

ZÁŘÍ 2019

*U vás v kuchyni*

# albert

RECEPTY / INSPIRACE / NÁKUPY

## *Indiánské léto*

Jak chutná v lese



ZDARMA

**45**

bio & fresh  
receptů

**ŠKOLA  
VOLÁ**

**5x**  
svačinky  
od maminky

**NAPLŇTE  
SPÍŽ**

Nakládání,  
fermentace,  
zavařování





# SBÍREJTE BODY NA FANTASTICKÉ ODMĚNY

200 Kč = 1 BOD  
10 BODŮ = SLEVA  
NA FANTASTICKÉ  
ODMĚNY



**mastercard**

**ZAPLAŤTE KARTOU MASTERCARD  
NAD 200 Kč A ZÍSKAJTE 1 BOD NAVÍC**

Akce platí ve všech prodejnách Albert od 7. 8. 2019 do 8. 10. 2019 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Podrobnosti naleznete na stránkách [www.albert.cz/skola](http://www.albert.cz/skola) nebo u informací prodejen.

Děkujeme našim obchodním partnerům za podporu této kampaně v prodejnách Albert.





Magazín pro zákazníky  
supermarketů a hypermarketů ALBERT

Distribuce ve všech prodejnách  
ALBERT zdarma

**VYDAVATEL:**

Albert Česká republika, s.r.o., Radlická 117  
158 00 Praha 5 – Nové Butovice

**DATUM VYDÁNÍ:** 28. 8. 2019

**DATUM VYDÁNÍ PŘÍŠTÍHO ČÍSLA:** 2. 10. 2019

**ZA ALBERT MARKETING:** Petra Čeřovská

**KOMPLETNÍ KREATIVNÍ ZPRACOVÁNÍ:  
S&P MEDIA**

Naďa Fidrmucová, Kristína Cuceová  
www.spmediagroup.cz

**REDAKCE ALBERT MAGAZÍNU:**

Podkovářská 2, Praha 9, 190 00  
albertmagazin@albert.cz

**KREATIVNÍ TÝM S&P MEDIA:**

**Foto:**

Petra Novotná, Tomáš Babinec,  
Lucie Čermáková, Fotobanka Albert, iStock

**Foodstyling:**

Petra Novotná, Tomáš Babinec,  
Adéla Srbová, Bára Nosková

**Grafické zpracování:**

Kateřina Zacharová, Ludmila Reichová,  
Martin Pospíšil

**Texty:**

Bára Nosková, Adéla Srbová, Naďa Fidrmucová

**Kuchař:**

Petr Linka

**PARTNEŘI:**

BUTLERS – MADE FOR YOUR HOME  
Vinohradská 2828/151, Praha 3

**ALBERT HYPERMARKET**

Roztylská 2321/19, Praha 11

**TISK:**

SEVEROTISK s.r.o.  
Mezní 3312/7, 400 11 Ústí nad Labem  
TRIANGUL, a.s.  
Beranových 65, 199 02 Praha 9

MK ČR E 7161 © ALBERT Česká republika  
ISSN 1211-1422

Tiskové chyby vyhrazeny.

Jakékoliv nakládání s obsahem magazínu  
Albert u vás v kuchyni, jeho publikování,  
přebírání nebo jiné formy šíření jsou bez  
písemného souhlasu vydavatele zakázány.



## Vážení milovníci dobrého jídla,

zářijový Albert magazín se nese v duchu „bio“. Vracíme se z dovolených plní inspirace a zážitků a chce to nový začátek. Dopřejte si v každodenním shonu něco dobrého, co je navíc vypěstováno nebo vyrobeno s respektem k lidem, přírodě a prospěšné vašemu tělu.

V našich prodejnách nabízíme velký výběr bio produktů. Všechny tyto výrobky jsou označeny srdíčkem, pod kterým najdete své oblíbené značky, třeba Nature's Promise. Na následujících stránkách objevíte košík plný bio ovoce i zeleniny a nápady, jak je využít v kuchyni.

Škola volá! Jak na zdravé svačinky pro malé i velké školáky, vám poradí Zdravá pětka, která učí děti i jejich rodiče, jak jíst lépe.

Září fandí zavařování. Uchovejte si úrodu vitaminů na zimní měsíce bez přidaných umělých konzervantů, stejně jako to dělávaly naše babičky.

Ale zima je ještě daleko, vždyť indiánské léto se sbíráním hub a objevováním lesa je v plném proudu. Nese se v duchu posledních slunečních paprsků. Nezapomeňte něco přibalit na dobrodružné výpravy, kde dětem i dospělým pořádně vyhládne.

Za příběhem Albertu stojí tentokrát sommeliér a hlavní nákupčí vína v Albertu, který v sezoně vinobraní prozradí něco z tajemství nejen moravských a českých vín.

A Sladká tečka přináší náruč plnou podzimního ovoce ze sadů – hrušky, jablka, švestky a tipy, jak s nimi nejlépe naložit.

Ať v září zazáříte se svou bio kuchyní, protože nám záleží na tom, abyste jedli lépe.

## Váš Albert



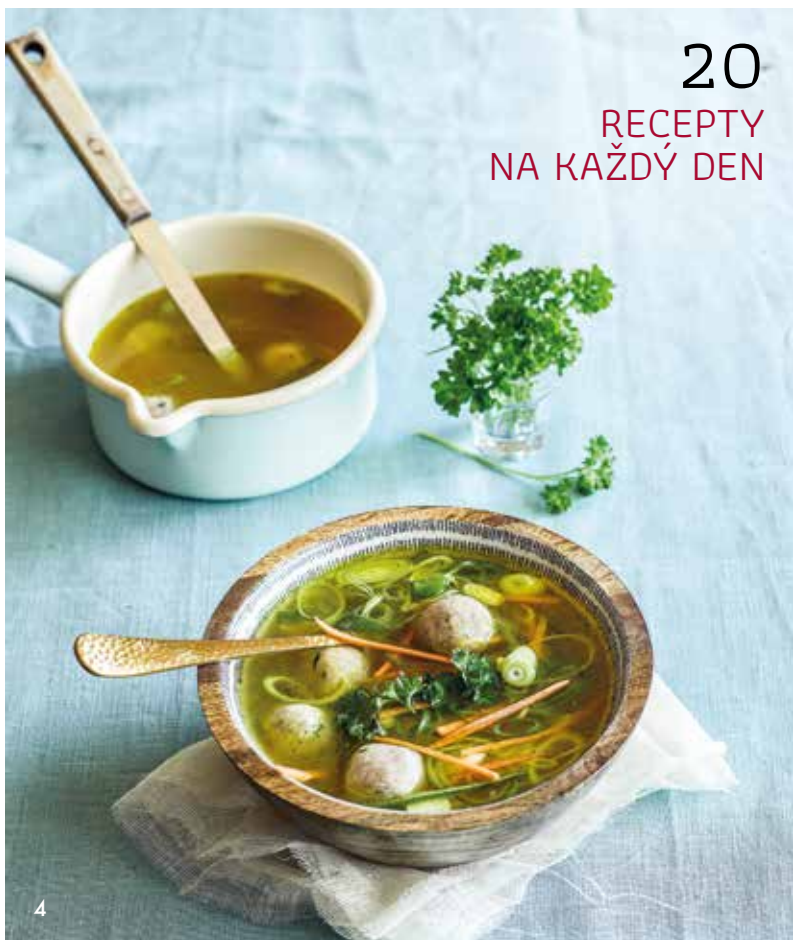
6

## INSPIRACE

NAPLNĚTE SPÍŽ

Nakládání, fermentace,  
zavařování

20

RECEPTY  
NA KAŽDÝ DEN

## Obsah

● vegetariánské ● veganské ● bez lepku ● bez laktózy

## 6 INSPIRACE NAPLNĚTE SPÍŽ. NAKLÁDÁNÍ, FERMENTACE, ZAVAŘOVÁNÍ

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 7  | ČERVENÉ PAPRIKY nakládáné v bílém víně           | ● ● ● ● |
|    | SUŠENÁ CHERRY RAJČATA v oleji                    | ● ● ● ● |
| 8  | ZELENINOVÁ SMĚS na bramborový salát              | ● ● ● ● |
| 9  | RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA v hořčičném nálevu             | ● ● ● ● |
|    | NALOŽENÉ ŽAMPIONY v oleji                        | ● ● ● ● |
| 10 | FERMENTOVANÁ ZELENINA                            | ● ● ● ● |
| 11 | NAKLÁDANÁ ŘEPA s křenem                          | ● ● ● ● |
| 12 | BORŮVKOVÝ DŽEM se skořicí                        | ● ● ● ● |
| 13 | HRUŠKOVOJABLEČNÝ KOMPOT se skořicí a ostružinami | ● ● ● ● |

## 14 NOVINKY

### 16 TRŽNICE

- |    |                               |  |
|----|-------------------------------|--|
| 16 | BIO KOŠÍK z Tržnice u Alberta |  |
| 18 | PAPRIKY všech barev           |  |

### 20 RECEPTY NA KAŽDÝ DEN

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 20 | ZELENINOVÁ POLÉVKA s noky                    | ● ● ● ● |
| 21 | BULGUROVÉ RIZOTO s kuřecím masem             | ● ● ● ● |
| 22 | BYLINKOVÁ OMELETA s toskánskou směsí         | ● ● ● ● |
| 23 | STIR-FRY Inspirace z Korey                   | ● ● ● ● |
| 24 | STŘEDOMOŘSKÉ LILKY s pestrobarevnou bio rýží | ● ● ● ● |
| 25 | TĚSTOVINOVÝ SALÁT s bio mušličkami           | ● ● ● ● |

### 26 BUĎME SPOLU U JEDNOHO STOLU INDIÁNSKÉ LÉTO S LESNÍM MENU

- |    |   |         |
|----|---|---------|
| 27 | BAGETKY PRO SVIŠTĚ s vajíčkovou pomazánkou        | ● ● ● ● |
| 28 | MISTROVSKÝ CHLEBA s roastbeefem                   | ● ● ● ● |
|    | LESNÍ BOCHNÍK pro celou rodinu                    | ● ● ● ● |
| 30 | FIT SENDVIČ s avokádem                            | ● ● ● ● |
| 31 | POHANKOVÁ KAŠE s hroznovým vínem                  | ● ● ● ● |
|    | PUDINK s fíky                                     | ● ● ● ● |
| 32 | OSTRUŽINOVÝ SIRUP indiánského kmene               | ● ● ● ● |
| 33 | HOUBOVÁ POLÉVKA indiánské babičky                 | ● ● ● ● |
| 34 | ŠÍPKOVÁ OMÁČKA s bio hovězím a jáhlovým knedlíkem | ● ● ● ● |
|    | JÁHLOVÝ KNEDLÍK                                   | ● ● ● ● |
| 35 | PODZIMNÍ SMAŽENICE s karamelizovanou cibulkou     | ● ● ● ● |



26

BUĎME SPOLU  
U JEDNOHO STOLU

Indiánské léto s lesním menu



### 36 ELIXÍR ŽIVOTA BIO BANÁNY, POCHUTNEJTE SI ODPOVĚDNĚ

36 BANÁNOVÝ DORT s granolou

37 BIO SMOOTHIE z banánu a avokáda ●●

### 39 ALBERT JSTE VY: SDÍLEJ BIO, VYHRAJ BIO

#### 40 MASO MĚSÍCE

KDO MELE MASO?

41 BOLOGNSKÉ LASAGNE s mletým masem

MASOVÉ KULIČKY v koprové omáčce

#### 42 KOLEM SVĚTA

ZELENINOVÉ SALÁTY Z RŮZNÝCH KOUTŮ SVĚTA

42 GADO GADO Inspirujte se Indonésií

43 FINSKÝ SALÁT z červené řepy s uzenými sledi ●

44 FRANCOUZSKÝ SALÁT s roquefortem a slaninou

45 BAREVNÝ SALÁT z Mexico City ●●

JAPONSKÝ SALÁT s tempem ●

#### 46 PŘÍBĚHY Z ALBERTU

ALBERTOVA VINOTÉKA, POZNEJTE PŘÍBĚH VÍNA

#### 49 ZDRAVÁ 5

PŘIPRAVTE SI SE ZDRAVOU 5

SPRÁVNOU SVAČINKU (NEJEN) PRO ŠKOLÁKY

50 SENDVIČ pro chytré hlavičky ●●

BANÁNOVÉ LÍVANCE ●●●

CHIA PUDINK s jahodami ●●●●

51 POHANKOVÁ POMAZÁNKA s česnekem ●●

ČOKO POMAZÁNKA z avokáda ●●●●

#### 53 ALBERT BAVÍ

POHODA S KŘÍŽOVKOU

#### 70 SLADKÁ TEČKA

PODZIMNÍ PEČENÍ

72 JABLEČNÉ S'MORES ●

73 HRUŠKOVÝ KOLÁČ vzhůru nohama! ●●

74 POHANKOVÁ KAŠE se švestkami ●●●

75 KŘEHKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ ●●

36

ELIXÍR ŽIVOTA

Bio banány,  
pochutnejte si  
odpovědně40  
MASO MĚSÍCE42  
KOLEM SVĚTA

70

SLADKÁ TEČKA

Podzimní pečení



## NAPLNĚTE SPÍŽ

Nakládání, fermentace,  
zavařování

\*

Zavařeniny a naložené  
dobroty můžete použít  
jako krásný osobitý  
dárek.

*Zavařování a nakládání bylo vždy skvělým způsobem uchovávání potravin. Dnes se z nich však navíc stala nová kulinářská dovednost, kde se fantazii meze nekladou a labužníci se předhánějí o nejlepší nálev nebo marmeládu. Zkuste si to také, kombinovat chutě a barvy je přece zábava.*



# ČERVENÉ PAPRIKY nakládané v bílém víně

2x  
700 ml40  
minBEZ  
lepku**SUROVINY:**

10 červených  
bio paprik  
1 cibule Nature's Promise (NP) Bio  
6 stroužků  
česneku NP Bio  
½ lžice sušené bazalky  
2 lžice cukru  
1 lžice soli  
100 ml bílého vína  
AH Bio Sauvignon  
60 ml jablečného octa

**POSTUP:**

1. Rozehřejte troubu na 200 °C, program gril.
2. Papriky vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem. Z každé strany pečte 10 minut. Poté vložte do sáčku. Uzavřete a nechte 15 minut spařit.
3. Cibuli oloupejte a nakrájejte na měsíčky.
4. Spařené papriky oloupejte, vyjměte jádřince a vložte do zavařovacích sklenic. Rovnoměrně rozdělte do obou sklenic cibuli, oloupané česneky, bazalku, cukr a sůl. Dolijte vínem, octem, případně vodou a zavařte.

# SUŠENÁ CHERRY RAJČATA v oleji

2x  
200 ml15  
min+6–8  
hod  
sušení+24  
hod  
odleženíBEZ  
lepku

RAJČATA

PAPRIKY

**SUROVINY:**

300 g bio cherry rajčat  
4 snítky tymiánu  
4 snítky rozmarýnu  
2 lžičky sušeného tymiánu  
2 lžičky sušeného oregana  
2 lžičky sušené bazalky  
4 stroužky česneku  
sůl  
150 ml olivového oleje

**POSTUP:**

1. Rozpůlená cherry rajčata rozložte do sušičky na ovoce, řeznou stranou vzhůru. Sušte 8 hodin. V troubě sušte rajčata na 120 °C horkovzduch přibližně 6 hodin.
2. Do sterilizovaných skleniček vložte 2 snítky tymiánu a rozmarýnu.

Do každé sklenice přisypte hrst rajčat, lžičku sušeného tymiánu, oregana, bazalky, 2 stroužky česneku a špetku soli. Dolijte olivovým olejem, uzavřete.

3. Nechte v chladu 24 hodin odstát a spotřebujte do 1 měsíce.

Foodstyling: Petra Novotná, Bára Nosková  
Fotografie: Petra Novotná  
Text: Bára Nosková  
Nádobí a decor zapůjčil: Butlers  
– made for your home, Albert Hypermarket



# ZELENINOVÁ SMĚS na bramborový salát

2x  
700 ml50  
min

VEGAN



## SUROVINY:

200 g mraženého hrášku  
300 ml vody  
200 ml octa  
20 g cukru  
2 lžičky soli  
1 bobkový list  
3 kuličky nového koření  
5 kuliček celého pepře  
2 mrkve NP Bio  
1 celer  
2 petržele  
1 cibule NP Bio

## POSTUP:

1. Zmražený hrášek zalijte horkou vodou a nechte okapat.
2. V hrnci přiveďte k varu vodu, ocet, cukr, sůl a koření. Vařte 10 minut.
3. Mrkev, celer a petržel oloupejte a nakrájejte na kostičky. Oloupanou cibuli pokrájejte nahrubo.
4. V míse promíchejte všechnu zeleninu a plňte do sterilizovaných sklenic. Zalijte svařeným nálevem až po okraj, uzavřete a zavařte.



*Zeleninovou směs stačí slít, odstranit koření a přidat k ostatním surovinám na bramborový salát. Díky naložení docílíte intenzivnější chuti salátu.*



# RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA v hořčičném nálevu

2x  
700 ml35  
min

VEGAN

**SUROVINY:**

1 kg růžičkové kapusty  
4 šalotky  
2 hrsti kopru  
2 lžíce hořčičného semínka

20 g cukru  
2 lžíce soli  
100 ml vody  
200 ml octa

**POSTUP:**

1. Růžičkovou kapustu očistěte. Oloupané šalotky přepulte.
2. Do sklenic rovnoměrně rozdělte šalotky, kopr a hořčičná semínka. Naplňte kapustičkami. Přisypte cukr a sůl, dolijte octem, vodou a zavařte.

# NALOŽENÉ ŽAMPIONY v oleji

2x  
250 ml25  
min+2  
dny na  
odležení

VEGAN

**SUROVINY:**

500 g žampionů  
500 ml vody  
100 ml červeného  
vinného octa  
1 citron NP Bio  
2 lžičky soli

4 stroužky česneku NP Bio  
1 hrst hladkolisté petrželky  
1 hrst pažitky  
2 snítky tymiánu  
1 červená chilli paprička  
100 ml olivového oleje

**POSTUP:**

1. Žampiony očistěte, malé přepulte, větší nakrájejte na čtvrtky nebo plátky. V hrnci přiveďte k varu vodu, ocet, šťávu z citronu a sůl. Vsypte žampiony, 5 minut vařte a pak je scedte.
2. Česnek oloupejte, nakrájejte na plátky, bylinky nadrobno a chilli papričku na kolečka.
3. Do sklenic rovnoměrně rozdělte bylinky, pár plátků česneku a chilli, vložte hrst žampionů a opakujte, dokud není sklenice plná. Nakonec dolijte olejem.
4. Nechte v chladu 2 dny odležet. Spotřebujte do 1 měsíce.



# FERMENTOVANÁ ZELENA

1 x 5l  
25 min  
+7-10 dní fermentace  
VEGAN

## SUROVINY:

1 červené zelí  
1 bílé zelí  
2 cibule NP Bio  
1 květák  
1 brokolice  
1 lžice kmínu  
10 kuliček nového koření  
5cm kousek zázvoru  
1 l vody  
20 g soli

## BUDETE POTŘEBOVAT:

5l sterilizovanou nádobu, sterilizovaný talířek na zatížení zeleniny, sterilizované kamínky na zatížení, sterilní plátýnko, gumičku, solný roztok

## POSTUP:

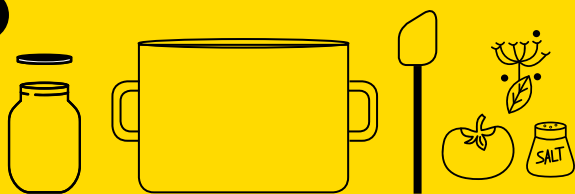
1. Nadrobno nakrájenou zeleninu promíchanou s kořením napěchujte do nádoby.
2. Zalijte solným roztokem umíchaným z vody a soli tak, aby byla veškerá zelenina ponořená.
3. Do hrdla sklenice vložte talířek a stlačte jím zeleninu pod hladinu roztoku. Talířek zafixujte těžítkem z kamínků.
4. Překryjte plátýnkem, zajistěte gumičkou a uložte na tmavé místo s teplotou mezi 18–21 °C. Fermentujte 7–10 dní. Občas zkontrolujte, případně stlačte talířek ke dnu, vlivem oxidace se vytlačuje vzhůru.





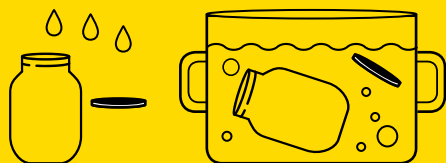
## ZAVAŘOVÁNÍ HRAVĚ:

1



Připravte si vše potřebné. Sklenice, víčka, zavařovací hrnec, stěrku, čistou utěrku a suroviny k zavařování.

2



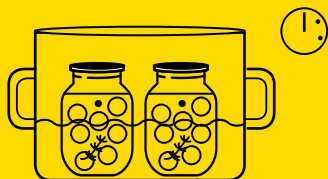
Sklenice s víčky omyjte a vysterilizujte.

3



Sklenice naplňte a dolijte nálevem, maximálně 1 cm pod okraj. Stěrku přejeďte po vnitřních stranách, aby se uvolnil všechny případný vzduch. Okraje sklenic řádně otřete utěrkou a uzavřete.

4



Sklenice vložte do zavařovacího hrnce. Zalijte je vodou do čtvrtiny až poloviny. Použijete-li teplý nálev, může být voda v hrnci horká. Hrnec přiklopte, vodu přiveďte k 85–95 °C a zavařujte 10–20 minut dle zavařované suroviny.

5



Horké sklenice vyndávejte speciálními kleštěmi nebo utěrkou. Dotáhněte víčka a odkládejte na podložku dnem vzhůru.

6

Po vychladnutí označte sklenice datem zavaření, případně druhem obsahu. Uchovávejte na suchém místě v chladu a temnu. Takto sterilované potraviny vydrží až 3 roky.

## NAKLÁDANÁ ŘEPA s křenem

2x  
250 ml35  
min

VEGAN

### SUROVINY:

½ čerstvého křenu  
5 kusů červené řepy  
0,75 l vody  
200 ml octa  
36 g cukru  
1 lžička kmínu  
28 g soli



**BONUSOVÝ  
RECEPT NAVÍC**  
najdete exkluzivně  
na webových  
stránkách.



100%  
QUALITY



# BORŮVKOVÝ DŽEM

## se skořicí

4x  
250 ml25  
min

VEGET

**SUROVINY:**

2 celé skořice  
6 hřebíčků  
1 kg borůvek

200 g třtinového  
cukru NP Bio  
sůl  
1 citron NP Bio  
2 lžičky Gelfixu

**POSTUP:**

1. Skořici a hřebíček zabalte do plátýnka.
2. Borůvky propláchněte, vložte do hrnce a přiveďte k varu s cukrem, špetkou soli, skořicí, hřebíčkem, šťávou z citronu a Gelfixem. Za občasného míchání vařte na mírném ohni 15 minut.
3. Vyjměte plátýnko s kořením a plňte do sklenic. Otočte dnem vzhůru a nechte vychladnout.



*Na kompoty jsou nejvhodnější jablka, hrušky, peckoviny a některé bobuloviny. Kompot před zavařením lehce osolte, sůl paradoxně zvýrazní sladkost a „vytáhne“ chuť ovoce.*





# HRUŠKOVOJABLEČNÝ KOMPOT

se skořicí a ostružinami

4x  
250 ml

20  
min

VEGAN

## SUROVINY:

2 jablka  
2 hrušky  
300 ml vody

1 celá skořice  
1 hvězdička badyánu  
3 hřebíčky  
sůl

1 citron NP Bio  
1 lžíce třtinového cukru  
NP Bio  
100 g ostružin

## POSTUP:

1. Jablka a hrušky zbavte jádřinců a nakrájejte na čtvrtiny.
2. Do nízkého širšího hrnce vlijte vodu, přidejte koření, citronovou kůru, šťávu z půlky citronu a cukr. Přiveďte k varu.
3. Vložte jablka, vařte 4 minuty, vložte hrušky a vařte další 4 minuty. Z kompotu vyjměte koření a vsypte ostružiny. Rozdělte do sklenic a nechte vychladnout.

KOMPOT HRUŠKY  
A JABLKA 2019



# BIO VÝROBKY LETÍ v září v Albertu

„Jsme z přírody a najdete nás v Albertu,“ volají bio výrobky, které na vás čekají po prázdninách. Spousta z nich se navíc hodí jako svačinka do školy.

## VŠECHNY JSME:

- Bez umělých aromat, barviv a přidaných látek
- Bez éček
- Bez emulgátorů

AHOJ, JÁ JSEM KOMBUCHA

*Kombucha je taky bio*

Vzniká lehkou fermentací z bio zeleného čaje s kvasinkovými kulturami a bakteriemi kyseliny mléčné, slazeného bio třtinovým cukrem. Nejlépe chutná vychlazená s plátkem citronu.

KOMBUCHA  
ZELENÝ ČAJ  
NP BIO

NEZNÁME SE ODNĚKUD?

## BIO TEMPEH UZENÝ NP VEGGIE

Jsem pěkně vyuzenej, skvělejš za studena i na smažení.

## KOKOSOVÝ OLEJ NP BIO

Hodím se do kuchyně i jako kosmetika.

## BIO PLACÍČKY S JOGURTOVOU OMÁČKOU

### SUROVINY:

- 180 g bio falafelu
- Nature's Promise (NP) Veggie
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 bílý jogurt (10 %) NP Bio
- sůl a pepř
- 1 rajče
- 1 hrst bazalky

### POSTUP:

1. Placičky osmažte na trošce olivového oleje.
2. Na jogurtovou omáčku smíchejte prolisovaný česnek, jogurt a lžičku olivového oleje. Osolte, opepřete a smíchejte s nasekaným rajčetem a bazalkou.



BIO FALAFEL CIZRNOVÉ  
PLACÍČKY NP VEGGIE



Čerstvé  
BIO FUSILLI  
a červené čočky  
jsou vítězem



Získaly jsme na mezinárodním veletrhu PLMA cenu Good Food Award 2019, protože jsme unikátní, pestré a bio. Vyzkoušejte nás! Jsme zdrojem proteinů a vlákniny s nízkým obsahem soli. Ochutnejte z naší řady také fusilli s cizrnou.

JSME BABY PŘESNÍDÁVKY

#### OCHUTNEJTE NAŠE VARIANTY:

- BIO ZELENINOVOU S KUŘECÍM MASEM A TĚSTOVINAMI NP
- BIO ZELENINOVÉ PYŘÉ S HOVĚZÍM MASEM NP
- BIO DÝNĚ S BRAMBOREM A MRKVÍ NP
- BIO ZELENINU S KUŘETEM NP

Jsme ze surovin pocházejících z ekologického zemědělství.



KAMARÁDI, DÁME VEGET?



BIO FUSILLI Z ČERVENÉ ČOČKY



BIO FUSILLI Z CIZRNY



# BIO KOŠÍK

## z Tržnice u Alberta

*Bio zelenina splňuje přísné podmínky a postupy pěstování, které se týkají především půdy, hnojení, péče a skladování. Žádní chemičtí „pomocníci“ pro zvýšení produkce zde nemají co pohledávat. Pokud jste se rozhodli pro bio produkty, nakoukněte do bio košíku z Alberta. Najdete v něm nejoblíbenější druhy zeleniny v pravé bio kvalitě.*

### RADY Z TRŽNICE

Jsmo bio zelenina – cibule, česnek, mrkev, rajčata, brambory, cukety, okurky, papriky a avokáda. Pěstují nás přírodním způsobem. Pokud to jde, jezte nás čerstvé a neloupejte nám slupku. Máme v ní nejvíce vlákniny a vitamínů bez chemických látek.

### NÁPADY DO KUCHYNĚ

1. S jednou vrstvou slupky vám obarvím vývar krásně dozlatova. **JSEM BIO CIBULE**, přírodní antibiotikum a podporuji imunitu.
2. Ze mě si můžete připravit jednoduchý salátek. Nastrouhejte mne, přidejte rozinky, kapku bio citronu a med. Čistěte mě kartáčkem a syrovou jezte i se slupkou. Mám v ní nejvíce vlákniny a vitamínů. **JSEM BIO MRKEV**.
3. **JMENUJI SE BIO OKURKA**. Vložte mě do mixéru spolu se zakysanou smetanou, solí, pepřem, šťávou z bio citronu a koprem. Rozmixujte a máte skvělou studenou polévku.
4. My jsme jednou z nejoblíbenějších surovin na přípravu příloh v Česku. **JSMO BIO BRAMBORY**. Používejte nás stejně jako kterékoli jiné brambory.
5. Rozzáříme každý salát, vytuníme každou jednohubku a jsme skvělé jen tak s olivovým olejem, bazalkou, solí a pepřem. **JSMO BIO CHERRY RAJČATA**, krásně červená, kulatá a zrající na sluníčku.
6. V kuchyni sloužím hlavně jako koření. Správně, **JSEM BIO ČESNEK**. Vyzkoušejte mě třeba s restovanými krevetami na másle, posypanými petrželkou.
7. **JSEM BIO CUKETA** a můžu se jíst čerstvá i tepelně zpracovaná. Lidé mě dávají i do sladkých jídel, protože mám neutrální chuť. Navíc díky vysokému obsahu vody moučnický krásně zvláčním i bez velkého množství tuku.
8. **JSEM BIO PAPIKA** a skvěle chutnám syrová. Také mám ráda, když mi lidé naplní břicho masovoryžovou směsí.
9. **JÁ AVOKÁDO** jsem nejlepší do smoothies a pomazánek. Můžu se však jíst i zcela jen tak, na žitném krekru s trochou hrubozrnné soli, zakápnuté citronem.

OVOCE A ZELENINA

# Tržnice

— U ALBERTA —







*V našich prodejnách nabízíme velký výběr bio produktů. Všechny tyto výrobky jsou označeny srdíčkem, pod kterým najdete své oblíbené značky, třeba Nature's Promise.*



# PAPRIKY

## všech barev

*Zelená, červená, žlutá...  
každá jsme jinak barevná, ale  
všechny patříme mezi oblíbenou  
zeleninu nebo koření. Běžte nás  
ochutnat do Tržnice u Alberta.*

OVOCE A ZELENINA  
**Tržnice**  
— U ALBERTA —

### PAPRIKA SVĚTLÁ

Obsahují kyselinu listovou, důležitou třeba pro budoucí maminky. Jsem nejkřupavější a skvěle se hodím do vařených zeleninových směsí nebo na zapékání.

### BIO PAPRIKA SLADKÁ

Vyzkoušejte mě v bio kvalitě.  
Při mém pěstování se nepoužívají žádná syntetická  
hnojiva ani pesticidy.



## RADY Z TRŽNICE

Než se do mě pustíte, odstraňte mi stopku, semínka a bílou dužinu uvnitř. Moje slupka se jí, ale ještě intenzivnější chuť mám bez ní. Položte mě na rozpálený gril a sundejte, až začnu prskat. Pak mě zabalte dolobalu a nechte vychladnout. Svléčete mě pak ze slupky jedna dvě.

## NÁPADY DO KUCHYŇE

Mezi moji blízkou rodinu patří lilkovité rostliny. Každý mě bere jako běžnou zeleninu, ale málokdo ví, že mým domovem je Střední Amerika a do Evropy mne přivezl již Kolumbus. Nejdřív mě pěstovali lidé jako okrasnou rostlinu, pak používali jako koření, než zjistili, jak výborně chutnám. Mezi 16.–17. stoletím mě začali pěstovat nejprve v Maďarsku a odtud jsem se dostala až k vám.

## PŮVOD A ROZŠÍŘENÍ

Mezi moji blízkou rodinu patří lilkovité rostliny. Každý mě bere jako běžnou zeleninu, ale málokdo ví, že mým domovem je Střední Amerika a do Evropy jsem přicestovala až v 19. století. Nejdřív mě pěstovali lidé jako okrasnou rostlinu, pak používali jako koření, než zjistili, jak výborně chutnám.

## PAPRIKA ŽLUTÁ

Jsem ještě jemnější než červená a obzvláště šťavnatá. Hodím se na nakládání, do omáček nebo jen tak na chroupání ke svačince.

## PAPRIKA ČERVENÁ

Jsem jemná, až sladká a svoji krásnou barvou rozzářím každý salát. Pozor, moje míňi verze chilli jsou pěkně pálivé.

Sezona:  
červen až září

Vitaminy: C, K  
Minerály: draslík,  
hořčík, fosfor,  
vápník



## 6 VEČEŘÍ BABÍHO LÉTA

# ZELENINOVÁ POLÉVKA s noky

4  
porce

30  
min

BEZ  
lepku

### SUROVINY:

- 1 pórek
- 1 cibule Nature's Promise (NP) Bio
- 2 mrkve NP Bio
- 1 petržel
- 3 stonky řapíkatého celeru
- 4 kuličky nového koření
- 1 bobkový list
- 1,2 l vody
- 1 kostka zeleninového bujonu Bio
- 200 g pohankové krupice NP Bio
- 1 vejce NP Bio
- 1 hrst hladkolisté petrželky
- sůl, pepř

### POSTUP:

1. Polovinu póruku nakrájejte na kolečka, 1 mrkev na nudličky a dejte stranou. Cibuli, mrkev, petržel, celer a zbylý pórek očistěte a nakrájejte na tenké kousky. Vložte do hrnce, přidejte koření, zalijte vodou, vložte bujon a přiveďte k varu. Na mírném ohni vařte 15 minut.
2. Mezitím v misce prohnětte mouku, vejce, petrželku, 2 lžičce vody a špetku soli v těsto. Pomocněnými rukama tvarujte kuličky o průměru 3 cm.
3. Vývar sceďte a opět přiveďte k varu. Osolte a opepřete.
4. Pohankové kuličky vložte do vývaru a vařte, dokud nevyplavou, asi 5 minut. Zároveň vmíchejte kolečka póruku a nudličky mrkve, ozdobte petrželkou a podávejte.

ENERGIE: 241 kcal / 12 %  
BÍLKOVINY: 11 g / 16 %  
TUKY: 4 g / 3 %  
SACHARIDY: 46 g / 18 %  
Hodnoty odpovídají 1 porci.

Nature's  
Promise  
Bio



POHANKOVÁ  
KRUPICE



# BULGUROVÉ RIZOTO s kuřecím masem

4  
porce25  
minBEZ  
lepku

## SUROVINY:

400 g bulguru NP Bio  
sůl  
2 šalotky  
2 stroužky česneku NP Bio  
1 brokolice  
5 lžic olivového oleje  
1 citron  
200 ml suchého bílého vína  
pepř  
1 hrst čerstvé bazalky  
½ hrsti lístků tymiánu  
150 g parmazánu  
4 kuřecí prsní řízky NP Bio  
1 hrst čerstvého kopru

## POSTUP:

1. Bulgur propláchněte a vařte 10 minut v trojnásobném množství osolené vody. Přebytnou vodu slijte.
2. Šalotky nakrájejte najemno, stroužky česneku prolisujte a brokolici natrhejte na malé růžičky.
3. Na oleji zpěňte šalotku, česnek, přidejte brokolici a restujte 5 minut. Vsypte uvařený bulgur, přelijte citronovou šťávou a podlijte vínem. Osolte, opepřete, vmíchejte

pokrájené bylinky a najemno nastrouhaný sýr.

4. Rozpalte druhou pánev a na troše oleje opečte osolené a opepřené kuřecí řízky dozlatova.
5. Podávejte nakrájené na plátky, s bulgurovým rizotem, parmazánem a koprem.

ENERGIE: 821 kcal / 41 %  
BÍLKOVINY: 53 g / 75 %  
TUKY: 30 g / 48 %  
SACHARIDY: 86 g / 33 %  
Hodnoty odpovídají 1 porci.

Nature's  
Promise  
Bio



KUŘECÍ  
PRSNÍ ŘÍZEK  
BEZ KŮŽE



# BYLINKOVÁ OMELETA

## s toskánskou směsí

4  
porce

20  
min

VEGET

### SUROVINY:

4 lžíce olivového oleje  
2 šalotky  
2 stroužky česneku NP Bio  
100 g bio cherry rajčat  
400 g sterilovaných bílých fazolí  
½ hrsti lístků tymiánu

1 hrst rozmarýnu  
1 hrst čerstvé bazalky  
12 vajec NP Bio  
100 ml smetany na vaření  
sůl, pepř  
4 hrsti rukoly

### POSTUP:

1. Na dvou lžících oleje zpěňte najemno nakrájenou šalotku dozlatova. Přidejte rozmělněný česnek, rozpůlená rajčata a opékejte 5 minut. Vsypte scezené fazole, restujte další 3 minuty a dejte stranou.

2. Bylinky nakrájejte najemno. Tři vejce rozšlehejte s 20 ml smetany, přisypte lžíci bylinek, sůl a pepř.  
3. Na pánvi rozehejte lžíci oleje, vlijte směs a smažte 2 minuty z každé strany. Omelety naplňte rajčatovofazolovou směsí a rukolou. Postup opakujte ještě třikrát s dalšími omeletami. Podle chuti dozdobte čerstvými bylinkami.



Můžete podávat  
s rajčatovým  
salátkem.

Nature's  
Promise  
Bio

ČESNEK

ENERGIE: 501 kcal / 25 %  
BÍLKOVINY: 29 g / 41 %  
TUKY: 36 g / 57 %  
SACHARIDY: 20 g / 8 %  
Hodnoty odpovídají 1 porci.



**STIR-FRY** [čti styrfráj]

## Inspirace z Korey

4  
porce30  
min**SUROVINY:**

400 g hovězích plátků NP Bio  
7 lžíc sójové omáčky  
5 lžíc třtinového cukru NP Bio  
3 stroužky česneku NP Bio  
2cm kousek zázvoru  
2 lžice sezamu  
2 lžičky kukuřičného škrobu  
400 g rýže basmati NP Bio  
1 lžice rýžového octa  
2 lžice sezamového oleje  
½ lžičky soli  
80 g zelených fazolek  
2 mrkve NP Bio  
1 bio červená paprika  
150 ml hovězího vývaru  
1 hrst čerstvého koriandru

**POSTUP:**

1. Maso nakrájejte na tenké nudličky. V misce smíchejte sójovou omáčku, 4 lžice cukru, rozmělněný česnek, jemně nastrouhaný zázvor, sezam a škrob. Přelijte do uzavíratelného plastového sáčku, vložte nudličky masa, uzavřete, promíchejte, a nechte v lednici 10 minut odležet.
2. Rýži uvařte dle návodu na obalu.
3. V další misce smíchejte ocet, lžici oleje, zbylý cukr a sůl. Zeleninu očistěte, mrkev škrabkou

nakrájejte na široké nudle, papriku na nudličky. Vše naložte do octové marinády a nechte 5 minut odležet.

4. Rozpalte pánev, přijedete trošku oleje a maso restujte asi 2 minuty. Podlijte vývarem a ještě 3 minuty opékejte. Přidejte zeleninu, 1 minutu míchejte a odstavte z ohně.
5. Podávejte s rýží a čerstvým koriandrem.



*Stir-fry je kulinářská technika, při které jsou všechny přísady smaženy na velmi malém množství tuku v pánvi wok. Vyzkoušejte ji také.*

ENERGIE: 643 kcal / 32 %  
BÍLKOVINY: 37 g / 52 %  
TUKY: 8 g / 13 %  
SACHARIDY: 104 g / 40 %  
Hodnoty odpovídají 1 porci.

Nature's  
Promise  
Bio



HOVĚZÍ  
PLÁTKY BEZ  
KOSTI



# STŘEDOMOŘSKÉ LILKY

## s pestrobarevnou bio rýží

4  
porce

30  
min

VEGET

### SUROVINY:

200 g pestrobarevné rýže NP Bio  
sůl  
2 lilky  
140 g černých oliv  
100 g bio cherry rajčat  
150 g balkánského sýru  
1 lžice provensálského koření  
5 lžic olivového oleje  
1 citron NP Bio

### POSTUP:

1. Rýži povařte 15 minut v osolené vodě.
2. Lilky důkladně opláchněte, podélně rozkrojte a pomocí lžice vydlabejte dužinu. Osolte a nechte vydlabanou částí dolů na papírové utěrce odkapat.
3. Troubu přehřejte na 200 °C, spodní a dolní ohřev.
4. Ve větší míse promíchejte uvařenou rýži, olivy, rozpůlená rajčata, balkánský sýr pokrájený na kostičky, koření, 4 lžice oleje, šťávu z citronu a dosolte.
5. Zapékací mísu vyložte pečicím papírem a vyskládejte do ní lilky řeznou stranou vzhůru. Naplňte rýžovou směsí, zakryjte alobalem a pečte 10 minut. Odkryjte a dopečte dozlatova.



Plněné lilky zkuste podávat s domácím bylinkovým olejem.

Nature's  
Promise  
Bio



RÝŽE  
PESTROBAREVNÁ

ENERGIE: 533 kcal / 27 %  
BÍLKOVINY: 15 g / 21 %  
TUKY: 36 g / 57 %  
SACHARIDY: 59 g / 23 %  
Hodnoty odpovídají 1 porci.



# TĚSTOVINOVÝ SALÁT

## s bio mušličkami

4

porce

20

min

VEGET

**SUROVINY:**

400 g celozrnných mušliček NP Bio  
100 ml olivového oleje  
200 g zelených fazolek  
150 g mraženého hrášku  
sůl  
1 svazek ředkviček

300 g sterilované cizrny  
1 hrst hladkolisté petržele  
1 hrst lístků čerstvé máty  
3 lžičce bílého vinného octa  
1 lžičce třtinového cukru NP Bio  
pepř  
½ citronu NP Bio

**POSTUP:**

1. Těstoviny uvařte, slijte, propláchněte a nechte okapat. Promíchejte se lžící oleje a dejte stranou.
2. Fazolky a hrášek vařte 6 minut v osolené vodě, sceďte a ihned zchladte v míse s vodou a ledem. Vodu slijte.
3. V míse smíchejte ředkvičky nakrájené na tenké plátky, fazolky, hrášek, cizrnu, nadrobno nasekané bylinky (pár lístků si nechte na ozdobu) a těstoviny.
4. Na dresink smíchejte v misce zbylý olej, ocet, cukr, lžičku soli a pepř. Přelijte jím těstovinový salát a promíchejte. Ozdobte petrželkou, mátou a plátky citronu.

ENERGIE: 720 kcal / 36 %  
BÍLKOVINY: 23 g / 32 %  
TUKY: 29 g / 46 %  
SACHARIDY: 99 g / 38 %  
Hodnoty odpovídají 1 porci.

Nature's  
Promise  
Bio



CELOZRNNÉ  
MUŠIČKY





## INDIÁNSKÉ LÉTO s lesním menu

*Využijte posledních teplých dnů a vypravte celý indiánský kmen ven do lesa. Máma Mírná holubice zabalí svačinu pro malé sviště i tátu Velkého býka. Poznávejte stromy a zvířata, sbírejte dobroty z lesa a doma si pak uvařte s inspirací z přírody.*



Fotografie: Tomáš Babinec  
Foodstyling: Bára Nosková  
Text: Bára Nosková, Nada Fidrncová  
Nádobí a decor: Butlers  
- made for your home





# BAGETKY PRO SVIŠTĚ s vajíčkovou pomazánkou

4  
porce

25  
min

VEGET



## SUROVINY:

6 vajec Nature's Promise (NP) Bio  
2 lžíce olivového oleje  
8 bio cherry rajčat  
50 g lučiny  
4 lžíce bílého jogurtu NP Bio  
1 hrst pažitky  
sůl  
1 světlá bageta  
1 farmářská bageta  
1 hrst rukoly

## POSTUP:

1. Troubu předehřejte na 200 °C program gril. Vejce vložte do studené vody, přiveďte k varu a na mírném ohni vařte 8 minut.
2. Zapékací mísu vymažte olejem, vložte rozpůlená rajčata a pečte 10 minut.
3. Vejce zchladte ve studené vodě, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Lučinu promíchejte s jogurtem, nadrobno nakrájenou pažitkou a solí. Vmíchejte vejce.
4. Bagety podélně rozřízněte, namažte vajíčkovou pomazánkou, obložte grilovanými rajčaty, rukolou a přiklopte. Rozkrojte dle potřeby.



SVACÍME  
u lese



Jestliže máte doma šunkomilce, přidejte do bagetek plátky krůtí šunky.



# MISTROVSKÝ CHLEBA

## s roastbeefem

### SUROVINY:

500 g nízkého roštěnce	4 plátky Mistrovského chleba
sůl, pepř	100 g sýru cottage
50 ml worcesterské omáčky	8 lžic červeného kysaného zelí
4 snítky tymiánu	12 nakládaných okurek
10 ml olivového oleje	2 hrsti rukoly
7 lžic dijonské hořčice	

### POSTUP:

1. Troubu předehřejte na 130 °C. Maso osolte a opepřete. Vetřete worcesterskou omáčku, obložte tymiánem a svažte provázkem. Na olivovém oleji zprudka opečte na pánvi ze všech stran. Dejte do pekáče, namažte 4 lžícemi hořčice a pečte v troubě 45 minut.
2. Po vyjmutí z trouby zabalte do alobalu a nechte 15 minut odpočinout. Krájejte na tenké plátky.
3. Plátky chleba nasucho opečte na pánvi. Krajíc namažte hořčicí, sýrem cottage, obložte zelím, podélně nakrájenými okurkami, roastbeefem, rukolou a přiklopte druhým krajícem.
4. Rozkrojte sendvič na dva díly, spojte dřívky a na ozdobu napíchněte ještě po dvou okurkách.

# LESNÍ BOCHNÍK

## pro celou rodinu

### SUROVINY:

1 bochník Mistrovského chleba	sůl a pepř
300 g odtučněného tvarohu NP Bio	200 g prosciutta cruda
2 lžičce medu	200 g uzeného sýru
1 lžičce plnotučné hořčice	1 hrst ostružin
	1 hrst malin
	2 hrsti salátového mixu
	1 hrst rukoly

### POSTUP:

1. Celý bochník chleba podélně rozřízněte.
2. Tvaroh promíchejte s medem, hořčicí a solí. Vzniklou pomazánkou natřete obě půlky chleba a lehce opepřete. Obložte prosciuttem, sýrem, ovocem a salátou.
3. Přiklopte a zabalte do utěrky.



4  
porce

80  
min



6  
porcí

10  
min



*Do lesa si s sebou nezapomeňte přibalit zálesácký nůž, ať se vám chléb na pařezu dobře krájí.*





SBÍREJTE BODY  
A POZNEJTE  
*tajemství  
lesa*



Víte, proč had vyplazuje jazyk nebo kdy rostou fialky?



Víte, jak postavit domeček pro ježka nebo jak předpovídat počasí?



Víte, jak vyrobit z mořské vody sladkou nebo jak psát morseovkou?



# FIT SENDVIČ s avokádem

4  
porce

15  
min

VEGET



*Na výpravu zabalte sendviče do pečícího papíru a svažte provázkem.*

**JAK NA TO?**  
Podívejte se na  
videorecept:



## SUROVINY:

2 bio avokáda  
sůl a pepř  
½ citronu NP Bio  
1 hrst pažitky  
4 snack mini okurky

½ bio cukety  
125 g mozzarely  
8 plátků žitného  
chleba NP Bio  
2 hrsti baby špenátu

## POSTUP:

**1.** Avokáda rozpujte, vyjměte pecku a vyloupněte lžící ze slupky. Na pomazánku rozmačkejte 1 a ½ avokáda a promíchejte se solí, pepřem, citronovou šťávou a nadrobno nakrájenou pažitkou.

**2.** Zbylou půlku avokáda, okurky, cuketu a mozzarellu nakrájejte na plátky.

**3.** Všechny plátky chleba namažte avokádovou pomazánkou. Polovinu z nich obložte zeleninou, mozzarellou a přiklopte druhou polovinou chlebíků.





## POHANKOVÁ KAŠE s hroznovým vínem



### SUROVINY:

150 g pohankových vloček NP Bio	20 g mandlí NP Bio
150 ml plnotučného mléka NP Bio	1 bílý jogurt NP Bio
20 g sušených brusinek	20 g bezpečkového červeného hroznového vína
2 hruškové kapsičky NP Bio	

### POSTUP:

1. Vločky zalijte mlékem a nechte odležet 30 minut.
2. Brusinky spařte vroucí vodou, po 5 minutách slijte a nechte okapat.
3. Namočené vločky rozdělte do sklenic. Následně vrstvěte brusinky, obsah hruškových kapsiček, nahrubo nasekané mandle a jogurt. Ozdobte rozpůlenými bobulemi hroznového vína.



## PUDINK s fíky



### SUROVINY:

40 g vanilkového pudinku	4 lžice fíkové marmelády
1 lžice cukru	2 hrsti lískových ořechů
500 ml plnotučného mléka NP Bio	4 lžice jogurtu NP Bio
	2 čerstvé fíky

### POSTUP:

1. Pudink uvařte v mléce dle návodu na obalu a rozlijte do sklenic. Nechte vychladnout.
2. Po ztuhnutí pudinku rozdělte do sklenic po lžici marmelády, nasekané lískové ořechy, jogurt a ozdobte fíky rozkrojenými na čtvrtky.



*Pokud vyrážíte na výlet hned ráno, připravte si pudink večer.*





## JAK VYROBIT ČELENKU NÁČEJNÍKA VELKÉHO BÝKA

**BUDEŠ  
POTŘEBOVAT:**  
vlnitý karton, tenký  
karton, barvy,  
lepící pásku, nůžky,  
nálepky, filtry,  
lepidlo s třpytkami



- POSTUP:**
1. Vystřihni z vlnitého kartonu proužek, přilož si ho na hlavu a urči vhodnou délku čelenky.
  2. Vezmi bílou čtvrtku a přelož ji do tvaru harmoniky. Na horní stranu nakresli obrys per a vystřihni celou složenou čtvrtku podél obrysu. Vystřihneš přesně tolik per, kolik jsi měl poskládaných vrstev.
  3. Vybarvi pera podle své fantazie.
  4. Na jejich konce připevni lepící páskou párátko. Zasuň párátko do vlnitého kartonu a připevni je lepící páskou. Nakonec čelenku ozdob tak, aby byla opravdu výjimečná!

# OSTRUŽINOVÝ SIRUP

## indiánského kmene

1 ×  
1 litr

20  
min

+1  
hod na  
odležení

VEGAN



### SUROVINY:

500 g ostružin  
500 ml převařené  
nebo filtrované vody

500 g třtinového  
cukru NP Bio  
20 g kyseliny citronové

### POSTUP:

1. Ostružiny opatrně omyjte, vložte do hrnce s vodou, cukrem a kyselinou citronovou.
2. Zahřejte pod bod varu, maximálně na 85 °C, míchejte, dokud se cukr nerozpustí, a odstavte z ohně. Přecedte přes sítko a pomocí trychtýře přelijte do připravené sterilizované lahve.
3. Sirup podávejte zředěný v poměru 1 : 10 s perlivou nebo neperlivou vodou dle chuti. Sirup uchovávejte v chladu.





# HOUBOVÁ POLÉVKA indiánské babičky

4 porce 35 min VEGET

## SUROVINY:

1 cibule NP Bio  
1 mrkev NP Bio  
1 petržel  
½ celeru  
10 g másla  
2 lžíce slunečnicového oleje  
sůl, pepř  
5 menších brambor NP Bio  
4 stroužky česneku NP Bio

2 lžíce hl. mouky NP Bio  
1 l zeleninového vývaru  
1 bobkový list  
5 kuliček nového koření  
1 lžička kmínu  
1 lžička houbového koření  
2 hrsti sušených hub  
½ hrsti majoránky  
1 hrst petržele kudrny  
4 plátky kváskového chleba

## POSTUP:

1. Zeleninu očistěte, nakrájejte na kostičky a restujte na rozpáleném máse s trochou oleje a soli dozlatova. Opepřete. Přisypte očištěné a nakrájené brambory, prolisovaný česnek, mouku, orestujte a podlijte vývarem. Přidejte koření a vařte 10 minut.
2. Sušené houby spařte a nechte nabobtnat. Scedte, přidejte do polévky, přisypte majoránku a vařte dalších 5–10 minut do změknutí. Ozdobte petrželkou a podávejte s chlebem.



*Sušené houby rozmixujte na jemný prášek a používejte jako koření.*

## ATLAS MALÉHO HOUBĚŘE

HŘIB PRAVÝ

BEDLA VYSOKÁ

PEČÁRKA POJNÍ  
(ŽAMPION)

LIŠKA OBEČNÁ

HĹIVA ŮSTŘIČNÁ



# ŠÍPKOVÁ OMÁČKA

## s bio hovězím a jáhlovým knedlíkem

4  
porce

150  
min

### SUROVINY:

50 g špek  
2 mrkve NP Bio  
1 kg hovězího zadního boku NP Bio  
sůl a pepř  
8 lžic rostlinného oleje  
1 petržel  
½ celeru  
2 větší cibule NP Bio  
100 ml rajčatového protlaku  
2 lžice povidla  
250 ml šípkové marmelády  
200 ml červeného vína  
6 kuliček celého pepře  
6 kuliček jalovce  
6 kuliček nového koření  
3 bobkové listy  
1 snítky tymiánu  
1 svítek skořice  
200 ml vody  
1 perník na strouhání  
½ citronu NP Bio  
10 g másla

### POSTUP:

1. Špek a 1 očištěnou mrkev nakrájejte na špalíčky. Maso jimi prošpikujte, osolte, opepřete a na ½ rozpáleného oleje opečte ze všech stran. Nechte odpočívat.
2. Zbytek zeleniny nakrájejte na kostky. Do hrnce přilijte olej a vše kromě cibule orestujte dozlatohněda. Vložte cibuli a dál restujte. Přidejte protlak, povidla

- a šípkovou marmeládu. Restujte 5 minut. Podlijte vínem. Vložte maso, koření, podlijte vodou a duste 1½–2 hodiny.
3. Maso vyjměte a do omáčky vmíchejte nastrouhaný perník. Chvilí provařte. Omáčku propasírujte. Dochutěte dle chuti citronovou šťávou z půlky citronu a zašlehejte máslo.



4  
porce

45  
min

BEZ  
laktózy

### JÁHLOVÝ KNEDLÍK

150 g jáhel NP Bio  
sůl  
2 čerstvá vejce NP Bio  
4 lžice špaldové mouky NP Bio

1 hrst  
hladkolisté petrželky  
6 lžic pohankové mouky NP Bio

1. Jáhly uvařte dle návodu a nechte zchladnout.
2. Jáhly osolte a smíchejte s vejci. Přisypte špaldovou mouku, nejemno nasekanou petrželku a vypracujte hutné těsto. Ruce si pomoučňte a tvarujte koule o průměru 4–5 cm, každou obalte v pohankové mouce.
3. Ve větším hrnci přiveďte k varu osolenou vodu. Vložte knedlíky a vařte asi 7 minut. Hotové knedlíky posypte nasekanou petrželkou.



*Podávejte  
s plátkem  
citronu, lžičkou  
šlehačky  
a brusinkové  
marmelády.*



# PODZIMNÍ SMAŽENICE s karamelizovanou cibulkou

4  
porce

20  
min

VEGET



*Smaženici můžete také připravit z čerstvých zahradních žampionů a hlívy ústříčné z Alberta.*

## SUROVINY:

3 cibule NP Bio  
20 g másla  
4 lžičce cukru  
1 lžice rostlinného oleje  
400 g jedlých lesních hub  
sůl, pepř  
⅓ lžičky drceného kmínu  
3 lžičce balsamického octa  
4 vejce NP Bio  
1 hrst hladkolisté petrželky  
4 plátky kváskového chleba

## POSTUP:

1. Cibule nakrájejte na tenká půlkolečka. Rozehřejte pánev, vložte polovinu másla, cibuli a cukr. Opékejte, dokud cibule nezžhnědne a nezkaramelizuje.
2. Cibuli vyjměte a dejte stranou. Opět vložte kousek másla, lžici oleje a přisypte očištěné houby, nakrájené na větší kostky. Osolte, opepřete a posypte kmínem. Restujte, dokud houby nepustí vodu a ta se neodpaří, přibližně 10 minut. Přilijte ocet, rozšlehejte vejce, přidejte k houbám a míchejte do zhoustnutí.
3. Servírujte s karamelizovanou cibulkou, kváskovým chlebem a ozdobte jemně nasekanou petrželkou.





# BIO BANÁNY

Pochutnejte si  
odpovědně

*Hledáte banány, které se pěstují způsobem férovým k přírodě, lidem i vašemu zdraví? Takové najdete v Albertu pod značkou Nature's Promise. Vychutnejte si je jen tak nebo ve zdravém smoothie.*



**BIO BANÁNY  
VÍCE CHUTI, VÍCE PŘÍRODY**

.....  
Na bio banány se neaplikují žádná chemická hnojiva. Na jejich ochranu se používají produkty na rostlinné bázi, což zaručuje více přírodní chuti.

## BANÁNOVÝ DORT s granolou



**BONUSOVÝ RECEPT NAVÍC**  
najdete exkluzivně  
na webových stránkách.



[albert.cz/recepty](http://albert.cz/recepty)

Fotografie: Tomáš Babinec  
Foodstyling: Bára Nosková  
Text: Bára Nosková, Naďa Fidrncová



# BIO SMOOTHIE

## z banánu a avokáda

4  
porce5  
min+30  
min  
mražení

VEGET

### SUROVINY:

- 4 banány Nature's Promise (NP) Bio
- 2 bio avokáda
- 2 hrsti baby špenátu
- ½ hrsti čerstvé bazalky
- 2 lžice ovesných vloček NP Bio
- 100 ml kokosového mléka
- 1 lžice medu

### POSTUP:

1. Banány oloupejte a vložte alespoň na půl hodiny do mrazáku.
2. Rozřízněte avokáda, vyjměte pecku a lžící vydlábněte dužinu ze slupky. Zmražené banány a všechny další suroviny vložte do mixéru a rozmixujte do velmi jemné konzistence smoothie.
3. Dle chuti případně dosladte medem a smoothie je hotové.



*Pokud jste koupili banány, které jsou ještě zelené, dejte je do hnědého papírového sáčku a nechte dozrát na teplém místě.*

**JAK NA TO?**  
Podívejte se  
na videorecept:



[albert.cz/videorecepty](https://albert.cz/videorecepty)







# Patří k sobě. Naše Frankovka a kančí svíčková!



vína z Moravy  
vína z Čech

Nechte se inspirovat víny z Moravy a víny z Čech a najdete mnoho společného při párování s vašimi oblíbenými jídly i nevěděními lahůdkami. Naše vína promění jídlo v hostinu.

**Na život jako víno!**



Pijte zodpovědně



UVAŘTE JAKÝKOLI RECEPT S POUŽITÍM BIO PRODUKTU ZE ZÁŘIJOVÉHO ALBERT MAGAZÍNU, SDÍLEJTE SVOJE FOTKY A VYHRAJTE 3× 1 000 KČ + NABÍTÝ BALÍČEK PRODUKTŮ NP BIO

#### JAK SOUTĚŽIT?

- Inspirujte se kterýmkoli receptem z aktuálního čísla magazínu.
- Vyfotťte hotový pokrm a napište nám, jaký bio produkt jste k vaření použili.
- Sdílejte fotku na Instagramu s hashtagem #albertbio a označte @albertceskarepublika nebo nám ji pošlete e-mailem či do redakce.
- Tři nejlepší inspirace získají poukázku na nákup v Albertu v hodnotě 1 000 Kč a balíček bio produktů Nature's Promise.

FOTOVÝZVA:

# SDÍLEJ BIO, VYHRAJ BIO



Nejlepší inspirace zaslané do 13. 9. 2019 se objeví v říjnovém čísle.

Redakce Albert magazínu:

Podkovářská 2,  
Praha 9, 190 00,  
albertmagazin@  
albert.cz

3× VÝHRA  
FOTOVÝZVY:

POUKÁZKA NA NÁKUP  
V ALBERTU V HODNOTĚ  
1 000 KČ!

Více informací o našem bio sortimentu získáte na [www.albert.cz/bio](http://www.albert.cz/bio).  
Podrobná pravidla magazínové výzvy naleznete na [www.albert.cz/souteze](http://www.albert.cz/souteze).



VYHRAJTE EXTRA BONUS: 3× BIO BALÍČEK S PRODUKTY NP

## KDO VYHRÁL 1 000 KČ v letní soutěži s hambáčem?



@ester.koudelkova



@adriankocian



@makky\_s

Děkujeme za účast všem, kdo přijali hambáčovou výzvu, a gratulujeme výhercům. Autoři vybraných fotek získávají poukázku v hodnotě 1 000 Kč na nákup v Albertu.



## KDO MELE MASO?

Ochutnejte kvalitní hovězí z českých bio farem

*Záleží nám na tom, abyste jedli lépe, proto veškeré mleté maso pod značkou Nature's Promise pochází výhradně z České republiky z mladých býčků a jalovic a neobsahuje žádné konzervanty. Sáhňte po hovězím bio polotovaru z řady Nature's Promise.*



### VYZKOUŠEJTE MLETÉ MASO NA RŮZNÉ ZPŮSOBY:

- na přípravu šťavnatých burgerů
- na výtečnou boloňskou omáčku
- na švédské masové kuličky
- na domácí sekanou jako od maminky
- na pálivé chilli con carne



Hovězí polotovar  
Nature's Promise Bio



BEZ UMĚLÝCH AROMAT,  
BARVIV A PŘIDANÝCH LÁTEK



BEZ GMO



BEZ ÉČEK



BEZ EMULGÁTORŮ



BEZ PŘÍDAVKU CUKRŮ

Vyzkoušejte také:



Hovězí zadní bk  
na pečení Nature's  
Promise Bio



# BOLOGNSKÉ LASAGNE s mletým masem

8  
porcí85  
min

## POSTUP:

1. V hlubší pánvi rozehejte 3 lžíce oleje. Vsypte nadrobno pokrájenou cibuli a restujte dozlatova. Přidejte prolisovaný česnek a maso. Osolte, opepřete a opékejte 5 minut. Podlijte vínem, nechte odpařit, přilijte rajčatovou omáčku a duste 15 minut.
2. Na bešamel rozpustíte v kastrůlku máslo, zasypte moukou a 1 minutu restujte. Za stálého míchání přilijte mléko, vsypte muškátový květ, přiveďte k varu a vařte 10 minut do zhoustnutí. Odstavte.
3. Troubu rozehejte na 180 °C spodní a horní ohřev. Zapékací mísu vytřete zbylým olejem a dno vyložte lasagnemi. Přelijte masovou směsí, bešamelem, vyskládejte plátky mozzarely a završte další vrstvou těstovin. Postup opakujte třikrát. Zakončete mozzarellou a posypejte nastrohaným parmazánem. Pečte 45 minut. Ozdobte bazalkou.

## MASOVÉ KULIČKY v koprové omáčce



**BONUSOVÝ RECEPT NAVÍC**  
najdete exkluzivně  
na webových stránkách.



albert.cz/recepty

## SUROVINY:

- 6 lžic olivového oleje
- 1 cibule Nature's Promise Bio (NP Bio)
- 2 stroužky česneku NP Bio
- 460 g hovězího polotovarů NP Bio
- sůl, pepř
- 200 ml červeného vína Cabernet Bio
- 340 ml rajčatové omáčky
- 40 g másla
- 40 g hladké mouky NP Bio
- 500 ml plnotučného mléka NP Bio
- 1 špetka muškátového květu
- ¼ lžičky bílého pepře
- 200 g lasagní
- 425 g mozzarely
- 100 g parmazánu
- 1 hrst čerstvé bazalky



# ZELENINOVÉ SALÁTY

## z různých koutů světa

### GADO GADO

Inspirujte se Indonésií

4

porce

30

min

#### SUROVINY:

4 vejce Nature's Promise (NP) Bio  
100 ml sezamového oleje NP Bio  
4 brambory NP Bio  
300 g tofu natural  
100 g zelených fazolek  
sůl  
4 snack mini okurky  
2 mrkve NP Bio

250 g čínské zelí  
100 g arašídového másla  
2 lžičce rybí omáčky  
2 lžičce třtinového cukru NP Bio  
1 stroužek česneku NP Bio  
2 limetky  
100 g bambusových výhonků  
1 hrst čerstvého koriandru  
2 chilli papričky  
2 hrsti krevetových chipsů

*Co kout světa, to jiná zelenina a saláty. Jak chutnají v Indonésii, Mexiku nebo na chladném severu? Vydejte se na cestu kolem světa a 80 dní k tomu nebudete potřebovat.*



#### JAK NA TO?

Podívejte se na videorecept:



#### POSTUP:

1. Vejce uvařte natvrdo.
2. V pánvi rozpalte olej, opečte brambory nakrájené na velmi tenké plátky a tofu na kostky.
3. Fazolky vařte 7 minut v osolené vodě a zchlaďte proudem studené vody. Okurky nakrájejte na kolečka, mrkev a zelí na nudličky. Oloupaná vejce rozpujte.
4. Na zálivku vyšlehejte arašídové máslo, rybí omáčku, cukr, rozmělněný česnek a šťávu z limetek.
5. Zeleninu, tofu, vejce a výhonky vložte do mísy a přelijte zálivkou. Posypejte koriandrem a plátky chilli papriček. Podávejte s krevetovými chipsy.

Fotografie: Tomáš Babinec  
Foodstyling, text: Bára Nosková  
Nádobí a decor: Butlers – made for your home



# FINSKÝ SALÁT

## z červené řepy s uzenými sledi

4

porce

30

min

BEZ

lepku

### SUROVINY:

4 brambory NP Bio	250 g červené řepy,
4 mrkve NP Bio	předvařené
2 lžíce slunečnicového	sůl, pepř
oleje	3 jablka
200 ml bílého jogurtu	200 g nakládaných
NP Bio	sledů
1 lžíce bílého vinného	1 citron NP Bio
octa	1 hrst čerstvého kopru

### POSTUP:

1. Brambory ve slupce a oloupanou mrkev, nakrájenou na kolečka, vařte 15 minut v osolené vodě.
2. Rozpalte pánev s trochou oleje a uvařené brambory rozpulte a opečte dozlatova.
3. Na dresink smíchejte jogurt, ocet, 2 lžičky šťávy z balení červené řepy, sůl a pepř.
4. Do mísy dejte řepu nakrájenou na kostičky, plátky jablek, uvařenou mrkev a brambory.
5. Salát rozdělte do talířů a podávejte se sledi, kouskem citronu, přelitě dresinkem a posypané koprem.



*Při krájení řepy použijte rukavice, aby se vám neobarvily ruce.*





# FRANCOUZSKÝ SALÁT s roquefortem a slaninou

4

porce

15

min

## SUROVINY:

½ bagety s olivami  
100 ml olivového  
oleje  
150 g anglické

slaniny, plátky  
2 lžičky hrubozrné  
hořčice  
2 lžičky medu  
1 citron NP Bio

sůl, pepř  
125 g mixu baby  
salátů  
150 g sýru roquefort  
125 g ostružin

## POSTUP:

1. Bagetu natrhejte na menší kousky a opečte na troše olivového oleje na pánvi. Odložte.
2. Plátky slaniny pokrájete na nudličky, opečte dokřupava a nechte na ubrousku okapat.
3. Na dresink rozšlehejte olej, hořčici, med, šťávu z citronu, sůl a pepř.
4. Do mísy vložte salátové listy, kousky opečené bagety, slaninu, kousky sýru, ostružiny a přelijte dresinkem. Promíchejte a ihned podávejte.





# BAREVNÝ SALÁT

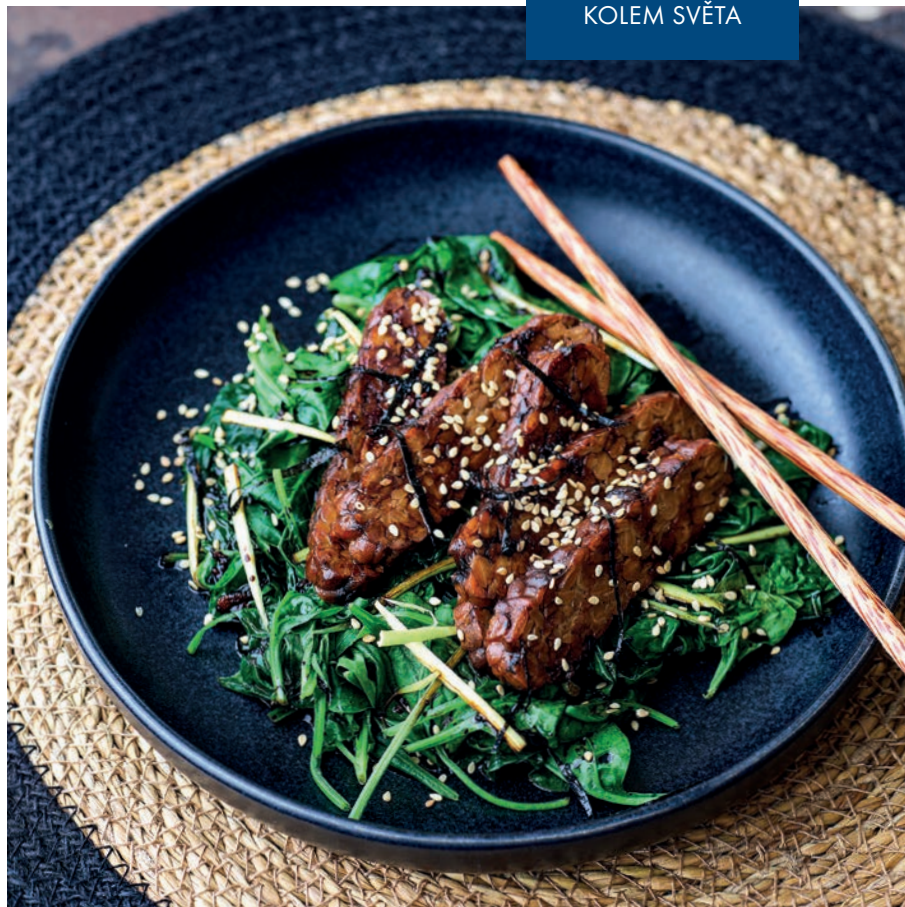
## z Mexico City

4  
porce20  
minBEZ  
lepku**SUROVINY:**

2 lžíce rostlinného oleje	1 limetka
200 g hovězího	200 g červených fazolí
polotovaru NP Bio	z plechovky
sůl a pepř	2 bio avokáda
4 rajčata	1 ledový salát
1 červená cibule	25 ml olivového oleje
100 g papriček jalapeño	2 hrsti čerstvého koriandru
	100 g tortilla chipsů

**POSTUP:**

1. Na pánvi rozehejte olej a osmahněte maso. Osolte a opepřete.
2. Rajčata rozpujte, vyjměte jádřince a dužinu nakrájejte na kostičky. Promíchejte s jemně nasekanou cibulí, papričkami jalapeño nakrájenými na kolečka a šťávou z poloviny limetky. Odložte.
3. Fazole sceďte. Avokádo rozkrojte, vyjměte pecku a lžící vyndejte ze slupky. Spolu se salátem pokrájejte na nudličky.
4. Všechny suroviny rozložte do misek po jednotlivých dílech. Zakápněte limetkovou šťávou, olivovým olejem, posypte koriandrem a podávejte s tortilla chipsy.



# JAPONSKÝ SALÁT

## s tempehem

4  
porce20  
min

VEGET

**SUROVINY:**

400 g uzeného tempehu NP Veggie	1 pórek
4 lžíce sezamového oleje NP Bio	8 lžic sójové omáčky
2 lžíce bílých sezamových semínek	1 lžíce medu
300 g baby špenátu	1 stroužek česneku NP Bio
	2cm kousek zázvoru

**POSTUP:**

1. Tempeh nakrájejte na plátky a opečte na pánvi cca ve dvou lžících oleje. Dejte na ubrousek a odložte. Pánev vytřete papírovou utěrkou. Na mírném ohni nasucho opražte sezam do lehkého zhnědnutí.
2. Přiveďte k varu trochu vody a za použití pařáku spařte špenát. Z póрку odstraňte tmavě zelenou část. Světlou část podélně rozpujte, dobře vymyjte, přepulte a nakrájejte na velmi tenké nudličky.
3. Na dresink rozmíchejte sójovou omáčku, med, olej, rozmělněný česnek a najemno nastrouhaný zázvor.
4. Špenát rozložte na talíře, zasypte nudličkami póřku, obložte plátky tempehu, přelijte dresinkem a zasypte sezamem.



# ALBERTOVA VINOTÉKA

## Poznejte příběh vína

*Je ve víně pravda? A v bio víně? Vlastimil Vávra prozradil, jak vybírá ta nejlepší vína na váš stůl do Albertovy vinotéky.*

## SOMMELIÉR VLASTIMIL VÁVRA

*Vlastimil Vávra je manažerem nákupu vín Albertu. Je to odborník na slovo vzatý, který se svému oboru věnuje přes 15 let a zasedá v řadě degustačních komisí. Svou lásku k vínu získal také při sbírání pracovních zkušeností ve Francii. Proto jsme se Vlastimila zeptali:*

V čem je podle vás Albertova vinotéka výjimečná? Celkově v prodejnách Albert nabízíme více než 900 druhů vín a sektů z různých koutů světa. V sortimentu máme více než 250 vín exkluzivně dodávaných pouze pro Albert, nejznámější z nich je speciální moravská řada vín – Moravian Collection. Za návštěvu pak určitě stojí Albertova vinotéka na Chodově, která je jedinečná svojí šíří a skladbou sortimentu, například unikátní kolekcí vín z více než 35 středních a menších moravských vinařství.

**Jak byste zákazníkům Albertu poradil s nákupem vín?**

Vždy záleží, za jakým účelem vína kupujeme. Výběr začíná u osobní preference českého či zahraničního vína. Důležité je také zvážit, k jakému účelu bude sloužit, jaký pokrm bude doprovázet. Žádná volba není špatná, vždy záleží na chutích zákazníka. Obecně doporučuji konzumaci vín od lehčích k těm těžším. Na začátek se hodí jako uvítací drink například prosecco, dále následuje konzumace bílých či růžových vín k lehkým předkrmům, plodům moře, rybám či kuřecímu masu. Těžší červená vína je ideální servírovat k hlavnímu chodu a červeným masům.



*Fotografie: Lucie Čermáková,  
Tomáš Babinec  
Text: Bára Nosková*



ALBERTOVA  
**VINOTÉKA**  
— VÍNA Z CELÉHO SVĚTA —



Jaký je rozdíl mezi „nebio“ a bio víny? Jednoduše v tom, že se organická vína vyrábí z hroznů pěstovaných dle pravidel ekologického zemědělství.

## NECHTE SE UNĚST CHUTÍ prvotřídních bio vín

*V Albertově vinotéce naleznete celou řadu vín s bio certifikací. Exkluzivně můžete ochutnat červený Cabernet Sauvignon, rosé a lehký ovocný bílý Sauvignon Blanc. Milovníci bublinek pak určitě ocení bio prosecco.*





# Pribináček Kapsík

NOVINKA



DRŽÍ S DĚTMI KROK

ZDROJ  
BÍLKOVIN

• VYORŽÍ MIMO •  
**6h**  
• CHLAONIČKU •





## PŘIPRAVTE SI SE ZDRAVOU 5

správnou svačinku [nejen] pro školáky



*Zdravá 5 představuje dětem ve školách a školkách po celé České republice, jak jíst lépe. A to hravě a zábavně! Svačinka připravená se Zdravou 5 zachutná malým předškolákům, školákům, ale i dospělým.*

### CHCE TO JEN NÁPAD

Jak připravit svačinu zdravě a hlavně tak, aby nám i dětem chutnala? „Zvládnete obojí,“ ujišťuje Alena Paldusová, manažerka vzdělávacího programu Zdravá 5 Nadačního fondu Albert, který děti zdarma učí zdravému stravování. „Největší chybou je nedostatek pestrosti. Nebojte se experimentovat a zkoušejte propojovat zeleninu a další zdravé potraviny do jednoduchých a zároveň chutných receptů.“ Tipy na vás čekají hned na další straně.



### VÝUKOVÉ PROGRAMY

Albertu i Zdravé 5 záleží na tom, abyste jedli lépe. Více informací o Zdravé 5 a jejích aktivitách najdete na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz).





## SENDVIČ pro chytré hlavičky



2 plátky toustového nebo celozrnného chleba + 20 g lučiny + 2 ředkvičky na kolečka + ¼ okurky na kolečka + ½ červené papriky na nudličky + 2 listy hlávkového salátu



## CHIA PUDINK s jahodami



150 ml kokosového mléka + 1 lžička vanilkového cukru + 1 lžička chia semínek – promíchejte a nechte ztuhnout + 3 jahody + hrst nasekaných mandlí na dozdobení

## BANÁNOVÉ LÍVANCE

1 porce

25 min

VEGET

### SUROVINY:

1 vyzrálý banán Nature's Promise (NP) Bio  
2 vejce NP Bio  
¼ lžičky kypřicího prášku bez fosfátů

3 lžičce řepkového oleje  
1 lžičce zakysané smetany NP Bio  
3 lžičce odtučněného tvarohu NP Bio  
2 lžičce jahodového džemu sušené a čerstvé ovoce

### POSTUP:

1. Oloupaný banán rozmačkejte vidličkou a smíchejte s rozšlehanými vejci a práškem do pečiva.
2. Pánev zlehka vymažte olejem a z banánové směsi smažte na mírném ohni lívance.

3. Promíchejte smetanu a tvaroh. Lívance s marmeládou a tvarohovým krémem sbalte školákoví do krabičky. Doplněte sušeným a čerstvým ovocem.



6





# POHANKOVÁ POMAZÁNKA s česnekem

4  
porce30  
min

VEGET

**SUROVINY:**

80 g pohanky NP Bio  
sůl  
1 mrkev NP Bio  
1 stroužek česneku NP Bio  
1 hrst pažitky  
100 g pomazánkového másla  
100 g lučiny  
4 plátky celozrnného kváskového chleba

**POSTUP:**

1. Pohanku důkladně propláchněte, lehce osolte a zalijte vroucí vodou v poměru 1 : 2. Nechte 15 minut odstát a vychladnout.
2. Mrkev nastrouhejte najemno, česnek prolisujte a pažitku nakrájejte nadrobno.
3. Pohanku vložte do mísy a smíchejte se všemi ostatními surovinami.
4. Podávejte s čerstvým chlebem.

# ČOKO POMAZÁNKA z avokáda

1  
porce10  
min

VEGAN

**SUROVINY:**

1 bio avokádo  
2 lžičce holandského kakaa  
4 lžičce datlového sirupu

**POSTUP:**

1. Avokádo rozpujte, zbavte pecky a lžící vyjměte dužinu ze slupky.
2. Všechny suroviny vložte do mixéru a rozmixujte dohladka.
3. Pomazánku podávejte na celozrnném pečivu, zdobte podle fantazie ovocem, semínky nebo kokosem.





# LEHKÝ DRINK S TĚŽKÝM JMÉNEM

*[kuantró fiz]*



## COINTREAU FIZZ

- ✓ naplňte sklenici ledem
- ✓ přidejte 4 cl Cointreau [kuantró]
- ✓ vymačkejte šťávu z 1/2 limetky
- ✓ dolijte 10 cl sody
- ✓ promíchejte a dozdobte měsíčky limetky



TIP NA  
DRINK



# POHODA s křížovkou

**Vyhraje poukázku  
na nákup v síti prodejen  
Albert v hodnotě 300 Kč**

**Jak se zapojit?**  
Vylustíte zářijovou křížovku  
a tajenku zašlete do 13. 9. 2019 na  
adresu redakce Albert magazínu:  
Podkovářská 2, Praha 9, 190 00.

Nebo tajenku vyplňte přímo  
do formuláře na webu  
[www.albert.cz/tajenka](http://www.albert.cz/tajenka).  
Výherce křížovky z čísla 7/8/2019:  
Jaromír Adler, Zlín.

	STARÉ VZTAŽNÉ ZÁJMENO	1. DÍL TAJENKY	BOD V JUDU	LAHODNÝ NÁPOJ	CITOSLOV- CE PODIVU	MLÁDATA SKOTU		TISÍC KILOGRAMŮ	PARALELNÍ PORT (počítačová zkratka)	CHEMICKÁ ZNAČKA HLINÍKU	VALAŠKY	EVA (domácky)	OROČOVÉ	ZNAČKA KILOTUNY	LENOCHOD
POCHODOVÝ ÚHEL							ZABIJAČKOVÝ PRODUKT								
PITÍ							PLAVÁNÍM ZDOLATI								
	DOUŠEK POUŤ S KOLO- TOČÍ				DOUTNÁK FRANKOV- KY					ZNAČKA KRUŽÍTEK PENĚŽNÍ SOUSTAVA				2. DÍL TAJENKY	BÝVALÝ ČESKÝ TENISTA
TEXTILNÍ ROSTLINA				SLOVENSKÝ "VAŠE" VOLÁNÍ ČEJKY					CHOROBNÝ VÁŠNIVEC CHMELOVÝ NÁPOJ						
JIŽ			SEKNOUTI MANŽELKA				ŠLEHANÝ POKRM VONNÉ BYLINY						BUČENÍ SKOTU UZLY		
DOLINA							NÁSTRAŽNÉ VÝBUŠNINY PEČÍNKA					ŘEV DRŽADLO			
JMÉNO ZPĚVAČKY LANGEROVÉ						AROMATIC- KÝ NÁPOJ INDICKÉ KORENÍ					HMOTA INDIÁNSKÁ HRA				
FEUDÁ- LOVÉ					ŘÍM.MRA- VOKÁRCE MASO NA ŽEBIRKU					STUHA (zastarale) HONICÍ PES					
JAPONSKÁ LOVKYNĚ PEREL				LEDOVCOVÉ KOTLE ZMATEK					HROTY VYTIŠTĚNÉ VÝROBKY						ITALSKÝ ŠLECHTIC- KÝ ROD
INICIÁLY PREZIDENTA NIXONA			NEMOCNĚ VOZKOVA POBÍDKA					VODIČE NAD TRATÍ URČITELNÁ MNOŽSTVÍ							
ŘINOUTI							KLAVÍR METRO- POLE SENEGALU							SYKAVKA KVANTIL	
	SEVERSKÝ SKŘÍTEK ZKRATKA KUSU					SLOVENSKÝ "DESKA" RYSEC PUSTINNÝ						INSEKTICID SAMUEL (domácky)			
PORÁŽKA V BOXU			STROJ NA SEKÁNÍ PLODY ROSTLIN									PODSVINČE CITOSLOV- CE RACHOTU			
MOBILNÍ TEXTOVÁ ZPRÁVA				RYTMICKÉ CELKY INFEKČNÍ ZÁRODEK								KORÝŠI KÝVAVÝ POHYB (knižně)			TRNOVNÍK
	ROZLEHLÉ LUCNÍ PLOCHY	ZKR. ELEK- TRONVOLTU ODĚV (slangově)			ANGLICKY "PAPSEK" RUČNÍ DVOUKOLÁK				ŽEN. JMÉNO DRUHÝ VĚPROVÉ- HO MASA						
UTISKOVA- TEL CHODŮ							TMEL MANGANOVÁ RUDA					MEDIKA- MENT SPODNÍ STRANA			
MAĎARSKÝ SALÁM							MASOVÝ BUJÓN CITOSLOV- CE NEVOLE						DĚTSKÝ POZDRAV CHEM. ZN. VÁPNIKU		
ČIN (knižně)				ORIENTÁL- NÍ CUKRO- VINKA											
STARO- ARMÉNSKÉ MĚSTO				SVOBODNÉ ŠLECHTIC- KÉ STATKY							DEVANÁCT KUSŮ				POMŮCKA: AZA, DAKAR, KUKAL, LPT, PANTL, POONA, RAY, VAD

Informace o zpracování osobních údajů společnosti Albert  
Česká republika, s.r.o., naleznete v „Podmínkách zpracování  
osobních údajů“ uveřejněných na [www.albert.cz](http://www.albert.cz).





SINCE 1883

**TRAPICHE**  
ARGENTINA



**DOKONALOST ARGENTINSKÉ PŘÍRODY**

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





# MASO UZENINY POLIČKA



ilustrační foto

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

## Dunajská klobása

chuťovka z dílny poličských mistrů

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

[WWW.KOSTELECKEKEUZENINY.CZ](http://WWW.KOSTELECKEKEUZENINY.CZ)



### PRÉMIOVÉ SALÁMY KŘEMEŠNÍK & UHERÁK

+ OD ŘEZNÍKŮ Z KOSTELCE +

S UŠLECHTILOU BÍLOU PLÍSNÍ  
NA POVRCHU

OBSAH MASA

150g/100g

DOBA ZRÁNÍ

42 DNÍ

ZA KVALITU RUČÍ

*Jeromír Kotev*  
VÝROBNÍ ŘEŠITEL



K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT





# NOWACO

## Z moře přímo na Váš stůl...

Také jste si mysleli, že rybí filé je prostě rybí filé a mezi jednotlivými produkty od různých výrobců v podstatě není žádný rozdíl? V tom případě **musíte ochutnat NOWACO Filé porce MSC**. Z chladných a křišťálově čistých vod Aljašky k vám přichází filé **exkluzivní kvality, která v našich končinách jinak není k dostání.**



### Šetrný a udržitelný rybolov

V dnešním světě neustále ubývají přírodní zdroje a populace mořských ryb se potýká s nadměrným lovem. NOWACO Filé porce MSC se vyrábí z ryb lovených **pod přísnou certifikací MSC** (Marine Stewardship Council), jejímž cílem je **přispívat ke zdraví světových oceánů podporou udržitelného rybolovu.**

Najdete ve vybraných prodejnách Albert.

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





**DĚKUJEME.**  
**63 %\***  
**Z VÁS SI VYBRALO**  
**CHUŤ PEPSI.**

**#FORTHELOVEOFIT**

\* Individuální chuťové preference účastníků aktivace PEPSI Soutěž chutí 2019, která probíhala od 1. 5. 2019 do 25. 7. 2019 v souladu s pravidly akce. Počet účastníků 14 546. Více informací na [www.pepsi.cz](http://www.pepsi.cz).



**ST. NICOLAUS®**

**CHUŤ  
ZAŽÍT VÍC**

Vychutnejte si extra jemnou  
**Nicolaus vodku** čistou nebo  
s příchutí brusinek a limety.

f @nicolausvodkacz

nicolaus.cz





# OLOMOUCKÉ TVARŮŽKY JEDINÝ PŮVODNÍ ČESKÝ SÝR

## Vepřová panenka v křupavé krustě

1 vepřová panenka (přibližně 500 g), 40 g přepuštěného másla ghí, 2 lžice hořčice, 100 g Olomouckých tvarůžků  
Kousky se zeleným pepřem, 1 cibule, 200 g žampionů, 1 žloutek, plát listového těsta, olej na pečení

Panenu osolte a opepřete a zprudka ji na pánvi opečte na rozpáleném oleji, aby se pěkně zatáhla. Přesuňte na talíř, zakryjte alobalem a nechte ji vychladnout. Na pánvi rozpusťte ghí a opečte cibuli nakrájenou na kostičky. Po zhruba 5 minutách přidejte žampiony nakrájené nadrobno a restujte do odpaření šťávy. Nechte vychladnout. Do středu vyváleného plátu listového těsta vyskládejte do pruhu podušené žampiony. Potom přidejte nakrájené tvarůžky, na ně položte opečenou panenku, kterou potřete hořčicí. Zabalte a spoje pečlivě slepte žloutkem. Přebytečné těsto odkrojte – můžete jím celý balíček ozdobit.

Po každé straně píchnete do těsta vidličkou, aby z něj měla kudy unikat pára. Potřete celé žloutkem a dejte na 20 až 30 minut péct do trouby při teplotě 200 stupňů.

Upečenou panenku nakrájejte na plátky a můžete hned podávat.

Letní grilovací sezóna pomalu končí, ale nastupující podzim má také něco do sebe. Pokud není zrovna babí léto a netáhne nás to ještě ven, přichází čas návratu k vaření, na které v létě nebyl čas a mnohdy ani chuť. Vyzkoušejte propojení chuti masa a Olomouckých tvarůžků, určitě vás nezklame.

Recept jsme vybrali z Tvarůžkové kuchařky, která je na pultech knihkupectví i podnikových prodejen A.W. spol. s r.o. Obsahuje padesát tvarůžkových receptů rozdělených do osmi kapitol. Všechny recepty mají ovšem něco společného – využívají jedinečných vlastností Olomouckých tvarůžků, což je hlavně nízký obsah tuku – jen 0,4 %, nízká energetická hodnota a vysoký obsah bílkovin a minerálů.

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

Přejeme vám dobrou chuť!



**olomoucké  
tvarůžky**



K dostání na vybraných prodejnách Albert



# Nature's Promise

KDYŽ ZDRAVÍ CHUTNÁ



naturespromise.cz

EXKLUZIVNĚ PRO  
albert

f @naturespromise.cz

## Vařte s lehkostí



## Rama Krémová

ZAHUSTÍ  
BEZ MOUKY

NESRÁŽÍ  
SE

LEHČÍ ALTERNATIVA  
SMETANY A SLEHÁČKY



# BONA VITA®

# NOVINKA



ZALIJTE MLÉKEM A ZA MINUTU MÁTE CHUTNOU SNÍDANI ČI SVAČINKU ;)

# NOVĚ TAKÉ V ALBERTU







PĚSTOVÁNÍ  
S RESPEKTEM  
— NESCAFÉ 1938 —



OBJEVTE VÍCE NA NESCAFÉ.CZ

It all starts with a  
**NESCAFÉ**

**PŘEKVAP!**  
*Nejen výraznou chutí.*



It all starts with a  
**NESCAFÉ**





Každé  
**mistrovské**  
dílo <sup>chce</sup>  
**čas.**



**MISTRŮV LEŽÁK**

**18+** POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
[www.napivosrozumem.cz](http://www.napivosrozumem.cz)





# KUŘECÍ UZENINY **bez ÉČEK**

*Chutná svačinka pro malé i velké!*



Kuřecí párky  
EXTRA bez E



Kuřecí šunkový salám  
EXTRA bez E 93% masa



Kuřecí pářečky  
80% masa

**DOBŘE KUŘE  
Z KLATOV**

**K dostání ve vybraných prodejnách Albert.**

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



- pomalurostoucí kuře s délkou výkrmu minimálně 56 dní
- větší životní prostor s možností přirozeného chování drůbeže ( hrabání a popelení )
- intenzivnější chuť
- pevnější struktura masa
- nutričně vyvážené krmivo



## RABBIT

TRHOVÝ ŠTĚPÁNOV a.s.





# KUP 3x A ROZBIJ STEREOTYP VÝHROU!



**KOLONOŽKA  
ELJET  
OFF ROAD**



Kup 3x jakoukoliv čokoládu  
STUDENTSKÁ PEČEŤ.

Pošli SMS  
s údaji z účtenky.

Vyhraj!

**PODLE  
VLASTNÍCH  
PRAVIDEL**

Soutěž probíhá na všech hypermarketech a supermarketech Albert od 4. 9. do 1. 10. 2019. Více informací na [www.nestle.cz](http://www.nestle.cz).



# Zabal si do školy



## PAPERELLE AL PESTO

pro děti od 1 roku

Ingrediencie:

- ✓ 15 lístků čerstvé bazalky
- ✓ 2 lžice ricotty
- ✓ Extra panenský olivový olej
- ✓ 1 lžička piniových oříšků
- ✓ Hami Viaggio d'Italia dětské BIO těstoviny kachničky
- ✓ Parmezán (pro děti od 2 let)

Postup: Lístky bazalky pečlivě umyjeme, osušíme a vložíme do mixéru spolu se dvěma polévkovými lžicemi ricotty, trochou extra panenského olivového oleje, piniovými oříšky a dvěma lžicemi horké kojenecké vody a vše rozmixujeme. Hami Viaggio d'Italia dětské BIO těstoviny kachničky uvaříme v kojenecké vodě dle návodu uvedeném na obalu. Hotové „al dente“ těstoviny smícháme s hotovým pestem a můžeme podávat. Pro děti starší 2 let můžeme přidat lžici strouhaného parmezánu.

### PRVNÍ Hami VIAGGIO d'ITALIA DĚTSKÉ BIO TĚSTOVINY NA NAŠEM TRHU

Jsou vyrobeny z přísně vybraných a kontrolovaných BIO surovin v kojenecké kvalitě od italských farmářů z oblasti Apulie a Toskánska. Tvar roztomilých kachniček je uzpůsoben malým dětským pusinkám. Dopřát je můžete svému dítěti bez již od ukončeného 6. měsíce věku. Těstoviny jsou v prodeji taktéž ve tvaru písmenek.

Potravina pro zvláštní výživu. Způsob použití a návod na přípravu najdete na obalech.



NOVINKA





**NOVINKA**

## SNÍDAŇOVÁ CEREÁLNÍ TYČINKA



LAHODNÁ KOMBINACE KROUŽKŮ  
CHEERIOS® S PRAVÝM MEDEM  
A MLÉČNOU STOPOU

K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH ALBERT

### NAVÍC

VYLEPŠENÁ RECEPTURA  
DĚTSKÝCH CEREÁLNÍCH  
TYČINEK NESTLÉ

- ✓ CELOZRNNÁ MOUKA
- ✓ ZDROJ VITAMÍNŮ  
A MINERÁLNÍCH LÁTEK
- ✓ BEZ PALMOVÉHO OLEJE
- ✓ BEZ KONZERVAČNÍCH LÁTEK  
A UMĚLÝCH AROMAT



VÍCE NA: [WWW.NESTLE-CEREALS.COM](http://WWW.NESTLE-CEREALS.COM)



*Ochutnejte  
kvalitu.*

Akční ceny jsou platné od 28. 8. do 1. 10. 2019 ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.





## FLERET COLLECTION 1850

### OCEŇOVANÁ RECEPTURA S HLUBOKÝMI KOŘENY

Tato výjimečná kolekce ultraprémiových destilátů je naší vlajkovou lodí. Čistý ovocný destilát je vyroben přírodní cestou pouze za pomoci enzymů a kvasinek daného ovoce. Důraz klademe na důkladný poměr vypeckovaného a nevypeckovaného ovoce, který harmonizujeme více než 150 let.



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

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

## Vyrobena na Slovensku

Představujeme Vám **novou zimní kolekci** vyrobenou na Slovensku!

Svým nákupem přispíváte na **záchranu ohrožených druhů!**



Podporujeme ochranné aktivity **Zoo Liberec**







Dopřejte si  
**výjimečný pocit pohodlí**  
našich polštářků Deluxe



Lepší péče pro lepší život



**SLEVA**  
NA VYBRANÉ VÝROBKY



**-20%**  
ZNAČKY VILED A



Akce platí 1. 9. – 30. 9. 2019 ve vybraných supermarketech a hypermarketech Albert.





Bellinda

Bellinda  
pro Vaše  
každodenní  
pohodlí

#BellindaForYou

NOVINKA  
OKAMŽITÁ PĚNA

NYNÍ ZA  
AKČNÍ CENY

v hypermarktech  
a supermarketech  
Albert



BLESKURYCHLE  
ZATOČÍ  
S MASTNOTOU





# PODZIMNÍ PEČENÍ

Slunce zachází brzy a na stole se již objevují dlouhé stíny. Zbytek světla vnese do kuchyně zlaté a oranžové tóny. Začíná být chladno, a tak postavte konvici na čaj a vyberte oblíbené recepty na zahřátí. S přicházejícím podzimem to chce nový vítr, který vás zahřeje!



KŘEHKÝ  
JABLEČNÝ  
KOLÁČ

1  
JABLEČNÉ  
S'MORES

4





2

## HRUŠKOVÝ KOLÁČ VZHŮRU NOHAMA!



3

## POHANKOVÁ KAŠE SE ŠVESTKAMI

Fotografie: Petra Navotná  
Foodstyling, text: Adéla Srbová





# JABLEČNÉ S'MORES

10  
porcí30  
minBEZ  
lepku

*Super pochoutka k táboráku! Vaši malí indiáni je budou chtít péct znovu a znovu!*

## SUROVINY:

3 zelená jablka  
80 g másla  
2 lžíce medu  
150 g hořké čokolády  
180 g velkých marshmallownů  
40 ml vody  
100 g třtinového cukru Nature's Promise (NP) Bio  
80 ml smetany ke šlehání (30 %)  
20 g másla

## POSTUP:

1. Troubu předehřejte na 200 °C, horní ohřev.
2. Jablka nakrájejte na 0,5 mm silné plátky, vložte do zapékačké misky a potřete změkklým máslem a medem. Na každý plátek jablka položte 2 kostičky čokolády a 1 marshmallow. Vložte do trouby a pečte 15 minut.
3. V hrnci zahřejte vodu s cukrem a vařte, až cukr zkaramelizuje. Přidejte smetanu, máslo a vymíchejte omáčku.
4. Pečená jablka pokapejte karamelovou omáčkou a podávejte.



*Můžete opékat také nad ohněm! Plátky jablek potřete máslem, medem a napíchejte na klacík střídavě s marshmallowny.*





# HRUŠKOVÝ KOLÁČ

vzhůru nohama!

10  
porcí60  
min

VEGET

## SUROVINY:

200 g hladké mouky NP Bio  
2 lžičky prášku do pečiva  
½ lžičky mletého muškátového oříšku  
½ lžičky soli  
160 g másla  
150 g třtinového cukru NP Bio  
3 vejce NP Bio  
65 ml mandlového mléka  
3 lžičce instantní kávy  
2 lžičce vody  
125 g vlašských ořechů  
2 lžičky mleté skořice  
3 hrušky  
125 g cukru moučky

## POSTUP:

1. V misce smíchejte mouku, prášek do pečiva, muškátový oříšek a sůl.
2. V druhé misce vyšlehejte 150 g změkklého másla s cukrem do jemné pěny, přidejte vejce a 3 lžičce mandlového mléka. Kávu rozmíchejte ve dvou lžičkách vroucí vody, přidejte do směsi a vše zamíchejte.
3. Přidejte moučnou směs, nakrájené ořechy a promíchejte v hladké těsto.
4. Formu o průměru 23 cm vymažte studeným máslem a poprašte skořicí.
5. Ve dvou vrstvách vyskládejte na dno plátky oloupané hrušky bez jádřinců.
6. Těsto přelijte do formy a pečte dozlatova 40 minut v troubě na 180 °C.
7. Na polevu smíchejte 125 g cukru s 60 ml mandlového mléka. Před podáváním přelijte polevou.





# POHANKOVÁ KAŠE

## se švestkami

4

porce

35

min

VEGET

\*

*Tuto pochoutku si můžete připravit dopředu a pak jen pár minut nechat ohřát v troubě.*

### SUROVINY:

100 g pohankové krupice NP Bio  
 100 g kukuřičné polenty NP Bio  
 300 ml plnotučného mléka NP Bio  
 2 lžice javorového sirupu NP Bio  
 8 švestek  
 80 g třtinového cukru NP Bio  
 2 lžice kokosového oleje NP Bio  
 100 ml červeného vína  
 2 lžičky mleté skořice  
 1 citron NP Bio

### POSTUP:

1. Troubu předehřejte na 180 °C, horní a spodní ohřev.
2. Pohanku smíchejte s polentou. V hrnci přiveďte mléko k varu, vmíchejte sypkou směs a za stálého míchání nechte nad mírným ohněm změknout na kaši. Osladte javorovým sirupem a přendejte do zapékací mísy.
3. Švestky očistěte, vypeckujte a nakrájejte na měsíčky. Smíchejte s cukrem, olejem, vínem, skořicí a citronovou kůrou.
4. Směs přendejte na hotovou kaši, vložte do trouby a pečte 20 minut.
5. Podávejte ihned po upečení.



# KŘEHKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ

14  
porcí80  
min+2  
hod  
chlazení

VEGET

## SUROVINY:

170 g hladké mouky NP Bio  
170 g špaldové mouky NP Bio  
155 g třtinového cukru NP Bio  
sůl  
50 ml studené vody  
10 vajec NP Bio  
130 g bio másla

3 lžíce kukuřičného škrobu  
750 ml plnotučného mléka NP Bio  
5 bio jablek  
½ lžičky mleté bio skořice  
1 citron NP Bio  
60 g meruňkového džemu

## POSTUP:

1. Smíchejte obě mouky a odměřte 325 g směsi. Promíchejte se 2 lžícemi cukru, ½ lžičky soli, přidejte 125 g studeného másla a vypracujte drobenku. Přidejte žloutek, studenou vodu a vymíchejte hladké těsto. Zabalte do potravinářské fólie a dejte chladit na 2 hodiny.
2. V míse smíchejte 9 žloutků, 12 lžic třtinového cukru, zbytek mouky a kukuřičný škrob. V menším hrnci přiveďte mléko k varu a zašlehejte do vaječné směsi. Vařte do zhoustnutí. Stáhněte z plotny, povrch přikryjte potravinářskou fólií a nechte vychladnout.
3. Jablka zbavte jádřinců, nakrájejte na měsíčky, posypte zbylým cukrem, skořicí, zakápněte šťávou z poloviny citronu a promíchejte.
4. Těsto rozválejte, vložte do formy o průměru 23 cm, vlijte krém, pokladte jablky a malými kousky másla. Boky koláče zakryjte alobalem, aby se nepřipékaly.
5. Vložte do trouby a pečte 40 minut na 180 °C. Odstraňte alobal a dopékejte 10 minut.
6. Džem smíchejte se zbylou citronovou šťávou a za stálého míchání přiveďte k varu. Teplý koláč potřete glazurou, nechte vychladnout.

JAK NA TO?  
Podívejte se  
na videorecept:





# Nature's Promise

KDYŽ ZDRAVÍ CHUTNÁ



naturespromise.cz

EXKLUZIVNĚ PRO

albert

f @naturespromise.cz