek, případně použijte dvě hrsti sušených hub

100 ml smetany ke šlehání

1 lžička čerstvého tymiánu sůl, bílý pepř


- Šalotku nakrájejte na drobné kostičky a nechte zesklovatět na rozpuštěném másle. Přidejte očištěné a nakrájené houby, posolte a krátce orestujte. Zalijte smetanou, přisypte tymián a nechte pod pokličkou dusit doměkka. Nakonec podle chuti přidejte sůl a bílý pepř.

*Pro intenzivní houbovou chuť přidejte do omáčky během vaření sušené houby rozmleté na prášek.*

### Bylinkový dip

 8 porcí

 10 minut přípravy

 velmi snadné

200 g zakysané smetany

1 lžice citronové šťávy

1/2 lžičky sušeného česneku

hrst nasekaných bylinek: bazalka, petrželka, pár lístků máty

trochu strouhané citronové kůry sůl, pepř

- Zakysanou smetanu prošlehejte s citronovou šťávou. Přimíchejte česnek, nasekané bylinky a citronovou kůru nastrouhejte rovnou do misky. Dochuťte solí a pepřem.

*K delikátním bylinkám použijte bílý pepř, který je jemnější než černý.*

### Cuketové čatni

 8 porcí

 90 minut přípravy

 velmi snadné

80 ml jablečného octa

40 g hnědého cukru

80 ml vody

250 g cukety

250 g zralých rajčat

malý kousek skořicové kůry 1 menší cibule

1 jablko

60 g rozinek

1 lžička dijonské hořčice

3 tobolky kardamonu

- Ocet a cukr dejte do hrnce a přilijte 80 ml vody. Za občasného míchání přiveďte k varu a vařte, dokud se cukr nerozpustí. Poté přidejte nakrájenou cuketu, oloupaná rajčata a všechny ostatní suroviny. Vařte hodinu až hodinu a půl do zhoustnutí.

*Naplňte hotové čatni do skleniček. I bez zavaření ho můžete uchovávat v lednici až tři týdny.*

# Podzimní

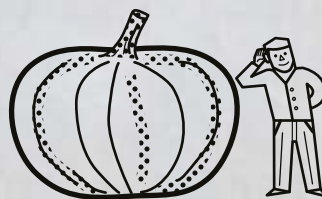
Zářivě oranžové dýně nejde v regálu přehlédnout. Postupně dobývají i naše kuchyně a to je dobře. Obsahují totiž minerály, rostlinné karoteny i vlákninu, látky klíčového významu pro naše zdraví a regeneraci.

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová  
DECOR STYLING Johana Střížková

## Na dýni se vyplatí zaklepat

Zralá dýně je na pohmat pevná a má syté zbarvenou slupku. Ovšem pozor, ne vždycky platí, že zralá dýně musí být oranžová! Takovou barvu většinou mají dýně Hokkaido, i ty ale mohou být temně zelené nebo dokonce s nádechem do modrošeda. Muškátová dýně má barvu zaprášené oranžové, špagetová dýně je žlutá a podobnou barvu má i slupka máslové dýně, jen odstín je jakoby

vybledlý. Proto je dobré postupovat podobně jako u melounů: poklepejte na slupku, a když zní dutě, znamená to, že dýně je zralá.



## Okrasné dýně

Jsou poměrně drobné a mají nejrůznější tvary a barvy. Většinou se nekonzumují, zato se vám doma postarají o krásnou podzimní výzdobu.

## Muškatová dýně

Bachratá dýně s výrazným žebrovaním, která váží kolem šesti kil. Často ji můžete koupit rozdělenou na čtvrtiny. Hodí se na polévku, přílohové pyré nebo pomazánky.

## Máslová dýně

Tvarem připomíná hrušku. Má charakteristicky bledou slupku a výrazně oranžovou dužinu. Po upečení chutná lahodně oříškově a pro svůj zvláštní tvar se často peče rozpůlená s náplní z mletého masa nebo zeleniny.

## Hokkaido

Je pro svou chuť nejoblíbenější. Má zářivě oranžovou slupku, pod kterou najdete moučnatou dužinu s jemnou kaštanovou chutí. Používá se zcela univerzálně do slaných i sladkých receptů. U některých druhů Hokkaido je slupka temně zelená i u zralých plodů.



# slunce

\* tip

*Nakupte dýně do zásoby a hodujte až do února! Nejlépe se dají skladovat v paneláku, protože potřebují sucho a teplotu nad deset stupňů. Dýňovou dužinu na kostky lze také zamrazit.*

## Dýňový olej

Dýňová semínka jsou vynikajícím přírodním zdrojem zinku a železa. Lisuje se z nich dýňový olej s temně zelenou barvou a výraznou oříškovou chutí. Používá se jen ve studené kuchyni, protože při zahřátí se přepaluje. Je velmi chutný v salátových zálivkách, při přípravě pesta a zajímavě chutná také s vanilkovou zmrzlinou.



## Ideální na polévky, pečení i do pomazánek

Dýně se uplatní ve slaných i sladkých receptech. Při dušení se dužina snadno rozvaří na pyré, které je základem polévky, pomazánek i příloh. Dýně se

dá také zapékat, kandovat jako ovoce nebo zavařit nasladko.

Než se pustíte do vaření, je potřeba dýni rozpůlit a nejlépe lžící vydlabat semínka. Potom ostrým nožem opatrně odkrojíte slupku. Nejde to snadno, dužina bývá tvrdá a nůž může lehce sklouznout. Proto je tak oblíbená dýně Hokkaido, která se loupat nemusí. Její slupka je jemná a bez problémů jedlá, takže většinou stačí ji pečlivě omýt a snadno se rozvaří.

## Sweet Dumpling

Je to chutná i velmi dekorativní dýně na ozdobu. Název v překladu znamená „sladký knedlík“ a opravdu má nasládlou chuť. Je proto ideální do koláčů a dezertů.

## Špagetová dýně

Má vláknitou dužinu, která připomíná špagety a světlou krémovou slupku. Po upečení či uvaření se podává jako příloha nebo jako zavařka do polévky.



## Modrá dýně Hokkaido

Je zajímavá odrůda z rodu oblíbených dýní, která upoutá slupkou v netypické modrošedé barvě. Uvnitř se skrývá jasně oranžová dužina jako u klasického Hokkaida. Pokud ji nespoteřebujete hned, hodí se i pro dlouhodobější uskladnění.

## Mexická dýně


Dýňový obřík, který může dorůst do velikosti i mnoha desítek kilogramů. Je jedlá, ale vodová dužina má nevýraznou chuť. Proto se častěji používá na dekorativní vyřezávání a halloweenská strašidla.



EXKLUZIVNĚ  
U NÁS

## Dýně pečená s mletým masem a hořčicovo-sýrovou omáčkou

 4 porce

 60 minut přípravy

 velmi snadné

300 ml smetany ke šlehání  
200 ml mléka  
2 stroužky česneku  
2 lžice tymiánu  
2 lžice hrubozrnné hořčice  
sůl, pepř  
1/2 dýně Hokkaido  
2 červené cibule  
olivový olej  
600 g mletého hovězího a vepřového masa  
150 g sýru Gruyère nebo jiného sýru s výraznou chutí

- V hrnci začněte zahřívát smetanu s mlékem, rozpůlenými stroužky česneku a jednou lžící tymiánu. Nechte 10 minut zvolna vařit a hlídejte, aby směs nezačala prudce bublat. Poté vmíchejte hořčici a dochuťte solí a pepřem.
- Z rozkrojené dýně vydlabejte semínka a nakrájejte na plátky silné 1 až 2 cm. Cibuli nakrájejte na měsíčky a nechte zesklivatět na rozehřátém olivovém oleji. Přidejte mleté maso, zbylý tymián, sůl a pepř a nechte pod pokličkou 20 minut dusit. Přesuňte do pekáče nebo zapékací misky.
- Vrstvu mletého masa posypte polovinou strouhaného sýru a zalijte polovinou smetanové omáčky. Navrch položte nakrájenou dýni, znovu posypte sýrem a zalijte omáčkou.
- Pekáč vložte do vyhřáté trouby a pečte 30 minut při teplotě 200 °C. Poté vytáhněte z trouby, zakryjte alobalem a před podáváním nechte ještě 10 minut odpočinout.

**i**

ENERGIE: 916 kcal / 46%

BÍLKOVINY: 32,7 g / 65%

TUKY: 78,7 g / 112%

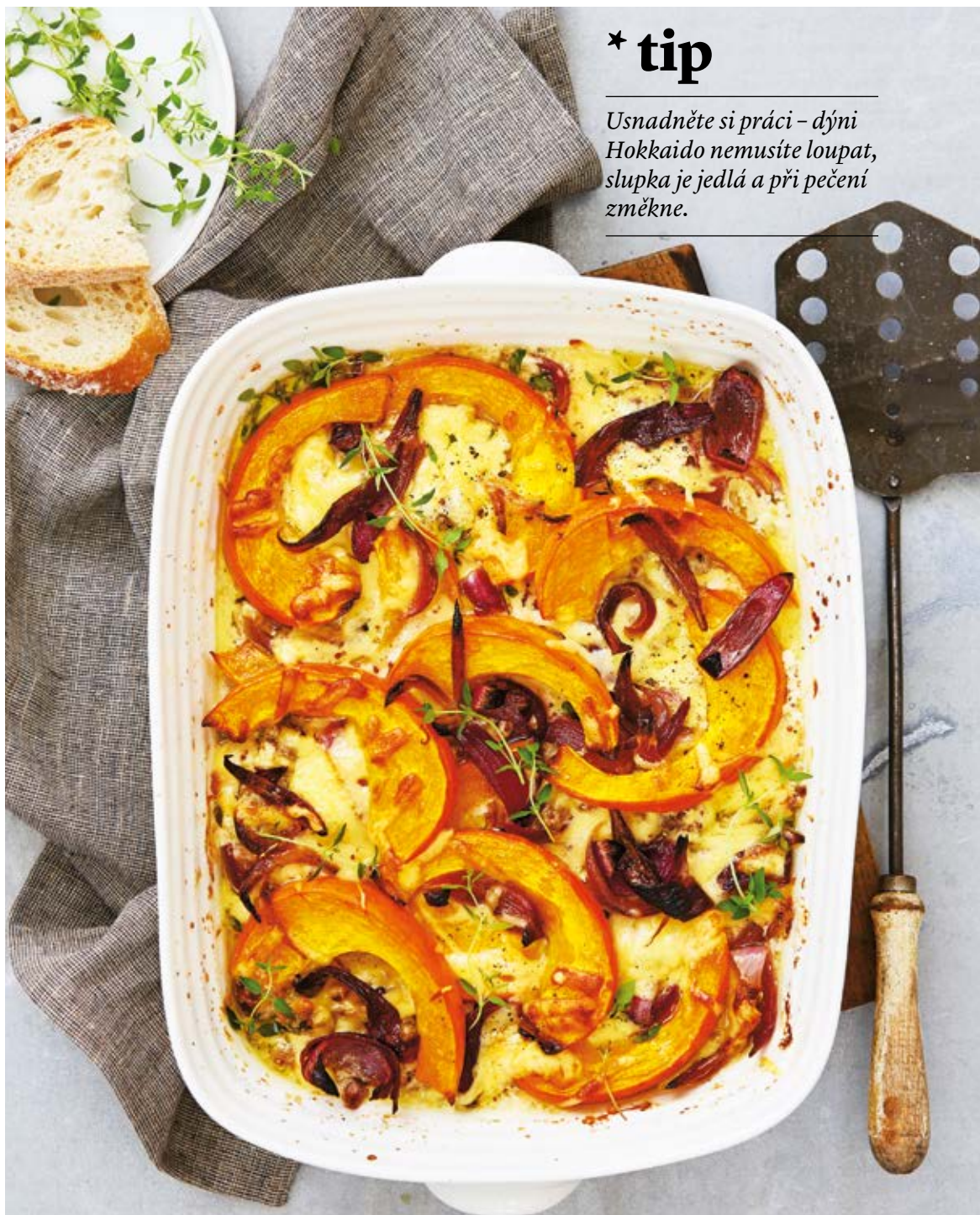
SACHARIDY: 18,7 g / 7%

Hodnoty odpovídají jedné porci.

Maso upečte rovnou se sýrovou omáčkou a dýní jako přílohou a budete mít ideální večeři.

**\* tip**

*Usnadněte si práci – dýně Hokkaido nemusíte loupat, slupka je jedlá a při pečení změkne.*







Modrá dýně Hokkaido

## \* tip

Přidejte do polévky lžičku burákového másla a opečené krevety.



## Dýňová laksa

Modrošedá na povrchu a zářivě oranžová uvnitř – taková je modrá dýně Hokkaido, kterou zakoupíte exkluzivně v našich prodejnách.

 **4 porce**

 **60 minut přípravy**

 **velmi snadné**

sezamový olej  
1 lžička kari pasty  
200 g uvařené cizrny  
2 stroučky česneku  
2 lžičky strouhaného čerstvého zázvoru  
2 jarní cibulky  
1 chilli paprička  
500 g modré dýně Hokkaido  
750 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru  
2 lžičky sójové omáčky  
1 lžička rybí omáčky  
400 ml kokosového mléka  
300 g brokolice  
200 vlasových rýžových nudlí  
hrst čerstvého koriandru  
1 lžička nasekaných solených buráků  
1 limeta

- Smíchejte dvě lžičky sezamového oleje s kari pastou. Přisypte cizrnu a promíchejte. Rozprostřete na plech a dejte na půl hodiny péct na 180 °C. Nechte stranou na ozdobení polévky.
- V hrnci rozehejte olej a krátce na něm opečte nasekaný česnek, zázvor, cibulky a chilli. Přidejte nakrájenou dýni zbavenou slupky a semínek. Zalijte vývarem a nechte 15 minut vařit pod pokličkou, až dýně změkne.
- Odeberte část polévky a většinu rozmixujte na krém. Vraťte všechnu polévku zpátky do hrnce a přilijte sójovou a rybí omáčku a kokosové mléko. Promíchejte, přidejte růžičky brokolice a vařte 10 minut do změknutí.
- Rýžové nudle připravte podle návodu a rozdělte do misek. Přelijte polévkou, bohatě ozdobte koriandrem, opečenou cizrnou a nasekanými buráky. Podávejte s kouskem limety.

### i

ENERGIE: **685,8** kcal / **34%**  
BÍLKOVINY: **35,2** g / **70%**  
TUKY: **41,3** g / **59%**  
SACHARIDY: **75,2** g / **28%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.

## Dýňové placičky

Zeleninová rychlovka září optimistickou oranžovou barvou a vychutnáte si ji čerstvě upečenou i zastudena.



4 porce



30 minut přípravy



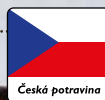
velmi snadné

300 g máslové dýně  
2 jarní cibulky  
hrst čerstvého špenátu  
1 mrkev  
140 g špaldové mouky  
1 lžička čerstvého oregana  
špetka římského kmínu  
sůl  
1 lžička jedlé sody  
1 vejce  
olej na smažení

### DIP

50 g fety  
150 ml zakysané smetany  
2 rajčata česká oválná  
2 lžíce petrželky  
sůl, pepř

- Nakrájenou dýňi dejte do hrnce, podlijte trochou vody a nechte pod pokličkou 15–20 minut dusit doměkka. Až se dýně začne rozpadat, rozmačkejte ji šťouchadlem na brambory na pyrě. Nechte trochu vychladnout.
- Cibulky a špenát nakrájejte a dejte k dýňi, stejně tak nahrubo nastrouhanou mrkev, mouku, koření, sůl a jedlou sodu. Přidejte vajíčko a promíchejte, aby se všechny suroviny spojily na těsto.
- Na pánvi rozeřte slabou vrstvu oleje a opečte na něm placičky z obou stran dozlatova. Na jednu budete potřebovat přibližně dvě lžíce těsta.
- Fetu rozmačkejte vidličkou, potom prošlehejte se zakysanou smetanou. Přidejte nakrájená rajčata a nasekanou petrželku. Protože feta už obsahuje sůl, většinou není potřeba dip solit.



Rajčata česká oválná

## \* tip

Použijte místo dýně pyrě z řepy a udělejte si krásně červené placičky.



### i

ENERGIE: **336,3** kcal / **17%**  
BÍLKOVINY: **13,6** g / **27%**  
TUKY: **19,7** g / **28%**  
SACHARIDY: **30,6** g / **11%**  
Hodnoty odpovídají jedné porci.


## \* tip

*Přidejte voňavé koření i do korpusu a uspořádejte hostinu podzimních chutí!*



## Dýňový koláč s kandovaným zázvorem

Sladký koláč ze zeleniny? Nechte se nalákat a už první sousto vás přesvědčí, že dýni to sluší i nasladko. Lehce oříškovou chuť dýňového pyré jsme podtrhli javorovým sirupem, voňavým kořením a neodolatelným karamelovým korpusem.

 6–8 porcí

 50 minut přípravy

 velmi snadné

1 středně velká dýně Hokkaido

250 g karamelových sušenek

110 g másla

2 vejce

2 lžice zakysané smetany

4 lžice javorového sirupu

půl citronu

1 lžička směsi mletého koření: hřebíček, skořice a muškátový oříšek

2 lžice nakrájeného kandovaného zázvoru

100 g směsi ořechů

šlehačka na ozdobení

- Dýni překrojte na polovinu a vydlabejte semínka. Olupejte slupku a nakrájejte na kostky. Do většího hrnce dejte na dno cca 3 cm vody a umístěte cedník tak, aby se nedotýkal vody. Vložte do něj nakrájenou dýni, přiklopte pokličkou a nechte vařit v páře do změknutí, zhruba 15 minut. Poté rozmixujte dohladka a nechte vychladnout.
- Sušenky rozsekejte v mixéru úplně najemno, smíchejte s rozpuštěným máslem a propracujte na těsto. Použijte koláčovou formu o průměru 20 cm a sušenkovou hmotu rovnoměrně natlačte na dno i do stran.
- Dýňové pyré vyšlehejte s vejci, zakysanou smetanou, javorovým sirupem a citronem. Vmíchejte také koření a nakrájený kandovaný zázvor. Nalijte na připravený korpus a uhladte.
- Dejte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte 35–40 minut, až se dýňový krém zpevní po okrajích. Uprostřed může být ještě trochu vláčný. Vyjměte z trouby a nechte úplně vychladnout.
- Před podáváním ozdobte nasekanými ořechy a šlehačkou.

## i

ENERGIE: 619,5 kcal / 31%

BÍLKOVINY: 10,8 g / 22%

TUKY: 41,9 g / 60%

SACHARIDY: 51,6 g / 19%

Hodnoty odpovídají jedné porci.

# Nenápadná a chutná košťálová zelenina

Na začátku podzimu přichází sezona střídme zeleniny, která si nezakládá na oslnivých barvách ani exotické chuti. Košťálová zelenina se drží při zemi. Ostatně tak i narostla. To ale vůbec neznamená, že by se z ní nedalo zajímavě vařit. Naprosto přesně totiž zapadá do našich podzimních chutí, kdy si rádi dopřáváme hutnější hřejivé jídlo.

FOTO Šárka Babická FOOD STYLING Lenka Táchová DECOR STYLING Markéta Zindulková

## Hlávkové zelí

Martinská husa, zelňačka ani vepřo-knedlo by bez něj nebyly tím, čím jsou. Zelí u nás má ideální podmínky pro pěstování a stalo se proto neodmyslitelnou součástí národní kuchyně s obrovskou pokladnicí lidových receptů. Na jihu Evropy jsme se inspirovali plněnými zelnými listy, na východě zase ruským borščem a segedínským gulášem u Maďarů. V souladu se zdravými trendy si zelí stále častěji dáváme i zasyrova v čerstvých salátech, kdy můžeme naplno využít jeho skvělé účinky na náš organismus. Kromě vitamínu C totiž zelí obsahuje také více než 50 zdravích prospěšných bioaktivních složek. A vápník dovede doplnit stejně účinně jako mléko.



## VÍTE, ŽE

Brokolice podporuje imunitu a působí proti infekcím.

Květák ve skutečnosti není plod, ale zdužnatělý květ.

Stogramová porce čerstvého zelí doplní denní porci vitamínu K pro dospělého člověka.

Hlávka zelí je velmi stará zelenina. Fasovali ji už dělníci při stavbě Velké čínské zdi jako součást naturální odměny.

## Brokolice

Hledáte-li spojence pro dietní režim, můžete se rozhodně spolehnout na brokolici. Obsahuje minimum kalorií, zato je bohatá na vitamín C a K, minerální látky a samozřejmě vlákninu. Dokáže náš organismus ochránit proti toxinům a volným radikálům, snižuje riziko nádorových onemocnění, podporuje látkovou výměnu i činnost srdce.

Brokolice se může jíst i zasyrova. Častěji se ale vaří, dusí, zapéká i smaží. Vychutnáte si ji v krémové polévce i husté zeleninové směsi, obalovanou jako květák, zapečenou se sýrovou omáčkou i křupavou v asijském stir fry.

## Kapusta

Bez kapusty se neobejde žádná podzimní polévka, skvěle se hodí k dušení i pečení dokřupava. Nasekanou kapustu můžete přidat k mletému masu do sekané nebo karbanátků nebo naopak mleté maso zabalit do kapustových listů a zapéct. V salátech se nekonzumuje syrová. Stačí ale pár minut povařit v osolené vodě, změkne a zbaví se i lehce nahořklé chuti. Někdejší Popelka pak bude na vašem talíři doslova zářit. Má se totiž zím pochlubit – obsahuje vitamíny B, C, E a K, kyselinu listovou a důležité minerály. Obsahuje ovšem také síru, kvůli které se u kapusty nedoporučuje nadměrná konzumace.

## Květák

Lidově řečený „karfiól“ je stálice české kuchyně, která má velmi všestranné využití. Ceníme si ho pro obsah vitamínu C a především vápníku. Příznivě působí na trávení a cévní soustavu, není však vhodný pro osoby trpící dnou. Milovaná klasika je obalovaný květák. Je skvělý také v polévkách, placičkách a zapečené zelenině. Indická kuchyně květák často používá místo masa a kombinace s pálivým chilli nebo kari pastou rozhodně stojí za vyzkoušení. Kromě klasického bílého květáku existují i barevné varianty ve žluté, zelené i fialové barvě. Velmi esteticky vypadá odrůda romanesco, která má špičaté růžičky.

## CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI

Pro svěže zelenou barvu vkládejte kapustu i brokolici až do vroucí vody a vařte krátce. Po uvaření ihned propláchněte studenou vodou.


Vaření v páře je nejlepší, aby si růžičky květáku či brokolice uchovaly nejvíce vitamínů i pěkný tvar.


Oloupaný brokolicev stonk můžete upravit na způsob chřestu nebo ho přidejte do odšťavnovače při přípravě zeleninové šťávy.

## Boršč

S klasikou ruské kuchyně je to jako s českou bramboračkou, kolik hospodyň, tolik receptů. A ještě jedno mají společné – jsou vynikající a najíte se z nich opravdu dosytosti.

 6–8 porcí

 2 hodiny

 velmi snadné

150 g hovězího masa na polévku  
150 vepřového masa – například kýty  
nebo plecka  
150 kuřecího masa  
1 lžička soli  
5 rajčat  
3 mrkve  
3 červené řepy  
3 cibule  
500 g zelí  
2 lžíce slunečnicového oleje  
7 kuliček nového koření  
7 kuliček pepře  
2 lžíce octa  
pepř  
150 g zakysané smetany



Vepřová plec

- Maso vložte do studené vody, přidejte lžičku soli a přiveďte k varu. Potom stáhněte teplotu a na mírném ohni uvařte doměkka. Trvá to zhruba hodinu až hodinu a půl. Poté maso vyjměte, nechte vychladnout a vývar přecedte.
- Zatímco se maso vaří, připravte si zeleninu. Rajčata nakrájejte na větší kusy, mrkev a řepu nastrouhejte nahrubo, cibuli nakrájejte na plátky a zelí nakrouhejte na nudličky.

- V polévkovém hrnci rozehřejte slunečnicový olej a opečte na něm cibuli. Přidejte polovinu strouhané řepy a mrkve a opečte dalších pět minut. Nechte prozatím stranou.
- Zbylou řepu a mrkev dejte do hrnce, přihodte rajčata, zelí a koření, zalijte vývarem a vařte 20 minut do změknutí. Vmíchejte dvě lžíce octa a poté přidejte opečenou zeleninu, maso nakrájené na nudličky a už jenom prohřejte.

- Pokud by bylo potřeba, přidejte trochu soli a pepře na dochucení. Podávejte s kopečkem zakysané smetany.

### \* tip

*Pro hutnější polévku přihodte do hrnce také brambory. Přidávají se společně se zelím a další zeleninou.*



Brokolice



## \* tip

*Nugetky jsou vynikající také z květáku. Oba druhy zeleniny můžete i kombinovat.*

## Brokolicové nugetky s čedarem

Jestli potřebujete větší večeři, doporučujeme nugetky rovnou udělat z větší dávky. Jsou totiž nebezpečně jedlé!

 4 porce

 35 minut přípravy  
+ 15 minut chlazení

 velmi snadné

500 g brokolice

sůl

2–3 plátky bílého toustového chleba

1 vejce

125 g strouhaného parmezánu

200 g strouhaného čedaru

1 stroužek česneku

### DIP

250 ml řeckého jogurtu

hrst bylinek – bazalka, tymián, petrželka


1 malý stroužek česneku


sůl


1 lžička citronové šťávy

- Brokolici rozeberte na růžičky a dejte do hrnce. Přidejte také jemnější části stonků bez dřevnatých vláken. Zalijte vodou, osolte a pět minut vařte. Slijte a nechte okapat. Potom brokolici nasekejte na drobnější kousky. Přesuňte do mísy.
- Toustový chleba rozmixujte na jemné drobky a nasypete k brokolici. Přidejte vejce, oba strouhané sýry a nasekaný česnek. Promíchejte a nechte 15 minut vychladit v lednici.
- Navlhčenýma rukama vytvarujte ze směsi menší bochánky a dávejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte ve vyhřáté troubě zhruba 15 minut při teplotě 200 °C.
- Jogurt smíchejte s nasekanými bylinkami, česnekem utřeným se solí a lžičkou citronové šťávy.

## Bavorský čočkový Eintopf

 6–8 porcí

 1 hodina  
+ namočení přes noc

 velmi snadné

350 g hnědé čočky  
1 litr zeleninového vývaru  
4 středně velké brambory  
2 mrkve  
2 stonky řapíkatého celeru  
1 žlutá cibule  
1 malý pórek nebo polovina většího  
1/4 kapusty  
sůl, pepř  
špetka muškátového oříšku  
1 lžice hořčice  
200 g trampského cigára  
svazek petrželky

- Čočku nechte namočit přes noc. Nabobtnalou čočku přecedte a vraťte zpátky do hrnce, zalijte zeleninovým vývarem a půl hodiny vařte.
- Přidejte nakrájenou zeleninu – brambory, mrkev, celer, cibuli, pórek a kapustu. Nechte vařit 20 minut na středním plameni, až zelenina změkne. Poté dochuťte solí a pepřem, přidejte strouhaný muškátový oříšek a rozmíchejte hořčici.
- Trampské cigáro nakrájejte na kolečka, přesuňte k polévce a ještě 5 minut nechte prohřát. Podávejte posypané nasekanou petrželkou.

### \* tip

*Do polévky se hodí i další druhy zeleniny – například petržel, ale i krájená rajčata nebo dýně.*

Večeře z jednoho hrnce, tak v doslovném překladu z němčiny zní název tohoto pokrmu. Hospodyňka vzala všechno, co doma našla a co se k sobě alespoň trochu hodilo, a uvařila to pěkně pohromadě v co největším kastrolu. Moderní eintopfky mají pěkně sladěné suroviny, pořád ale platí, že z jednoho vaření připravíte jídlo na několik dní.




#### Trampské cigáro


Obsahuje 80 % masa. Nechte se zlákat příjemnou uzenou vůní a kořeněnou chutí.



## Losos v bylinkové krustě s parmazánovým květákem

Nenápadný květák je tady za hvězdnou přílohu k rybímu masu s voňavými bylinkami. I když tahle zelenina nemívá velké ambice, v naší úpravě může klidně aspirovat na hlavní roli.

 4 porce

 45 minut přípravy

 velmi snadné

1 šalotka  
3 lžičky nasekané petrželky  
1 lžička nasekaného estragonu  
1 lžička čerstvé máty  
1 lžička citronové kůry  
2 lžičky kaparů  
500–600 g lososový filet vcelku  
1 bílek  
sůl, čerstvě mletý pepř  
500 g květáku  
3 lžičky másla  
70 g strouhaného parmazánu

- Šalotku nakrájejte na co nejjemnější kostičky. Přimíchejte bylinky, strouhanou kůru z citronu a nasekané kapary.
- Lososový filet osušte papírovou kuchyňskou utěrkou a potřete bílkem. Poté obalte v bylinkové směsi. Posolte a opepřete čerstvě namletým pepřem.
- Květák rozeberte na menší růžičky, pokapejte rozpuštěným máslem a pečte na plechu v troubě při teplotě 180 °C.
- Po 25 minutách pečení květákové růžičky obraťte a posypte strouhaným parmazánem. Udělejte na plechu trochu místa a přidejte obalený lososový filet. Vraťte do trouby a pečte společně dalších dvacet minut.

### \* tip

*Upečte najednou dva květáky a z druhé poloviny udělejte polévku na další den. Stačí na másle orestovat kořenovou zeleninu, zalít vývarem a spolu s pečeným květákem rozmixovat dohladka.*

## Rostbíf s omáčkou z modrého sýru a kapustovými chipsy

Pečená kapusta z trouby je krásně křupavá a podstatně chutnější než její méně šťastné kolegyně, které se dusily pod pokličkou. Ani z rostbífů nemusíte mít strach, jeho příprava je jednodušší, než si myslíte.



6 porcí



70 minut

+ 1 den marinování + chlazení



snadné

1 kg nízkého roštěnce

1,5 lžice soli

3 lžice worcesterové omáčky

2 lžice hrubozrnné hořčice

2 lžice dijonské hořčice

2 lžice hrubě mletého pepře

### KAPUSTOVÉ CHIPSY

5 větších kapustových listů

olivový olej, nejlépe ve spreji

1 lžička vloček chilli

sůl

### DIP

100 g sýru s modrou plísní – niva, gorgonzola apod.

150 g řeckého jogurtu

2 lžice majonézy

1 lžička citronové šťávy



• Den nebo nejlépe dva dny před pečením připravte maso. Nejprve odstraňte blánu a důkladně vetřete sůl. Potřete worcesterovou omáčkou a nakonec vmasírujte hrubozrnnou i dijonskou hořčici. Posypte pepřem, zabalte maso do igelitové fólie a nechte v ledničce odležet.

• Maso vyndejte z lednice půl hodiny před zpracováním a nechte vydýchat. Pak zprudka opečte na pánvi, aby se maso zatáhlo. Dejte na pekáč, vložte

do trouby a pečte 50 minut při teplotě 140 °C. Pokud máte teploměr na maso, hlídejte si teplotu mezi 54–58 °C.

• Upečené maso vyndejte z trouby, zabalte do alobalu a nechte vychladnout. Poté nakrájejte na tenké plátky.

• Z kapustových listů odstraňte řapík a nakrájejte na menší kusy. Zakápněte trochou olivového oleje, nejlepší je použít ten ve spreji. Rozprostřete v jedné vrstvě na plech, posypte vločkami chilli a osolte. Dejte na 15 minut péct do

## \* tip

*Aby maso mělo pěkný tvar, svažte ho pomocí potravinářského provázku do válečku.*

trouby pod gril rozpálený na 200 °C dokřupava.

• Na dip rozmačkejte sýr vidličkou a poté prolehejte s jogurtem. Přidejte majonézu, šťávu z citronu a dobře promíchejte.

## Coleslaw z červeného zelí a burger naháč

Není tam houska, ale je to burger, co je to? Stále oblíbenější tzv. nahý burger, kde zůstane jen to nejlepší, abychom si více užili dobrého masa.

 4 porce

 60 minut přípravy

 velmi snadné

### COLESLAW

1 menší hlávka červeného zelí  
4 větší mrkev  
hrst petrželky  
1 jarní cibulka

1 lžice dijonské hořčice  
4 lžice olivového oleje  
2 lžice jablečného octa  
2 lžice citronové šťávy  
1 lžička medu  
sůl, pepř

### HRANOLKY

600 g brambor  
2 lžice oleje  
sůl

### BURGER

450 g výrobku z mletého hovězího masa  
1/2 bílé cibule  
2 stroučky česneku  
1 menší mrkev  
1 vejce  
1 lžice sójové omáčky  
30 g strouhanky  
sůl, pepř  
olej

- Zelí nakrouhejte najemno, mrkve nastrouhejte a dejte do salátové mísy. Přidejte nasekanou petrželku a jarní cibulku nakrájenou najemno. Na dresink prošlehejte v hrnku dijonskou hořčici s olivovým olejem, octem, citronovou šťávou a medem. Nalijte na salát a dobře promíchejte. Podle chuti přidejte sůl a pepř.
- Brambory dobře omyjte a neloupejte. Nakrájejte je na silné hranolky, pokapejte olejem a prohodte, aby se dobře obalily. Rozprostřete na plech, posolte a pečte při teplotě 180 °C 25 minut dozlatova.
- Mleté maso smíchejte s cibulí nakrájenou na kostičky, přidejte nasekaný česnek, strouhanou mrkev, vejce a sójovou omáčku. Dobře propracujte a přidejte také strouhanku, aby se vše dobře spojilo. Dochuťte solí a pepřem.
- Rozdělte na čtyři díly a vytvarujte burgery. Potřete olivovým olejem a opečte na pánvi.



Výrobek z mletého hovězího masa



# Pečení domácího chleba je malý svátek

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Lenka Táchová  
DECOR STYLING Johana Střížková

Chleba si doma pečeme, protože prostě chceme. Už dávno to není povinnost jen pro hospodyňku, ale je to příjemný rodinný rituál, do kterého se zapojí i nejmenší pomocníci.







*Děti budou rády míchat těsto, okukovat kynutí, posypávat solí a kmínem i zvědavě očekávat magický moment, kdy z trouby slavnostně vytáhnete voňavé dalačánky. Užijte si pečení spolu, protože vůně čerstvého pečiva k rodinné pohodě jednoduše patří.*



## Veganská pomazánka z červené čočky

 4 porce

 25 minut přípravy

 velmi snadné

150 g červené čočky  
rostlinný olej  
1 šalotka  
1–2 stroužky česneku  
1 mrkev  
kůra z poloviny citronu  
hrst bazalky  
sůl

- Čočku uvařte a po scezení nechte vychladnout. Olej rozeňte v pánvi a orestujte nakrájenou šalotku a česnek. Po pár minutách přidejte nahrubo nastrouhanou mrkev a opečte do změknutí.
- Vmíchejte uvařenou čočku i nastrouhaný citron a nechte prohřát. Těsně před podáváním přidejte nakrájenou bazalku a osolte.

## Bylinková pomazánka z domácího žervé

 8 porcí

 15 minut přípravy  
+ 36 hodin odležení

 velmi snadné

500 g bílého jogurtu  
200 ml 30% smetany  
3 ředkvičky  
hrst bylinek – petrželka, pažitka, bazalka  
sůl

- Jogurt smíchejte se smetanou. Směs vyklopte do cedníku vyloženého čistým plátnkem nebo látkovou utěrkou. Dejte do misky a nechte 36 hodin při pokojové teplotě odkapávat syrovátku. Přibližně v polovině času můžete hmotu trochu stisknout dohromady a zavázat plátno do balíčku. Vzniklý tvaroh smíchejte s nastrouhanými ředkvičkami a nasekanými bylinkami. Nakonec posolte.

# Žitné dalaťánky

Malé housce ze směsi žitné a pšeničné mouky dali jméno francouzští vojáci, které války zavedly na konci 18. století do Prahy. Tmavé pečivo pro ně byla novinka a začali mu říkat „pain d'Allemagne“, německý chléb. Název potom zlidověl jako „dalaťánek“.

 **8 dalaťánků**

 **60 minut přípravy  
+ 90 minut kynutí**

 **snadné**

## OMLÁDEK

50 g Bio hladké pšeničné mouky  
50 g Bio žitné celozrnné mouky  
20 g droždí  
1 lžička cukru  
100 ml vody

## TĚSTO

240 g Bio žitné celozrnné mouky  
160 g Bio hladké pšeničné mouky  
2 lžice sádla  
1 lžička soli  
2 lžičky chlebového koření –  
směs drceného kmínu, drcených  
koriandrových a fenýklových semínek  
200 ml vody

## NA POSYPÁNÍ

2 lžice Bio žitné celozrnné mouky  
1 lžice hrubé soli  
1 lžice drceného kmínu



**Nature's  
Promise Bio  
žitná  
celozrnná  
mouka**



## \* tip

*Dalaťánky budou nejlepší z kvásku. Jestli si ho doma nepěstujete, může ho nahradit právě jednodušším omládkem z droždí.*

- Do mísy na zadělávání těsta dejte 50 g od každého druhu mouky a připravte si omládek – přidejte nadrobené droždí, cukr, zalijte 100 ml vlažné vody a krátce promíchejte. Přikryjte čistou utěrkou a nechte hodinu vzejít na teplém místě.
- K připravenému omládku přidejte žitnou a pšeničnou mouku, sádlo, sůl a chlebové koření. Připravte si 200 ml vlažné vody, postupně přilévejte k těstu a dobře propracujte vařečkou.
- Až se všechny ingredience spojí, vy-

klopte těsto na lehce omoučněný vál a 5–8 minut ho důkladně prohněťte. Poté uhladte do bochánku, vraťte do mísy a opět nechte v teple pod utěrkou kynout další hodinu.

- Vykynuté těsto rozkrojte na osm dílků a rukama je zformujte do oválného tvaru. Horní stranu lehce navlhčete, obalte v mouce a položte na plech. Nařízněte ostrým nožem zhruba do poloviny. Na řezu opět trochu navlhčete a posypte solí a kmínem.

- Než se nahřeje trouba na 230 °C, nechte dalaťánky ještě asi 20 minut kynout. Až bude trouba připravená, postupujte rychle. Vsuňte plech dovnitř a rychle stříkněte na dno trouby hrst vody. Ihned zavřete dvířka a nechte 4–5 minut péct. Poté stáhněte teplotu na 200 °C a dopečte dalších asi 20 minut. Před podáváním nechte úplně vychladnout na mřížce.

## Olivový pecen s rozmarýnem

Provoní kuchyni tak, že se nebudete moci dočkat, až vychladne a zakrojíte první krajíc. Nejlépe si ho vychutnáte jen tak samotný. Odlamujte malá sousta a namáčejte je do kvalitního olivového oleje. Nebo vyzkoušejte poctivou domácí pomazánku, třeba tu ze strany 46.



1 pecen



60 minut přípravy  
+ 90 minut kynutí



snadné

15 g droždí  
500 g Bio pšeničné celozrnné mouky  
1 lžička soli  
1 lžička cukru  
300 ml vody  
2 lžíce olivového oleje  
100 g vypeckovaných černých oliv  
hrst čerstvého rozmarýnu

- Droždí rozdrobte mezi prsty s moukou, solí a cukrem na směs připomínající drobenku. Přilijte 300 ml vlažné vody, olej a dobře promíchejte, aby se neudělaly hrudky.

- Pokud nemáte pekárnou nebo kuchyňského robota, připravte se na náročnější ruční práci. Vařečkou nebo

přímo rukama těsto alespoň pět minut důkladně prohněťte. Nakonec mísu přikryjte čistou utěrkou a dejte kynout na teplé místo.

- Po hodině těsto ještě jednou zpracujte, abyste vymačkali vzduchové bubliny. Olivy osušte, nakrájejte a přidejte do těsta. Stejně tak nasekaný rozmarýn. Dobře zpracujte.

- Těsto zformujte do bochánku a dejte na plech vyložený pečicím papírem na další kynutí, tentokrát stačí 30 minut. Během té doby dejte předehřát troubu na 220 °C.

- Do vyhřáté trouby chrstněte hrst vody, aby se udělala pára. Ihned vložte chleba a pečte 10 minut. Potom plech vyjměte, troubu krátce vyvětrejte a stáhněte teplotu na 200 °C. Bochník mezitím potřete slanou vodou a vraťte k dopečení na 30 minut.



Nature's  
Promise Bio  
pšeničná  
celozrnná  
mouka

### \* tip

Podle starého pekařského triku poznáte, zda je chleba upečený. Poklepejte na spodní stranu bochníku, a když zní dutě, můžete ho vytáhnout z trouby.



# Semínkový chleba

Velmi zdravá varianta pro ty, kteří se vyhýbají bílému pečivu a mouce. Chleba velmi dobře zasytí a i velkým jedlíkům stačí dva plátky. Přesto se ho nebojte udělat z plné dávky – čerstvý vydrží alespoň pět dní a dá se i snadno zamrazit.

 **1 bochník**

 **70 minut přípravy**

 **snadné**

100 g dýňových semínek  
100 g lněných semínek  
100 g slunečnicových semínek  
100 g neloupaných mandlí  
100 g vlašských ořechů  
100 g sezamových semínek  
3 lžíce olivového oleje  
5 vajec  
1–2 lžičky soli




**Dýňová semínka**

- Obdélníkovou formu na pečení o rozměrech 30×10 cm vyložte pečicím papírem. Před vložením do formy pečicí papír zmuchlejte a namočte. Nebude tak tvrdý a forma s ním půjde lépe vyložit.
- Všechna semínka a ořechy nasypete do mísy a smíchejte s olivovým olejem.
- Vajíčka rozklepněte do jiné misky a prošlehejte se solí do pěny. Nalijte k sypkým surovinám a dobře promíchejte. Poté těsto přesuňte do formy a uhladte. Pečte zhruba 40 minut v troubě při 160 °C.

## Kořeněná hrušková zavařenina s pomerančem

 **4–5 čtvrtlitrových sklenic**

 **2 hodiny přípravy**

 **velmi snadné**

1 pomeranč  
750 g žlutých hrušek  
50 ml vody  
150 g cukru

půl až 1 lžička mleté směsi skořice, hřebíčku, muškátového oříšku a nového koření

- Z pomeranče odřízněte slupku, rozkrojte na čtvrtiny a nakrájejte na velmi slabé plátky. Hrušky oloupejte, vyřízněte jádřinec a nakrájejte na kostky.
- Všechno ovoce dejte do hrnce se silným dnem, podlijte 50 ml vody a nechte 20 minut dusit pod pokličkou.

Nepřidávejte více vody, protože hrušky začnou velmi brzy pouštět šťávu. Po uvaření rozmačkejte na pyré.

- Vraťte do hrnce, přidejte cukr a koření. Zvolna přiveďte k varu a nechte zhruba hodinu vařit na mírném plamenu. Občas promíchejte. Hotové naplňte do čistých sklenic a zavařte.


## \* tip


*Užijte si pečení bez odvažování! V Albertu najdete stogramové balení všech surovin pro semínkový chleba. Stačí už jen přidat vajíčka a olej.*

# Od našich čtenářů: Ořechové řezy

Vlašské ořechy pomáhají udržet v kondici pleť i nehty, příznivě působí na lidskou psychiku. O rodinný recept na křehké ořechové řezy se s námi tentokrát podělila paní Marie Říhová z Prahy. A jaké je vaše rodinné stříbro?

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Milena Volfová  
DECOR STYLING Johana Strížková

 6–8 porcí

 40 minut přípravy

 velmi snadné

#### TĚSTO

250 g tuku na pečení – nejlépe Hery

1 žloutek

250 g Bio hladké mouky

1 vanilkový cukr

60 g cukru krupice

#### NÁPLŇ

3 žloutky

140 g cukru krupice

140 g mletých vlašských ořechů

4 bílky

• Ze změkklého tuku na pečení, žloutku, mouky, vanilkového i krupicového cukru vypracujte těsto. Rozdělte ho na dva stejně velké díly a rozválejte na pláty podle velikosti pekáče.

• Na náplň třete žloutky s cukrem, až zbledají. Postupně vmíchejte mleté ořechy. Bílky ušlehejte na tuhý sníh a zapracujte do náplně.

• Pekáč vyložte pečicím papírem a na dno položte jeden plát těsta. Potřete ořechovou nádivkou a opatrně přikryjte druhým plátem.

• Pečte zhruba 15 minut v troubě předehřáté na 180 °C. Upečený koláč nechte úplně vychladnout a poté nakrájejte na čtverečky 7×7 cm.



Nature's  
Promise Bio  
hladká mouka

» Pište na adresu: [redakce.albertmagazin@gmail.com](mailto:redakce.albertmagazin@gmail.com), autoři zveřejněných receptů dostanou poukázku v hodnotě 500 Kč na nákup v prodejnách Albert.

---

## \* tip

*Korunujte tohle koláčové  
blaho kopečkem šlehačky a ke  
spokojenosti po nedělním obědě  
nebude chybět už vůbec nic.*

---



# Z Jižního Tyrolska. Zaručeně.

Jihotyrolská jablka CHZO: certifikovaná kvalita a původ.

Čerstvá a šťavnatá, s autentickými kořeny, pěstovaná tradičními metodami: to jsou jablka z Jižního Tyrolska/Südtirol, originální a jedinečná. Proto si zaslouží označení CHZO (Chráněné zeměpisné označení), udělené Evropskou unií. Aby každý rozeznal jejich kvalitu. Autentickou a zaručenou.



[www.jiznityrolskogarantovano.eu](http://www.jiznityrolskogarantovano.eu)



Financováno z prostředků Evropské unie a Itálie.



# BRAMBORY „ZLATO“ VYSOČINY EURO AGRAS HAVLÍČKŮV BROD



SPOLEČNOST EURO AGRAS  
JE DRŽITELEM CERTIFIKÁTU  
IFS, ZNAČKY KLASA A ZÍSKALA  
CENU REGIONÁLNÍ POTRAVINA  
KRAJE VYSOČINA.



Brambory od Euro Agras zakoupíte  
v prodejnách Albert.



O ZDRAVÍ

## 6 tipů, jak se připravit na podzimní plískanice



Rýmy, kašle, chřipky – základem jejich prevence je posílení imunity. Jen multivitaminy nestačí. Odborníci z Vím, co jím a piju pro Vás připravili tipy na podzimní jídelníček:

1. bez příjmu **vitaminů** se tělo neobejde – mezi nejdůležitější patří
  - vitamin C (citrusy, rajčata, zelené papriky, brokolice)
  - vitamin E (burské oříšky, salát, sója, máslo)
  - vitamin A (mrkev, špenát, kapusta, zelí)
  - vitamin D (rybí tuk, játra, vaječný žloutek, mléko)
  - vitaminy skupiny B (celozrnné pečivo, jáhly, luštěniny, ořechy);
2. nezapomínejte ani na **minerální látky**, jako jsou selen (mořské ryby, oříšky, vnitřnosti) a **zinek** (tmavé maso, mořské ryby, mléko a vaječné žloutky);
3. sáhněte po **kysaných mléčných výrobcích** nebo **kysaném zelí** – probiotika pomáhají trávicímu traktu, ve kterém je až 70 % buněk imunitního systému;
4. obranné buňky k aktivitě mobilizují **bílkoviny**, proto zařaďte ryby, libové červené maso a vejce;
5. nejběžnějším prostředkem na zahnání nachlazení a chřipky je **šálek čaje** – zkuste šípkový, kopřivový, zázvorový nebo zelený;
6. dodejte tělu **vnitřní teplo** tepelně upravenými potravinami a „zahřívacím kořením“, jako jsou skořice, zázvor, anýz, chilli nebo pepř.

Rada na závěr: aby mělo Vaše tělo dostatek sil na boj s bakteriemi a viry, dopřejte mu alespoň 6 až 8 hodin spánku denně. Více se dozvíte na [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz).

Kombinace skvělé chuti, zdravého životního stylu a jednoduchosti přípravy – to vše jsou dýně. Před deseti lety se ocitly na českém jídelníčku jen výjimečně, dnes si už vaření bez této podzimní plodiny ani nelze představit. Z opravdu široké nabídky různých druhů si můžete vybrat samozřejmě i v Albertu.

TEXT Bára Procházková  
FOTO Michal Ureš

# ORANŽOVÝ kulinářský zážitek

Aleš Schneiberg dostal pěstování zeleniny už do vínku. Jeho pradědeček i dědeček byli statkáři na Mladoboleslavsku, jeho otec pak pracoval jako předseda JZD. Vztah k přírodě byl tedy v rodině naprostou prioritou. Vystudovaný agronom v devadesátých letech pracoval čtyři roky v JZD Lysá nad Labem, ale poté v Semicích u Nymburka spoluzaložil firmu na pěstování zeleniny, jejímž je dodnes obchodním ředitelem. Družstvo Bramko je největším producentem zeleniny v Česku a pěstuje 21 druhů zeleniny.

„Pokrmy z dýně byly moderní především v Německu a ve Francii. Zahradniční řetězce to znaly od svých zákazníků, a tak pomalu začaly nabízet dýně i u nás,“ popisuje obchodní ředitel Družstva Bramko Aleš Schneiberg, jak se k nám dýně dostaly. A Češi si je rychle oblíbili. Letos společnost Bramko dýně vysázela na celkem 70 hektarech, většinu v Bošicích na Kolínsku, v Semicích u Lysé nad Labem a na vlastních polích v Portugalsku.

„Naše pole leží asi 200 kilometrů pod Lisabonem, v okolí je tam všude písčité půda, podobně jako u nás. Velkou výhodou ale je, že se tam dá pěstovat i v zimním období,“ vysvětluje Aleš Schnei-

dech. Protože se dýně u nás ve velkém nepěstovaly, nikdo ani nevěděl, jak je nejlépe skladovat. Dnes ale vydrží v našich skladech i tři měsíce,“ prozrazuje Schneiberg.

#### Proč jíst dýně?

„Pokrmy z dýně jsou jedinečným kulinařským zážitkem, dýně se rychle a jednoduše připravují, jsou kaloricky přijatelné a odpovídá to modernímu trendu,“ odpovídá Aleš Schneiberg. V kuchyni má dýně všestranné využití. Jako polévka, do slaných pokrmů, do omáček či do sladkých koláčů. Nebo si z ní můžete udělat kompot a domácí máslo. Nejrozšířenější odrůda dýně



berg. V Česku se dýně sázejí na konci dubna, sklízí se pak od 20. července do konce září. A když v říjnu nastupuje zima, tak v Portugalsku dýně ještě rostou.

Tyto oranžové plody se sklízí výhradně ručně, protože pracovníci musejí pečlivě vybírat dozrálé kousky správné velikosti. Pak už stačí dýně jen lehce otrít od nečistot z pole a roztřídit.

Mnoho lidí si koupěnou dýni chce schovat na později. „V primitivních podmínkách vydrží jen měsíc, ale pokud chcete mít zeleninu uchovanou déle, pak potřebuje přesně danou teplotu a speciální složení vzduchu v klimatizovaných skla-

u nás je Hokkaido. Tento druh je jediný, který se před tepelnou úpravou nemusí loupat, protože slupka vařením krásně změkne. Dále se pěstují dýně muškátové, které pocházejí z jižní části Mexika a poznat je lze podle krémové barvy. Máslová dýně má hruškovitý tvar a světlou barvu a výborně se hodí do koláčů. Špagetová dýně má žlutou barvu a je oválná, uvnitř jsou dlouhá vlákna, podle kterých získala jméno. Malým jedlým dýním se říká sweet dumpling. Zároveň se také prodávají mexické dýně na vydlabání a oslavu halloweenu a malé okrasné dýně na dekoraci v bytech nebo na zahrádkách.

## Dýňové chipsy s dipem



4 porce



30 minut přípravy



velmi snadné

1 šalotka

polovina máslové nebo muškátové dýně (mají tlustší dužinu)

2 lžice oleje

sůl

3 lžice majonézy

1 lžice hrubozrnné hořčice

- Dýni vydlabejte a oloupejte. Dužinu nakrájejte na mandolíně na slabé plátky, maximálně 2 mm silné. Chipsy rozložte na plechy vyložené pečicím papírem a potřete olivovým olejem, nejlépe použijte ten ve spreji. Dejte do předehřáté trouby a pečte 30 minut při teplotě 180 °C. Až se chipsy začnou kroutit, jsou upečené.

- Vytáhněte z trouby a ještě na plechu posypte solí. Podávejte s dipem, který připravíte smícháním majonézy s hrubozrnnou hořčicí a citronovou šťávou.

### \*tip

Aby chipsy měly pravidelný tvar, vykrojte je pomocí formičky na vánoční cukroví do požadovaného tvaru, například kolečka nebo oválu.



# Dopisy čtenářů



Pište nám, vaše postřehy jsou pro nás důležité.  
Nejzajímavější dopis vždy odměníme poukázkou na nákup  
v prodejnách Albert v hodnotě 300 Kč.

Vážená redakce,  
ráda bych Vám poděkovala za vydávání časopisu Albert v kuchyni. Mám hodně přes osmdesát let a Váš časopis mě udržuje stále v kuchyni.

V každém čísle najdu něco nového a moderního. Překvapím tím rodinu a udělám dojem na svá pravnoučata. Naposledy jsem se díky Vám seznámila s recepty z avokáda. Nikdy nezklamou recepty skvělého pana Pohlreicha, se kterým jsem si před měsícem dokonce podala ruku.

Tipy na sladké pečení od Vás jsou vždy jedinečné a už teď se těším na podzimní a vánoční vydání. Minulý rok jsem u Vás našla dobrou inspiraci.

Přeji mnoho čtenářů, dobrých receptů a tipů.  
Děkuji.

**Anna Čajanová, Opava**

Milá Anno,  
moc nás těší Váš zájem o magazín i chuť zkoušet něco nového. Určitě se můžete těšit na další skvělé recepty, které pro naše čtenáře připravujeme do říjnového vydání.

Hodně úspěchů v kuchyni Vám přeje  
**redakce magazínu Albert v kuchyni**

## Dopisy posílejte na adresu

Redakce Albert v kuchyni  
Újezd 19, 110 00 Praha 1

[redakce.albertmagazin@gmail.com](mailto:redakce.albertmagazin@gmail.com)

Milá redakce,  
ráda bych se s Vámi podělila o příjemný zážitek z nakupování v nově zrekonstruovaném hypermarketu na Praze 4, Chodově.

Nové pojetí prodejny mě vskutku potěšilo a už teď vím, že se sem budu vždy ráda vracet. Mám ráda pohodlné a rychlé nakupování a myslím, že právě o tom nový hypermarket je.

Moc se mi líbily i nové pracovní uniformy zaměstnanců a v neposlední řadě také jejich vstřícný přístup. Ale úplně nejvíc ze všeho mě nadchla ochutnávka malinového koláče z kokosové mouky. Pečení je moje velké hobby a jsem ráda, že si můžu zlešovat svoje dovednosti. Mám tři vnoučata, která sladké milují, a proto jsem byla moc ráda, když se mi po ochutnávce dostal do ruky i recept. Ještě ten den jsem si v Albertu nakoupila potřebné suroviny a hned se pustila do pečení v moderním duchu. Moc nám všem chutnalo a dovolím si tedy i přiložit fotografii mé varianty. Ještě jednou děkuji za skvělou inspiraci a těším se na další vydání magazínu, podle kterého s oblibou připravuji dobroty pro celou rodinu.

**Eva Komínková, Praha**

Milá Evo,  
děkujeme za krásný dopis a fotografii Vašeho malinového koláče, opravdu se povedl! A aby ani ti, kteří se na slavnostní otevření na pražském Chodově nedostali, nepřišli zkrátka, přidáváme tento recept i pro ně.

**redakce magazínu Albert v kuchyni**

## Malinový koláč s kokosovým nádechem

**4 porce**

**30 minut přípravy**

**velmi snadné**

250 g Bio kokosové mouky

1 kypřicí prášek

2 vejce

150 g Bio kokosového cukru

200 ml kokosového mléka

100 ml Bio kokosového oleje

200 g mražených malin

moučkový cukr

### NA DROBENKU:

50 g másla

50 g Bio kokosového cukru

50 g Bio kokosové mouky

- V jedné míse smíchejte mouku a kypřicí prášek. Ve druhé ušlehejte vejce s cukrem do pěny, přilijte k nim kokosové mléko a olej. Nakonec vmíchejte mouku s kypřicím práškem.
- Těsto rozprostřete rovnoměrně na pečicí papír a navrch naskládejte maliny. Z másla, cukru a mouky udělejte drobenku, kterou posypte koláč.
- Pečte 30 minut nebo dozlatova na horkovzdušný program při 160 °C. Před podáváním posypte moučkovým cukrem.





**Křížovka**  
Tajenku zašlete do 5. 10. 2017 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplňte do formuláře na [www.albert.cz/tajenka](http://www.albert.cz/tajenka). Vyrosovany luštitel obdříží poukázku na jednorázový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výherce křížovky z čísla 07-08/2017: Miroslav Dlouhý, Praha. Řešení z minulého čísla: Přeneste se s dětmi do světa pohádek.

POMŮČKA: AARIT CHRÁSTA PRAJZ	PŠT	SOUČÁST VILY	JMÉNO SPISOVA- TELE JIRÁSKA		CESTA VZDUCEM	ANGLICKY „NEBO“	BABIČKA (slovensky)	NEZPĚNITI	ZUŘIVOST
PCHE				MAŽNÁKŮV PROTVÍNK					
				AUTOBUS					
<b>1. DÍL TAJENKY</b>									
NAZÝVAT SE						BA			
						ALTOVKA			
	ZVÝŠENÝ TÓN				LIHOVINA Z RYZE				
	POKLES				KE				
ZKRATKA POLITICKÉ STRANY				DRB					ŠEŠTE- REČNÝ NEROST
				STRUP (nářečně)					
PŘEDLOŽKA			<b>4. DÍL TAJENKY</b>						
			JIRÁSKŮV ROMÁN						
ASJSKÝ VELETOK					OTVORY VE ZDI				
					<b>2. DÍL TAJENKY</b>				
BULHARSKY „DUNAJ“						ANGLICKY „VZDUCH“			
						SLADCE			
	PRUS (zastarale)	INDICKÝ STÁT					TIHLE		
		ODVÁŽNÝ ČLOVĚK					SILNÝ PROVAZ		
ZRANIT PUŠKOU									
INICIÁLY HERCE DEYLA			ŠPANĚLSKY „AIDA“					DRUH JERÁBU	FORMA LÉKU
			ZÁTARAS NA ULICI						
SPZ PRAHY				JEDNOČLEN					
				ZOLŮV ROMÁN					
JMÉNO ZPĚVAČKY BAEZOVÉ					OBTÍŽNÝ HMYZ				
					SLOVENSKY „VE“				
<b>3. DÍL TAJENKY</b>							INICIÁLY SVĚTLÉ		
							KOČKOVITÁ ŠELMA		
	JMÉNO HERCE VENTURY					HOD			
	VÍJE					TEČKA			
MAORSKÝ BOJOVÝ TANEC					LIKÉRNÍK				POZICE NA ŽIDLÍ
					ANGLICKY „HOCH“				
ODLIŠNÁ (slovensky)				PRÉMIE					
				ZNAČKA NANO- SEKUNDY					
<b>5. DÍL TAJENKY</b>									
OHONY						ZMRZLÁ VODA			

**Sudoku**

Do každého políčka vepište jednu číslici od 1 do 9 tak, aby se číslice neopakovaly v žádném řádku, sloupci ani v žádném z devíti vyznačených menších čtverců. Obě vyřešená sudoku (stačí první řádek) zašlete do 5. 10. 2017 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplňte do formuláře na [www.albert.cz/tajenka](http://www.albert.cz/tajenka). Výherce sudoku z čísla 07-08/2017: Dana Špiclová, Praha. Řešení z minulého čísla:

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

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

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

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

# DĚKUJEME



## 60%\* Z VÁS SI VYBRALO CHUŤ PEPSI

SOUBOJ CHUTI pepsi.  
TVOJE CHUŤ ROZHODLA

\*Individuální chuťové preference účastníků PEPSI souboj chuti, která probíhala od 20.5. do 20.8.2017 v souladu s pravidly akce. Více informací na [www.soubojchuti.cz](http://www.soubojchuti.cz)



## Milujte život. Milujte jídlo.

### Mozzarella Galbani

- Tradiční italský sýr se svěží příchutí mléka
- Vhodná pro teplou a studenou kuchyni, zejména do sendvičů, salátů a na pečivo
- Má vysoký obsah vápníku a fosforu
- Absolutně bez konzervačních látek



[www.galbani.cz](http://www.galbani.cz)



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.



# Modré z nebe<sup>®</sup>

aby byl den bez mráčků



**NYNÍ V NOVÉM!**



ZNÁTE  
—Z—  
TV

**KOSTECKÉ UZENINY**

UŠLECHTILÝ  
**KŘEMEŠNÍK**

OD ŘEZNÍKŮ Z KOSTELCE

VYZRÁLÝ KLENOT S UŠLECHTILOU  
PŘÍRODNÍ PLÍSNÍ NA POVRCHU

*Jaromír Kotouč*  
VÝROBNÍ ŘEDITEL



K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH  
PRODEJNÁCH ALBERT.

**Penam**



**TVOŘÍME  
PŘÍBĚH PEČIVA**



CHLĚB MUŠKETÝR  
450 G



CHLĚB ZÁBRDOVICKÝ  
500 G



CHLĚB BESKYD  
500 G



CHLĚB GURMÁN  
500 G

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH  
PRODEJNÁCH ALBERT

WWW.PENAM.CZ



# NYNÍ SLEVA 20 % NA TYTO VÝROBKY



K dostání na vybraných prodejnách Albert od 20. 9. do 24. 10. 2017.

Kvalita a tradice od českého výrobce.



**Dalamánek**

Tradiční pečivo,  
jak ho znáte  
z dětství.

Chuť, křupavost  
i typická vůně.

Naše produkty najdete ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.

**ProFrost**  
[www.profrost.cz](http://www.profrost.cz)

**Oh Yes!**

Ochutnejte vanilkový jogurt  
s kakaovými cookies.

**müller**  
**Mix**

**Olé!**

Vyzkoušejte vanilkový jogurt  
s kávovými sušenkami.



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

**müller**

Tu chuť prostě mülluju

**BONA  
VITA**



[www.bonavita.cz](http://www.bonavita.cz)

Po snídani  
**hurá**  
do školy!



NOVINKA



NOVINKA

Vždy křehké a křupavé **BONAVITA Active**



## Dovážíme prémiové hovězí maso z NAMIBIE a BOTSWANY

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

ořech z kýty



loupaná plec



kulatá plec  
(„falešná svíčková“)



**ANIMALCO**

ANIMALCO a.s., Na Kocince 1, 160 41 Praha 6 - Dejvice  
tel.: +420 220 107 111, fax: +420 233 332 283, e-mail: info@animalco.cz, www.animalco.cz

## NAMIBIE / BOTSWANA

Díky vyšší nadmořské výšce a poloze jsou klimatické podmínky podobné jako v Jižní Americe a chov skotu má v těchto zemích staletou tradici.

Najdeme zde rozmanitý mix plemen, většinou ale křížence evropských masných plemen a plemen vhodných pro chov v teplejším klimatu. Díky absenci mléčného průmyslu se chov skotu koncentruje výhradně na masnou produkci.

Chov dobytka probíhá v otevřeném a zdravém prostředí bez použití hormonů a antibiotik.

Vlády obou zemí vlastní nebo spolu-vlastní největší porážky a veškerý zisk je investován zpět do místních komunit a na podporu místních farmářů.

Hovězí maso z Namibie a Botswany pochází z mladých zvířat a delší dobu zraje ve vakuu (až 6 měsíců), proto je křehké a vhodné na přípravu jak štavnatých steaků, tak na dušení, pečení nebo na přípravu omáček.

Maso z Namibie a Botswany má garantovanou dlouhou záruku díky ošetření masa před balením kyselinou mléčnou, která má charakteristické aroma. Dlouhé zrání masa je zárukou vysoké kulinářské hodnoty.

Chuť má jméno...  
**Prantl**



Jdeme cestou kvality. Pojďte s námi.

www.janprantl.cz  
PRANTL MASNÝ PRŮMYSL S.R.O.  
ŽIROVNICE

## Nepoužíváme žádný separát

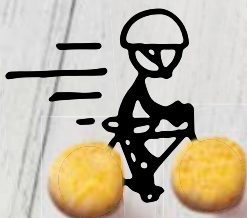


TRADICE  
OD ROKU  
1889





OCHUTNEJ ZDRAVÝ\*  
**SNACK!**



SNACKITO JE RYCHLÁ, CHUTNÁ A ZDRAVÁ\*  
SVAČINA, KTERÁ TI DÍKY KVALITNÍMU SLOŽENÍ  
POMŮŽE ZVLÁDNOUT KAŽDODENNÍ FIRMOL!



→  
AŽ 76,9%  
PŘEDVÁŘENÉ  
ČOČKY



→  
ZDROJ VLÁKNINY  
S VYSOKÝM OBSAHEM  
BÍLKOVIN

\*Snackito Thajská kari čočka obsahuje vysoký podíl bílkovin, které přispívají k udržení normálního stavu kostí.

ZAČNI DEN  
**S PLNOU**  
CHUTÍ



**NOVÉ NESCAFÉ  
CLASSIC**

Dvakrát filtrované,  
pro plnější chuť.

It all starts with a  
**NESCAFÉ**

# EXTRA ÚRODA Z VALAŠSKA



VALAŠKÁ KLOBÁSA



VENKOVSKÁ KLOBÁSA

[www.krasnosvet.cz](http://www.krasnosvet.cz)



VALAŠSKÉ PÁREČKY



## McCain podporuje krásné okamžiky

Krásné chvíle jsou jako hranolky. Budete si je chtít užívat a sdílet se všemi, které milujete. Hranolky McCain jsou lahodně křupavé a plné nápadů, zaručí vám nejen nejvyšší kvalitu výrobku, ale také množství příležitostí sdílet jedinečné okamžiky s rodinou a přáteli.



### Cejn vařený v páře

• **Potřebujete:** 1 balení hranolků McCain 123 Fries Crinkle, 4 ks čerstvých cejnů, 8 ks jarních cibulek (včetně natě), 250 g rukoly, 0,5 sklenice sušených rajčat naložených v olivovém oleji, 5 polévkových lžic parmezánu, 2 polévkové lžice opražených slunečnicových semínek.

• **Postup:** Vykuchané ryby, umyté a osušené posypte solí a pepřem. Jarní cibulky pokladte na dno vložky parního hrnce a na ně uložte ryby. Zakryté vařte na páře 10-12 minut. McCain 123 Fries Crinkle hranolky upečte v troubě. Takto připravené hranolky obsahují pouze 5% tuku! K umyté a osušené rukole přidejte okapaná a nadrobno nakrájená sušená rajčata a slunečnicová semínka. Salát posypte nastrohaným parmezánem. Ryby servírujte vcelku spolu s hranolky a salátem.



Více inspirace najdete na [www.mccain.cz](http://www.mccain.cz) nebo [www.facebook.com/mojehranolkyCZ](https://www.facebook.com/mojehranolkyCZ)

# Olomoucké tvarůžky – jediný původní český sýr



Původně domácí selský sýr vyráběný na Hané, jehož historie je prokazatelně delší než 500 let. Jejich nezaměnitelná pikantní chuť a charakteristická vůně je přesně to, proč je lidé buď milují, nebo zatracují. Dnes jsou vyhledávány pro vysoký obsah proteinů a minimum tuku.

Letos z nich vařili kuchaři mnoha restaurací na Tvarůžkovém festivalu v Olomouci a na Garden Food Festivalu ve Zlíně. A setkali se s velkým zájmem a úspěchem. Naše společnost chystá už na podzim vydání nové tvarůžkové kuchařky, kde představí Olomoucké tvarůžky jak v tradičních úpravách, tak i v neobvyklých kombinacích se zdravými i moderními potravinami. Některé recepty Vám určitě postupně představíme.

## Loštický řízek

150 g Olomouckých tvarůžků, 400 g mletého vepřového plecka, 1 vejce, 5 stroužků česneku, strouhanka, sůl, pepř, majoránka, olej

Maso smícháme s nastrouhanými tvarůžky, přidáme vejce, česnek utřený se solí, pepř, majoránku, podle potřeby trochu strouhanky a hmotu důkladně prohněteme. Vytvarujeme z ní placičky, obalíme je ve strouhance a na rozpáleném oleji z obou stran osmažíme. Podáváme s bramborovou kaší, sladkokyselou okurkou anebo zeleninovým salátem.



K dostání ve vybraných prodejnách Albert

## Plněné papriky

150 g Olomouckých tvarůžků (kousky s cibulkou), 4 – 8 paprik (podle velikosti), 2 špekáčky, 1 cibule, hořčice, olej

Papriky rozpůlíme a zbavíme jader. Potřeme olivovým olejem a dáme péct do trouby rozpálené na 180 °C. Cibuli nakrájíme na proužky, špekáčky na kostičky a smícháme s hořčicí a tvarůžkovými kousky. Po deseti minutách vyndáme papriky z trouby a naplníme. Znovu je vložíme do trouby a pečeme ještě zhruba 15 minut.



[www.tvaruzky.cz](http://www.tvaruzky.cz)

*Pizza s tradicí*

**Don't Peppe**

**Originale** PIZZA s lahodnou SHATIRO FORMAZZO

**Originale** PIZZA s lahodnou SUNKOVÁ

**Don't Peppe** Branšované knedlíky s uzeným masem

**Don't Peppe** Tatálky s jahodami

**Selection** PIZZA PEČENÁ NA KAMENĚ s Kofečí, masem a houby Shiitake

**Originální receptury, poctivé suroviny, skvělá chuť.**  
K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

**Vyhlášená specialita z Třeboně**

*Original*  
**Třeboňský KAPR**

**Kapr s rodokmenem**

**Zveme Vás na slavnostní výlov rybníka Rožmberk (13. - 15. října 2017), kde můžete ochutnat pravé kapří hranolky a mnoho dalších specialit z rybího masa.**

**Kapří hranolky**  
Na 4 porce: kapr filet 600 g, sůl 10 g, paprika sladká, česnek, kmín mletý, zázvor mletý, slaná sójová omáčka 30 g, mouka hladká 50 g, škrobová moučka 30 g, olej na smažení 200 ml. Filety z vykostěného kapra nakrájejte na delší tenké kousky. Osolte je, vetřete lisovaný česnek, koření, sójovou omáčku a nechte odležet. Hranolky obalte v hladké mouce smíchané s trochou papriky a škrobovou moučkou a smažte v rozpáleném oleji. Usmažené nechte chvíli okapat na papírové utěrce. Podávejte s dresinkem ze zakysané smetany s křenem nebo koprem.

**Pravý Třeboňský kapr je k dostání ve vybraných prodejnách Albert.**

[www.trebonskykapr.cz](http://www.trebonskykapr.cz)

**CZ**



**eb fruit**  
East Bohemia fruit

**ovoce  
zdraví  
tradice  
kvalita**

**České ovoce od českých ovocnářů pro Vás dodáváme do prodejen ALBERT**

# VYHRAJ MIXÉR NUTRIBULLET

- 1 KUP ACTIMEL
- 2 POŠLI SMS S KÓDEM ÚČTENKY  
NA ČÍSLO +420 736 302 321
- 3 VYHRAJ MIXÉR NUTRIBULLET



**NOVINKA**  
GRANÁTOVÉ JABLKO  
BORŮVKA a MÁČA



Soutěž probíhá od 27. 9. do 5. 12. 2017. Pravidla najdete na [www.actimel.cz](http://www.actimel.cz). Obrázek je pouze ilustrační.

**Říjen  
ve znamení  
kvality za  
výhodné  
ceny**

Sušenky WALKERS  
Garance čistě máslové kvality.



hmotnost 160 g

MACKAYS

Skotské džemy a zavařeniny.



hmotnost 340 g

Čaje LONDON FRUIT & HERB  
Nezaměnitelná chuť ovoce,  
výborně chutnají i chlazené.



hmotnost 40 g

Müsli JORDANS  
Chutná a zdravá snídaně.



hmotnost 500 - 850 g

Čaje HEATH & HEATHER  
Pro zdraví a duševní pohodu.



hmotnost 40 g

Tato položka je  
k dostání pouze  
ve vybraných  
prodejnách.

**S MATCHOU**

LUCIEN GEORGIN  
Poctivé masové teriny.



hmotnost 220 g

**NOVINKA**

MISSION Wraps  
Placky pro teplé i studené sendviče.



hmotnost 370 g

Akční ceny jsou platné od 20. 9. do 24. 10. 2017 ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.



# Kristian

Více přírody se již do jogurtu nevejde



www.olma.cz

**Jogurty Kristian jsou novinkou  
na trhu s mléčnými výrobky.**

Mají přirozenou, nezaměnitelnou chuť, která je dána jejich výjimečným složením. Vysoký podíl ovoce a jeho pečlivý výběr umožnil vyvinout recepturu bez barviv a bez jakýchkoli aromátů.

Jogurty obsahují jedinečnou kombinaci pěti živých kultur, z nichž některé druhy přezívají nepříznivé podmínky v trávicím traktu, prochází až do střev a mohou je osidlovat.

V každém gramu se nachází nejméně deset milionů živých kulturních bakterií. Jogurty jsou vyráběny ve čtyřech příchutích - jahoda, malina, brokev-marakuja a vanilka. Ovocné varianty vynikají plnou, typickou, ovocnou, svěží chutí. U vanilky byl k ochucení použit pouze pravý rozemletý lusk Bourbonské vanilky.

Výrobky mají nižší obsah tuku, přitom jsou však plné a jemné. Jogurty byly koncipovány v moderním duchu, jsou lehké, přirozené, vyvážené, plné ovoce.

Potěší jak naše smysly, tak i naše zažívání.

## Bez aromátů a barviv

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

# NOWAGO

## Lehká pochoutka plná vitamínů



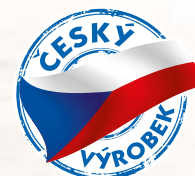
Zelný salát  
s křenem 350 g



Jarní salát  
350 g



Mrkvový salát  
s ananasem 350 g



**BEZ  
KONZERVANTŮ**

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

## LE & CO

VÝROBA UZENIN®

### OBLÍBENÉ PLÁTKOVANÉ VÝROBKY OD SPOLEČNOSTI LE & CO

... žijeme s chutí.



zelená linka: 800 100 172

[www.sunka.cz](http://www.sunka.cz)

K dostání ve vybraných  
prodejnách Albert.

# ZAPOJTE SE DO AKCE 21 DNÍ KOMPLETNÍ PÉČE O VAŠE ÚSTA

Ústní voda LISTERINE® Total Care Vám přináší:

**1. DEN**  
SVĚŽEJŠÍ DECH

**7. DEN**  
POCIT ČISTĚJŠÍCH ZUBŮ

**14. DEN**  
SILNĚJŠÍ ZUBY

**21. DEN**  
MÉNĚ POVLAHU PRO ZDRAVĚJŠÍ DÁSNĚ



**POCÍTÍTE  
ROZDÍL  
NEBO  
VÁM VRÁTÍME  
PENÍŽE\***

\*Záruka vrácení peněz se vztahuje na ústní vody LISTERINE® zakoupené od 14. 8. do 31. 10. 2017. Může být uplatněna od 4. 9. do 21. 11. 2017. Při uplatnění je třeba prokázat nákup LISTERINE® v celkovém objemu 1000 ml (včetně kombinací menších balení s výjimkou balení 95 ml). Úplné znění pravidel najdete na webových stránkách [www.listerine.cz](http://www.listerine.cz).



**LISTERINE  
TOTAL CARE**  
je držitelem pečeti  
České stomatologické  
komory

**bella**

**Happy**

*Z lásky  
k děťátku...*



V HYPERMARKETECH  
**ALBERT**  
NYNÍ V AKČNÍ  
NABÍDCE



Další výrobky dětské  
hygieny a kosmetiky  
**HAPPY a PANDA** v hypermarketech **Albert**.

**DÁMSKÁ** HYGIENA

Akční nabídka platí od 20. 9. do 24. 10. 2017

[www.bellabohemia.cz](http://www.bellabohemia.cz)



**Tchibo**

# DOBRÁ NÁLADA ZA KAŽDÉHO POČASÍ



Kapesní  
létající drak  
Kč 179,-

Deštník  
Automatický skládací,  
měnící barvu v dešti

Kč 379,-



Mikrofleecová  
bunda

1 ks Kč 299,-



Punčochové  
kalhoty, 3 ks  
S biobavlnou

Sada Kč 349,-



Čepice a šátek  
S biobavlnou

Sada Kč 249,-

Nabídka platí od 20. 9. 2017 do vyprodání zásob na obchodech Albert hypermarket. Nabídka neplatí pro prodejny Albert hypermarket Praha - Nové Butovice, Most, Orlová, Olomouc, Nový Jičín, Tábor Soběslavská, Kunovice, Česká Lípa, Pardubice, Jihlava Hradební, Bílina, České Budějovice, Strakonická, Praha OC Harfa, Náchod a Kladno.

Objevte jedinečný svět Tchibo

Spoléhám se na

**LEIFHEIT**

CleanTwist<sub>M</sub>  
SYSTEM

Nejdokonalejší systém  
odstředivého ždímání

999 Kč  
~~1.399~~

ZNÁTE  
z TV

CLICK  
SYSTEM



Vyrobeno v ČR



CLICK SYSTEM

Unikátní systém  
pro použití jedné tyče  
s různými nástavci.

- A Prachovka DUSTER XL
- B Vysavač na okna Window Cleaner
- C Mop na okna 3 v 1
- D Nástavec smeták Xclean Allround 30 cm
- E Nástavec stěrka na dlažbu
- F Teleskopická tyč 75 - 135 cm
- G Tyč teleskopická s kloubem 110 až 190 cm
- H Tyč teleskopická 65 až 110 cm
- I Stěrka na dlaždice a vanu FLEXIPAD EVO
- J Mop na okna 3 v 1 Mini
- K Čistič prachu DUSTY
- L Stěrka na okna POWERSLIDE 28 cm

30%  
SLEVA

na sortiment  
z řady  
Click systém



Platnost akčních cen  
20. 9.-24. 10. 2017

CLICK  
SYSTEM

1. « Vyberte si dýni s nejhladším povrchem a očistěte ji ubrouskem. »



## dýně jako malované

2.



« Vystříhejte šablony. »

2.



« Natřete dýni vaší oblíbenou barvou. Vhodné jsou třeba akrylové. »



4.



« Po uschnutí naneste houpičkou barvu skrz šablonu. »

5.



« Nebo dýni dotvořte štětcem či fixou. »

6.



**199,- Kč**

Johnny DEPP    Javier BARDEM    A    Geoffrey RUSH

Disney a JERRY BRUCKHEIMER FILMS uvádí

**PIRÁTI z KARIBIKU**  
SALAZAROVA POMSTA

DISNEY AND JERRY BRUCKHEIMER FILMS PRESENT JOHNNY DEPP "PIRATES OF THE CARIBBEAN: SALAZAR'S REVENGE" JAVIER BARDEM BRENTON THWAITES KAYA SCODELARIO KEVIN R. McNALLY AND GEOFFREY RUSH  
BY GEOFY ZANELLI COSTUME DESIGNER PENNY ROSE EDITOR ROGER BARTON LEIGH FOLSOM BOYD PRODUCTION DESIGNER ANGEL PHELPS EXECUTIVE PRODUCERS PAUL CAMERON ASC PRODUCED BY MIKE STENSON CHAD OMAN JOE CARACCIOLLO JR. TERRY ROSSIO BRIGHAM TAYLOR  
PRODUCED BY JERRY BRUCKHEIMER, P.G.A. WRITTEN BY PIRATES OF THE CARIBBEAN DIRECTED BY TED ELLIOTT & TERRY ROSSIO EXECUTIVE PRODUCERS JEFF NATHANSON AND TERRY ROSSIO PRODUCED BY JEFF NATHANSON EXECUTIVE PRODUCERS JOACHIM RONNING AND ESPEN SANDBERG

© 2017 Disney

**DVD ZA 199,- EXKLUZIVNĚ V SÍTI PRODEJEN ALBERT**

**AKCE PLATÍ OD 27. ZÁŘÍ DO 26. LISTOPADU 2017**

# Naše vína poznáte snadno



Najdete je pod symbolem  
skleničky v národních barvách.  
*Na život jako víno!*



[www.vinazmoravy.cz](http://www.vinazmoravy.cz)  
[www.vinazcech.cz](http://www.vinazcech.cz)