BILLA Gusto, podzim 2018, vydání číslo 24

BILLA Gusto, podzim 2018, vydání číslo 24

BILLA Bonus club

BILLA

gusto

MAGAZÍN CLUBU

VÝBORNÉ ŠVESTKY
sladká chuť podzimu

19,90 Kč
PRO ČLENY CLUBU ZDARMA

ŠKOLA VAŘENÍ

KRÉMOVÁ HOUBOVÁ POLÉVKA

LÁKAVÁ VŮNĚ PODZIMU
recepty z jablek

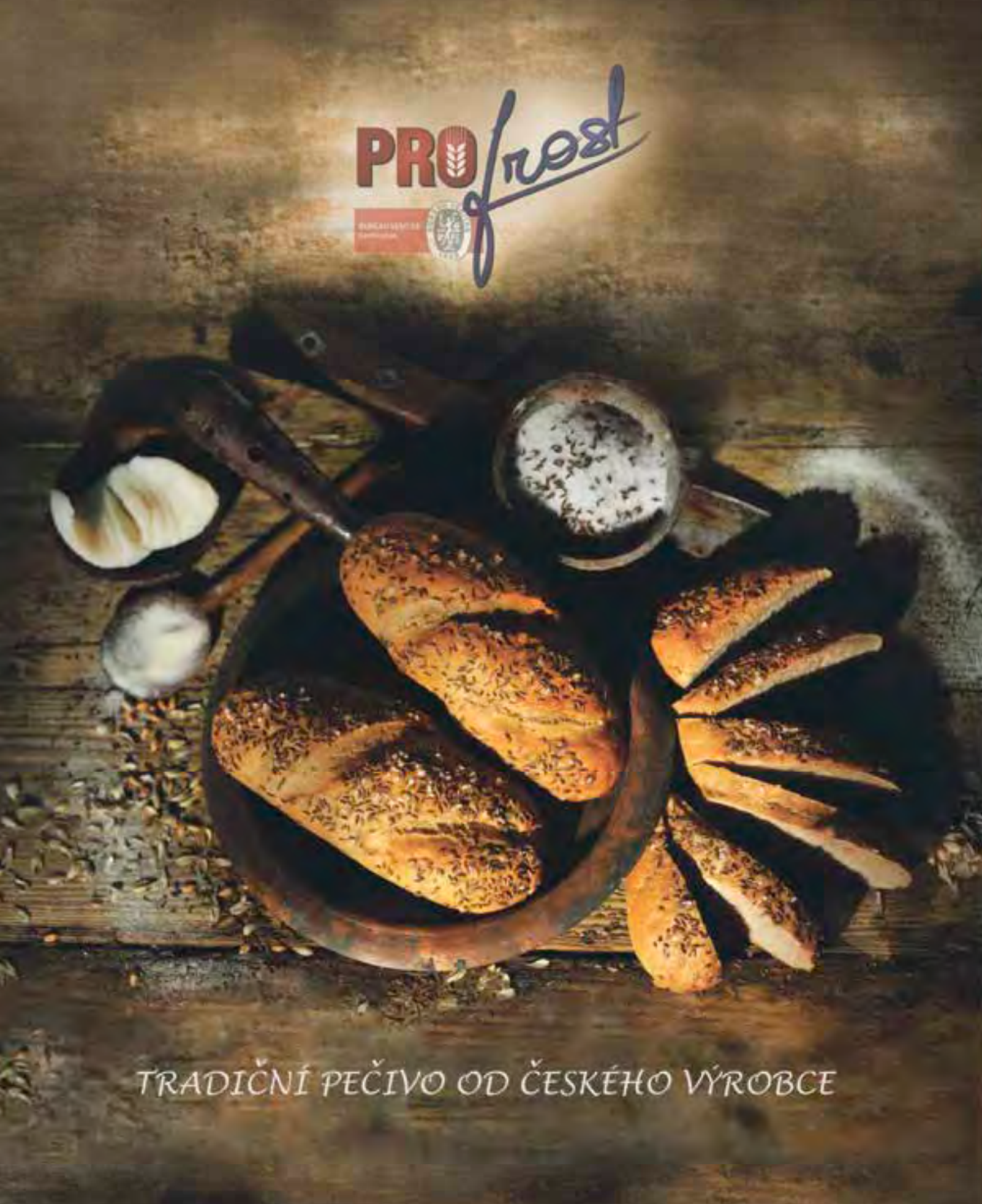
SLAVNOSTNÍ
recepty inspirované Masarykem

ZAVAŘOVÁNÍ
příprava na zimu

Podlehněte
CHUTI PODZIMU

8 590344 709674

PROfrost



TRADIČNÍ PEČIVO OD ČESKÉHO VÝROBCE

OBSAH

9 5 večeří V JEDNÉ TAŠCE

17 NETRADIČNÍ JÍDLA z jablek

26 LAHODNĚ švestkové RECEPTY

48 PRVOREPUBLIKOVÉ recepty

56 Škola VAŘENÍ

62 Zavařování NA POSLEDNÍ CHVÍLI

70 JAK PŘEŽÍT vinobraní

74 Maso A PODZIMNÍ ÚRODA

PRVNÍ REPUBLIKA

Ke sto letům výročí založení republiky jsme si pro vás připravili menu inspirované tímto historickým obdobím. Oslavte kulatiny naší republiky u bohatě prostřeného stolu a užijte si jídla, která chutnala před sto lety stejně skvěle jako dnes.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA.

TIRÁŽ

VYDAVATEL:
BILLA s.r.o.
Modletice 67
251 01 Říčany u Prahy
IČO: 00685976

NÁKLAD:
300 000 kusů

VYCHÁZÍ:
čtyřikrát ročně

DATUM VYDÁNÍ:
1. 9. 2018

POŘADOVÉ ČÍSLO:
3/2018

ROČNÍK:
vydání 24

REWE INTERNATIONAL:
Monika Karoliová

SPECIALISTA MARKETINGU:
Katarína Beňová

MEZINÁRODNÍ PRODUKCE:
Nišni medijski sadržaji d.o.o.
director: Andrea Marković
www.nisa.com.hr

LOKÁLNÍ PRODUKCE:
Bison & Rose, s.r.o.
koordinátor: Gita Jílková
www.bisonrose.cz

FOTO:
Maja Danica Pečanić,
Monte-Video, s.r.o. (Tina Palu,
Yana Yushkevich),
Moodley brand identity
(Julian Mullan), iStock, Shutterstock

FOODSTYLING:
Ivana Šakić, Yana Yushkevich

TEXTY:
Gita Jílková, Eva Rýznerová

TISK:
MORAVIAPRESS s.r.o.
Hybernská 24
110 00 Praha
MK ČR E 20913
Tiskové chyby vyhrazeny

Dbejte o zdraví Vaší rodiny

Chraňte své blízké před bakteriemi a chorobami

Naučte své děti, jak pečovat o své zdraví.
Pomozte jim osvojit si správné hygienické návyky.

DERMATOLOGICKY TESTOVANÉ

Colgate

Rozesmějme Česko

Každý si zaslouží stejnou **šanci na zdravý úsměv!**

www.colgateusmev.cz

ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ
POMÁHÁME S ČESKÝM ČERVENÝM KŘÍŽEM

NOVÉ prací prostředky

Odstraní i odolné skvrny, zachová prádlo hygienicky čisté

HYGIENA + ČISTOTA

K dostání ve vybraných prodejnách.

to nejlepší z obsahu…

Zpět do školy s Kitchenette

Nový školní rok je tady a s ním přichází každodenní příprava svačinek pro malé školáky. Nechte se inspirovat Markétou Pavleje z blogu Kitchenette, která si pro vás připravila několik originálních a chutných receptů na zdravá jídla pro děti. Jsou jednoduchá na přípravu a hravě je sbalíte do každého batůžku.

Netradiční dezerty

Mrkev je všestranná zelenina, kterou si dopřáváme syrovou jako zdravou svačinku, přidáváme ji do salátů a polévek nebo ji dusíme jako přílohu k masu. Výborná je ovšem i na sladko jak v koláčích, tak nepečených dezertech. Vyzkoušejte některou z netradičních kombinací.

ZNÁMÉ HLASY S VAŠEHO RÁDIA

Od září vás během nákupu baví moderátoři našeho Rádia BILLA v živém vysílání. Připravují pro vás aktuální příspěvky jako rozhovory, reportáže, zprávy z domova i ze zahraničí, vybírají hudbu pro dobrou náladu a přinášejí tipy od foodblogerů. Seznamte se s jejich každodenní prací.

POZITIVNÍ VLIV TUKŮ

Přestože kolem sebe často slyšíme, že tuky nám škodí, opak je pravdou. Pro fungování našeho těla jsou tuky zcela nezbytné a při správném výběru potravin se jich nemusíte bát. Dodávají nám energii a jsou tedy nepostradatelnou součástí našeho jídelníčku. S příchodem podzimu se zaměřte na jejich příjem a věnujte pozornost tomu, které typy tuků konzumujete.

POKLAD Z ČESKÝCH VINIC

V jižním koutu Moravy se pod Kraví horou rodí víno známého Vinařství Ludwig. Nechte se provést po zdejších vinicích a nahlédněte pod ruce vinařům, kteří tu s láskou a v souladu s tradicí vyrábějí oblíbené víno z českých hroznů.

KUKUŘICE

Poklad v každém zrnku

Vsadíme se, že po přečtení několika základních informací o kukuřici dostanete chuť zakousnout se do jednoho šťavnatého zlatého klasu. Její zrnka jsou totiž bohatým zdrojem výživných látek a antioxidantů, které jsou nezbytné pro správné fungování našeho těla.

Exotická rostlina, kterou do Evropy přivezli před dávnými časy první dobyvatelé z Jižní Ameriky, se v Čechách už zabydlela a v našich podmínkách se jí daří tak dobře, jako by tu rostla odpradávna. Kukuřice spolehlivě zahání hlad a jeden klas obsahuje pouze 124 kcal. Neobejde se tedy bez ní jídelníček všech, kteří chtějí shodit nějaké to kilo. Připočtěte k tomu spoustu sacharidů, vlákniny a celou řadu vitaminů ze skupin B a C spolu s mnoha minerály, a je jasné, proč je tou pravou volbou, pokud potřebujete doplnit energii. Kukuřice je také bohatým zdrojem železa a slupka žlutých zrnek obsahuje betakaroten, který jim nejen propůjčuje charakteristickou barvu, ale také dodává tělu potřebné množství vitaminu A.

Nenasycené mastné kyseliny v kukuřici mají pozitivní vliv na lidský organismus, protože udržují správnou hladinu cholesterolu, chrání zdraví našeho srdce a působí protizánětlivě. Vláknina z této zeleniny je prospěšná pro naše trávení a pomáhá při žaludečních poruchách, jako je gastritida. Zároveň příznivě ovlivňuje hladinu cukru v krvi, a proto je vhodná i pro diabetiky.

Kukuřici lze připravit na mnoho způsobů. Celé kukuřičné klasy můžeme uvařit nebo upéct, oddělená zrnka se dají zavařit, pomlít na mouku, zmrazit s dalšími druhy zeleniny nebo použít na výrobu kukuřičných lupínků. Pražením zrnek sladké kukuřice vyrobíte během chvíle vynikající popkorn.

Díky tepelnému zpracování se antioxidační vlastnosti kukuřice ještě znásobují. Takže pro ni platí následující pravidlo – nejdříve ji uvařte nebo upečte a až potom snězte.

ZAJÍMAVOSTI

1. Maximum látek prospěšných pro tělo získáte z kukuřice tak, že ji budete konzumovat spolu s luštěninami.

2. Kukuřici skladujte v lednici. Při vyšších teplotách se totiž obsažený cukr rychle mění na škrob.

3. Skvěle se hodí k různým druhům masa, ryb, zeleniny nebo například k rýži.

PEČENÁ KUKUŘICE

Doba přípravy: 30 minut / 4 porce

- **4 klasy kukuřice (cca 1,2 kg)**
- **1–2 snítky rozmarýnu**
- **25–30 g hrubozrnné mořské soli BILLA**
- **1 lžíce nasekaných lístků petržele**
- **2 citrony BILLA Naše BIO**

Rozřízněte kukuřičné klasy napůl, napíchněte je na grilovací jehly a všechny kousky jednotlivě zabalte do alobalu. Restujte kukuřice na pánvi zhruba 4–6 minut a postupně je otáčejte. Pak je vložte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte dalších 15 minut. Po vytažení z trouby zbavte kukuřice alobalu a vyzkoušejte, jestli jsou dostatečně měkké. Servírujte s polovinou citronu položené na snítkách rozmarýnu, posypané mořskou solí a nasekanou petrželí.

KUKUŘIČNÉ PLACKY S KŘUPAVOU SMAŽENOU SLANINOU

Doba přípravy: 30 minut / 4 porce

- **200 g kukuřice (uvařené) BILLA Easy**
- **2 vejce BILLA**
- **sůl BILLA**
- **60 g kukuřičné mouky**
- **60 g pšenične mouky BILLA Naše BIO**
- **1 sáček prášku do pečiva**
- **75 ml smetany ke šlehání BILLA**
- **75 ml mléka BILLA**
- **2 lžíce nasekaných lístků petržele**
- **60–80 ml olivového oleje BILLA Premium**
- **150 g tenkých plátků slaniny Vocílka**

Nejdříve oddělte žloutky a bílky. K bílkům přidejte špetku soli a vyšlehejte je dotuha. Smíchejte obě mouky a prášek do pečiva. Ke žloutkům přidejte smetanu, mouku a zbytek soli a postupným přiléváním mléka směs rozřeďte. Přisypejte zrnka kukuřice a polovinu najemno nasekané petržele. Nakonec přimíchejte tuhé vaječné bílky. Na olivovém oleji usmažte placky o průměru 5–8 cm. V teflonové pánvi orestujte tenké plátky slaniny dokřupava. Palačinky podávejte nakladené na sebe, vedle nich naservírujte slaninu a talíř dozdobte zrnky kukuřice a petrželovými lístky.

POLÉVKA Z VEPŘOVÉHO S KUKUŘICÍ A ZELENINOU

Doba přípravy: 60 minut / 4 porce

- **1 kg vepřové kýty Vocílka**
- **600 g máslové dýně Česká farma**
- **300 g cibule Česká farma**
- **60 ml olivového oleje BILLA Premium**
- **1 stroužek česneku Česká farma**
- **1 l vody**
- **sůl BILLA dle chuti**
- **100 g čerstvé červené papriky**
- **2 kukuřičné klasy**
- **4 brambory Česká farma**
- **1 kus řapíkatého celeru Česká farma**
- **2 lžíce kukuřičné mouky**
- **špetka pepře**
- **1 snítka koriandru**

Maso nakrájejte na větší kousky, kukuřičné klasy rozřízněte napůl, brambory rozřízněte napůl a dýni očistěte a nakrájejte na čtvrtiny. Cibuli nakrájejte nahrubo, orestujte ji na oleji doměkka, přidejte najemno pokrájený česnek a červenou papriku, mírně osmahněte a přidejte kousky masa. Otáčejte ho, aby se zatáhlo ze všech stran. Zalijte vodou, osolte a vařte 20 minut na vysokém plameni. Přidejte brambory, kousky dýně a kukuřice, řapíkatý celer a povařte na středním plameni dalších 15 minut. Zasypejte polévku kukuřičnou moukou, promíchejte a vařte na nízkém plameni, dokud brambory a maso nezměknou. Polévku okořeňte čerstvě namletým pepřem, posypejte lístky koriandru a podávejte.

UŽ 27 LET
JSME VAŠIMI EXPERTY
NA ČERSTVOST

5 večeří v jedné tašce

Ještě než se vydáte na pravidelný nákup na celý týden, nechte se inspirovat naší rubrikou. Najdete v ní tipy na pět jednoduchých rodinných večeří, které potěší každý mlsný jazýček i vaši peněženku. Za všechny suroviny totiž nezaplatíte více než 1 000 korun.

nákupní seznam

- celé kuře
- mleté vepřové maso
- bulgur
- těstoviny penne
- dýně Hokaido
- brambory
- rajčata
- červená řepa
- celer
- ředkvičky
- žlutá cibule
- mrkev
- salát Little Gem
- salátová okurka
- baby špenát
- rukola
- švestky
- kozí sýr
- parmezán
- sýr feta
- máslo
- vejce
- polohrubá mouka
- cukr moučka
- mletý mák
- vlašské ořechy
- rajčatový protlak
- červené víno
- rozmarýn
- bobkový list
- sůl a pepř

BILLA České máslo 84% | BILLA Feta 200g | BILLA Špenát listový | Česká farma Dýně Hokaido | BILLA Grana Padano | Kuře Vocílka

SALÁT S PEČENOU DÝNÍ HOKAIDO VLAŠSKÝMI OŘECHY A KOZÍM SÝREM

Doba přípravy: 45 minut / 4 porce

- středně velká dýně Hokaido **Česká farma**
- 125 g baby špenátu **BILLA Easy**
- 125 g rukoly **BILLA Easy**
- 1 římský salát Little Gem **Česká farma**
- 1 salátová okurka **BILLA Naše BIO**
- 70 g vlašských ořechů **BILLA**
- 100 g kozího sýra **BILLA Naše BIO**
- sůl a pepř

Dýni očistěte a nakrájejte ji na 0,5 cm silné plátky. Pak ji osolte, opepřete a pečte zhruba 15 minut v troubě předehřáté na 220 °C. Mezitím omyjte a natrhejte římský salát, špenát a rukolu. Okurku nakrájejte na tenké plátky. Vše smíchejte s olivovým olejem, osolte, přidejte upečenou dýni a dozdobte celými vlašskými ořechy a nadrobeným kozím sýrem.

ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY S MÁKEM

Doba přípravy: 60 minut / 4 porce

- 700 g brambor typu C **Česká farma**
- 250 g polohrubé mouky
- 2 menší vejce **BILLA**
- 500 g švestek
- 50 g mletého máku
- cukr moučka na posypání
- 100 g rozpuštěného másla **BILLA**
- sůl

Brambory uvařte ve slupce, nechte je vychladnout a oloupejte. Poté je prolisujte nebo nastrouhejte najemno a smíchejte v míse s moukou, vejci a špetkou soli. Vypracujte tužší těsto a na válu posypaném moukou ho vyválejte na tenčí plát. Těsto pak nakrájejte na čtverečky cca 4 × 4 cm, na které pokládejte omyté, dobře osušené a vypeckované švestky. Knedlíky pak ručně vytvarujte a vkládejte je do vroucí osolené vody, kde je budete vařit přibližně 5 minut. Ještě teplé podávejte s mletým mákem, polité rozpuštěným máslem a posypané cukrem.

PENNE S VEPŘOVÝM RAGÚ

Doba přípravy: 45 minut / 4 porce

- 400 g těstovin Penne **BILLA**
- 500 g mletého vepřového masa **Vocílka**
- 1 cibule **Česká farma**
- 1 mrkev **Česká farma**
- 1 balení rajčatového protlaku **BILLA**
- 1 sklenička červeného vína
- 2 bobkové listy
- sůl a pepř
- parmezán na dozdobení

Na pánvi si nejdříve orestujte mrkev nakrájenou na kostičky, ke které po chvíli přidáte nadrobno nakrájenou cibuli, osolené a opepřené vepřové maso a rajčatový protlak. Směs zalejte vínem a nechte ho odpařit. Pak vše zalejte vodou a vařte doměkka, cca 20 minut. Mezitím si v hrnci podle návodu uvařte těstoviny a následně je zamíchejte do masové směsi. Nakonec dozdobte strouhaným parmezánem.

ZELENINOVÝ BULGUR S BALKÁNSKÝM SÝREM A ČERVENOU ŘEPOU

Doba přípravy: 30 minut / 4 porce

- 400 g bulguru **BILLA Naše BIO**
- 3 mrkve **Česká farma**
- 2 cibule **Česká farma**
- 2 rajčata **Česká farma**
- 1 červená řepa **Česká farma**
- 1 balení sýru feta **BILLA**
- ředkvičky na ozdobu
- 1 lžíce másla **BILLA**
- sůl

Na pánvi orestujte mrkve nakrájené na kostičky a k nim po chvíli přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, rajčata a bulgur. Poté přilejte do pánve takové množství vody, aby byl bulgur úplně ponořený. Za stálého míchání průběžně přilévejte vodu a vařte zhruba 15 minut do změknutí. Nakonec pánev odstavte a do bulguru zamíchejte lžíci másla a osolte. Podávejte s kousky balkánského sýra a tenkými plátky červené řepy a ředkviček.

PEČENÉ KUŘE NA ROZMARÝNU S PODZIMNÍ ZELENINOU

Doba přípravy: 120 minut / 4 porce

- celé kuře **Vocílka**
- 1 cibule **Česká farma**
- 1 mrkev **Česká farma**
- 1 celer **Česká farma**
- 1 červená řepa **Česká farma**
- 2 snítky rozmarýnu
- sůl a pepř

Osolené a opepřené kuře se snítkami rozmarýnu a cibulí vložte do pekáče, podlejte 100 ml vody a pečte v předehřáté troubě na 200 °C zhruba 30 minut. Mezitím si omyjte zeleninu a nakrájejte ji na silnější proužky o průměru 1 cm. Poté snižte teplotu na 160 °C, zeleninu přidejte do pekáče ke kuřeti, pečte další hodinu a v případě potřeby podlijte vodou. Nakonec zvyšte teplotu na 210 °C a pečte dozlatova dalších 15 minut.

Sklizeň začíná!

Ve východních Čechách nedaleko Náchoda hospodaří Zemědělské družstvo Dolany. Zaměřuje se na rostlinnou a živočišnou výrobu a na pěstování ovoce. Do jeho ovocnářského závodu v obci Česká Skalice – Zájezd jsme se vypravili i my, abychom přihlíželi sklizni oblíbeného sezonního ovoce – jablek a švestek.

Je polovina září a za pár dnů začne astronomický podzim. Cestou z Prahy nás doprovází jemné mrholení a hustými mračny neprosvítá jediný sluneční paprsek. Ovocnářství má v oblasti nedaleko Babiččina údolí dlouholetou tradici – sady se v těchto místech nacházely už začátkem 20. století. S nadmořskou výškou od 260 do 350 metrů, s průměrnou roční teplotou 7,6 až 7,1 °C a s průměrnými ročními srážkami 680 mm jsou klimatické podmínky téměř optimální. V současné době zdejší ovocnáři obhospodařují 204 hektarů jabloní, 30 hektarů hrušní, 4 hektary švestek a 25 hektarů višní.

NA ŠVESTKÁCH

V areálu zemědělského družstva se nás ujímá agronomka Radka Zeinerová, která má na starosti provoz. Terénním vozem nás odváží na Vršek, jak nazývá rozhlehlý pás sadů, které na sebe navazují a malebně dotvářejí krajinu. Nejdříve míříme do švestkového sadu. Stromy nás tiše obklopují a do listů padají drobné kapky deště. „Začínáme sklízet pozdě, většina ostatních pěstitelů už má sklizeno. Letos jsou švestky hodně nabalené, budeme mít jednu z rekordních úrod, přestože bylo docela chladné jaro," předvídá naše průvodkyně. „Zatím sklízíme probírkou, bereme jenom plody celobarevné, ty zelenější necháváme na stromech. Chuťově jsou už švestky dobré, ale pro zákazníka je důležité, aby švestka měla i svou typickou fialovou barvu."

ÚRODU ODHADNEME DÍKY ZKUŠENOSTEM

Sklizňové okno, tedy doba, během níž je nutné sklidit ovoce v ideálním stavu, je krátké. Trvá asi týden. „Se sklizní musíme začít o trošku dřív, abychom stihli sklidit všechno. Musíme počítat s tím, že až ovoce sklidíme, půjde do obchodů, kde bude pár dní ležet. A tedy i dál dozrávat." Větve jsou mohutně obsypané velkými kulatými plody. „Tohle jsou takzvané pološvestky, odrůdy Presenta a President. Jdou dobře od pecky, mají středně tuhou, zelenožlutou dužinu a ojíněnou slupku. Především jsou ale tyto pozdní odrůdy odolné vůči šarce – nebezpečné virové nákaze, která způsobuje, že švestky nedozrávají, opadávají dřív a nemají dostatečnou cukernatost. Nákaza celkově oslabuje stromy, které potom odumírají," vysvětluje. Sklizeň probíhá i za mírného deště. „Švestky nejsou tak citlivé na déšť třeba jako třešně, mají poměrně pevnou slupku, takže se dají sklízet i za mírného deště. Déšť ale sběr znepříjemňuje, jen si zkuste sáhnout do větví. Tohle je jen přeháňka, za chvíli bude déšť pryč." Do sadů stále přijíždějí noví sběrači. „Běžte za paní Efemberkovou, ta vám ukáže, kde sbírat," naviguje pracovníky agronomka. „V sadech máme 30 stálých zaměstnanců. Jejich počet rozšiřujeme podle toho, jakou očekáváme úrodu." Jak zemědělci poznají, jaký bude výnos? „Odhadujeme. Podle počtu květů, podle počasí, jestli byly mrazy, podle stavu opylení..."

ČERVENÁ SE JABLÍČKO

Zemědělské družstvo Dolany patří k největším pěstitelům jablek v České republice. „Na asi 30 hektarech pěstujeme Galu, na dalších 30 hektarech Šampion, Topaz, Golden, máme i rubínové odrůdy jako Rubín, Bohemia a další odrůdy Gloster nebo Idared," informuje nás Radka. Poslední výsadby jabloní jsou provedeny s novým typem opěrných konstrukcí včetně protikroupových sítí. „Natáhneme je na jaře po odkvětu, síť kroupy zachytí a ty propadávají do meziřadí. Na zimu protikroupové sítě zase sbalíme," vysvětluje agronomka.

TECHNOLOGIE ZARUČÍ ŠPIČKOVOU KVALITU

„Zpracování a obchod dělají tam dole," pokývne hlavou naše průvodkyně a loučí se s námi. Ve výrobních halách nás vítá Jiří Fišer, vedoucí ovocnářského závodu ZD Dolany. „Jablka jsou pro nás prioritou. Sklidíme tady 7000–8000 tun jablek ročně. Co sklidíme, okamžitě roztřídíme a ještě ten den zchladíme na teplotu kolem 2 °C. Potom jablka buď expedujeme, nebo je uvádíme do zimního spánku, aby vydržela co nejdéle. Tomu napomáhá moderní technologie. Ve vzduchotěsných komorách se sníží hladina kyslíku z 21% na 1 %, který se nahradí dusíkem. Jablko tedy téměř nedýchá, zpomaluje se jeho látková výměna, nevytváří tolik etylenu a ovoce přestane zrát. Moderní ULO atmosféra uchová jablko tak, aby mělo i po několika měsících stejné chuťové vlastnosti i vzhled," vysvětluje.

KAŽDÉ JABLKO PROCHÁZÍ RUKAMA

Na třídicí lince projde každé jablko několikrát lidskou rukou, kromě toho kamera celý proces snímá a vygeneruje až 24 snímků na jeden kus. Na třídičce právě vyplave prázdná bedna, která na linku šetrně vyklopí 300 kg jablek. Tlakové vynášení jablek ve vodě zamezuje jejich pomačkání. Osmnáct řad váleček s kartáčky zajistí, že každé jablko je dokonale čisté. Přímo ve výrobě dochází také k laboratornímu testování jablek. Porovnává se jejich dužina, cukernatost a další senzorické a biochemické parametry. „K nejoblíbenějším odrůdám patří Gala nebo Šampion, pravý labužník ale ocení české odrůdy Rubín nebo Topaz. Říká se, že člověk jí také očima, a naše jablka jsou na pohled krásná. Navíc je můžeme zákazníkům z BILLY nabídnout po celý rok," uzavírá Jiří Fišer.

Pečení podle špaldového gusta

Ať už se rozhodnete upéct pro své nejbližší jakýkoliv moučník, na všechny druhy mouk Babiččina volba se můžete vždy spolehnout. A kdo ještě nevyzkoušel naši mouku špaldovou, jen směle do toho. Hodí se dokonale pro každodenní pečení domácích sladkých i slaných dobrot. Ve vašich oblíbených receptech jí můžete zcela nebo zčásti nahradit běžnou pšeničnou mouku. Hladkou mouku špaldovou můžete použít i na přípravu kynutého těsta. Vyzkoušejte ji a upečte si z ní třeba špaldový jablečný štrúdl, na kterém si určitě pochutná celá vaše rodina nebo návštěva. Další recepty najdete na **www.babiccinavolba.cz**.

JABLEČNÝ ŠTRÚDL
ze špaldové mouky

Ingredience na těsto:
- 300 g hladké špaldové mouky
- 1 vejce + 1 vejce na potření
- 120 g změklého másla
- lžička octa
- špetka soli
- 50 g krupicového cukru
- asi 50 ml vody

Ingredience na náplň:
- 6 jablek
- 20 g másla
- 6 lžic strouhanky
- 6 lžic cukru
- 4 lžičky skořice
- podle chuti: rozinky, ořechy

Postup:
Ze všech uvedených ingrediencí vypracujte hladké, pružné těsto. To nechte chvíli odležet v chladu a zatím nahrubo nastrouhejte jablka. Na pánvi rozehřejte máslo a osmahněte na něm strouhanku s cukrem a skořicí. Pokud budete přidávat ořechy, nasekejte je a také je přidejte na pánev. Z těsta vyválejte velkou, co nejtenčí placku obdélníkového tvaru. Na těsto rovnoměrně rozprostřete strouhanku a na ni navrstvěte lehce vyždímaná jablka. Pokud přidáváte rozinky, rovnoměrně je rozložte na jablka. Z levé i pravé strany zahněte těsto směrem dovnitř přes náplň a poté odspoda nahoru zarolujte. Přeneste štrúdl na plech, potřete ho rozšlehaným vejcem a pečte v troubě předehřáté na 150 °C asi 30 min.

Pro ty, kteří pečou s láskou.

Tchibo

Vychutnejte si Vaši oblíbenou kávu Tchibo

Lákavá vůně podzimu

Podzim hraje všemi barvami a větve jabloní se prohýbají pod úrodou zralých šťavnatých jablek. Ideální čas využít sezonní bohatství českých farmářů a připravit svým blízkým gastronomický zážitek provoněný kombinací jablek a skořice. Zkuste letos experimentovat a kromě sladké klasiky zařaďte do menu i netradiční variace se slanými jídly. Věříme, že si je zamilujete.

FRANCOUZSKÝ TOAST S JABLKY

Doba přípravy: 20 minut / 1 porce (5 toastových plátků)

- 5 plátků bílého toustového chleba **BILLA**
- 1 vejce **BILLA Naše BIO**
- cukr moučka
- 1 balení tučného tvarohu
- 2 lžičky cukr krystal
- 1 lžička mleté skořice
- 1 jablko **Česká farma** na porci
- 1 sklenička jablečné šťávy
- slunečnicový olej **BILLA**

Z toustového chleba nejdříve odkrojte kůrku, rozválejte ho a zamotejte do ruliček, které namočíte do předem rozmíchaného vejce se skořicí. Ruličky smažte na rozpálené pánvi dozlatova ze všech stran, nechte je osušit na papírové utěrce a posypejte cukr moučkou. Jablko omyjte, nakrájejte je na měsíčky, zbavte jádřinců a nasucho je restujte na pánvi. Přidejte cukr krystal, nechte zkaramelizovat a zalejte jablečnou šťávou. Servírujte na tvarohu rozmíchaném s cukrem nebo medem.

PARMEZÁNOVÉ RISOTTO S KACHNÍM PRSEM A JABLKOVÝM CHUTNEY

Doba přípravy: 30 minut / 2 porce

- 1 kachní prso, cca 200 g
- 2 jablka **Česká farma**
- Grana Padano **BILLA**
- 100 g rýže arborio
- 1 cibule **BILLA Naše BIO**
- 1 celá skořice
- 3 polévkové lžíce cukru
- sklenička bílého vína
- zeleninový vývar
- 50 g máslo **BILLA**

BILLA
Grana Padano

jablkové chutney

Oloupaná jablka zbavená jádřinců nakrájejte na kostičky a orestujte na pánvi. Přidejte k nim skořici, cukr a bílé víno. Pak postupně zalévejte vodou (cca 100 ml) a vařte 15 minut, dokud jablka nezměknou.

risotto

Cibuli nakrájenou na kostičky orestujte na pánvi. Rýži neproplachujte a nasypejte ji do pánve, kde ji nechejte lehce osmahnout po dobu 2 minut. Poté přidejte bílé víno a nechte ho odpařit. Rýži následně zalejte předem připraveným zeleninovým vývarem, osolte a za občasného míchání postupně dolévejte vývar, dokud se rýže neuvaří. Pak odstavte z plamene, vmíchejte máslo a nastrouhaný parmezán.

kachní prso

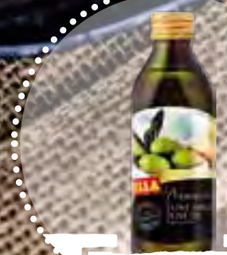
Kachní prso osolte a opepřete, kůži nařízněte tak, aby se na povrchu vytvořil vzor mřížky, ale snažte se neprokrojit maso. Pak maso osmažte na pánvi nasucho z obou stran. Na rozpálenou pánev pokládejte kachní prso nejprve kůží dolů. Až bude opečené dozlatova, snižte teplotu a restujte ho na každé straně 4 minuty (při tloušťce prsa 5 cm). Abyste dosáhli stupně propečení medium, restujte maso při nižší teplotě po delší dobu. Následně nechte maso odpočinout na prkénku. Kachní prso pak nakrájejte na plátky, položte na risotto, přidejte jablkové chutney a dozdobte parmezánem.

LOSOS S FENYKLOVÝM SALÁTEM A JABLKEM

Doba přípravy: 20 minut / 1 porce

- filet z lososa s kůží, cca 130–200 g
- 1 fenykl
- 1 jablko **Česká farma**
- 1 citron **BILLA Naše BIO**
- extra panenský olivový olej **BILLA Premium**
- sůl a pepř

Filet z lososa opečte na malém množství oleje na pánvi (nejprve kůží dolů), osolte a opepřete. Fenykl zbavte nati, rozkrojte napůl, nakrájejte na drobné nudličky, dochuťte solí, pepřem, citronovou šťávou, přidejte nakrájená jablka a dozdobte fenyklovou natí.



BILLA Premium extra
panenský olivový olej

ODKOLEK

OD ROKU 1850

NENÍ
CHLEBA
JAKO CHLEBA

Připravte se na velkou soutěž Rodinné

Soutěž probíhá od 17. 9. do 4. 11. 2018.

7× 100 000,- na Rodinný sen

49× minitiskárna na fotky Canon

Více na www.rodinnesedita.cz

SLAVNÝ PO CELÉM SVĚTĚ
DOMA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Dokonalé splynutí chutí

Víno je doslova magickou ingrediencí, která dokáže jídlo neskutečně pozvednout. Specifickou jemnou chuť masa naloženého ve víně by měl ochutnat každý gurmán. Pečte maso pomalu při nízké teplotě ve vinné marinádě a vychutnejte si každé šťavnaté sousto.

UŽ 27 LET
JSME VAŠIMI EXPERTY
NA ČERSTVOST

PEČENÉ TELECÍ MARINOVANÉ VE VÍNĚ

Doba přípravy: 2 hodiny + doba marinování / 4–6 porcí

- 1,5 kg telecí plece
- 2 lžíce hořčice
- sůl **BILLA**
- 500 ml červeného vína
- 2 bobkové listy
- 1 lžička celého pepře
- 4 stroužky česneku **BILLA Naše BIO**
- 3 lžíce oleje
- 2 červené cibule **Česká farma**
- 2 mrkve **BILLA Naše BIO**
- 1 celer **Česká farma**
- 2–3 snítky tymiánu

Příloha:

- 2 hlávky brokolice
- sůl **BILLA**
- olej
- 1 citron **BILLA Naše BIO** – šťáva a nastrouhaná kůra
- pepř
- 1 hrst strouhaného sýra pecorino

Maso osolte a potřete hořčicí. Vložte ho do hlubokého pekáče, přilijte víno, přidejte bobkové listy, kuličky pepře a rozmačkaný česnek. Nechte maso marinovat 4–5 hodin nebo ideálně přes noc.

Z masa slijte šťávu a odložte si ji stranou na později. Maso vraťte na pekáč, přilijte trochu oleje a pečte 30 minut v troubě předehřáté na 180 °C.

Zatímco se maso peče, očistěte cibuli, mrkev a celer a nakrájejte je nahrubo. Teplotu v troubě snižte na 160 °C. Do pekáče k masu přidejte nakrájenou zeleninu, tymián a půl skleničky marinády, vraťte ho zpět do trouby a pečte dalších 60 minut. V případě potřeby můžete během pečení maso zakrýt alobalem. Po hodině zvyšte teplotu na 180 °C a pečte dalších 20 minut. Vytáhněte pekáč s masem z trouby, nechte maso chvíli odpočívat a pak ho nakrájejte.

Očistěte brokolici, rozdělte ji na menší růžičky, krátce ji povařte ve slané vodě, přeceďte a položte na plech na pečení. Pokapejte růžičky olejem a citronovou šťávou, posypejte citronovou kůrou, pepřem a strouhaným sýrem. Vložte do předehřáté trouby a pečte 15–20 minut. Upečenou brokolici podávejte společně s masem.

Tip: Dejte stranou část zeleniny, která se pekla spolu s masem, přidejte k ní trochu tuku z masa, rozmixujte tyčovým mixérem a podávejte spolu s pečení.

BILLA Naše BIO mrkev

CIBULOVÝ DIP SE SÝREM A SLANINOU

Doba přípravy: 45 minut / 4 porce

- 150 g anglické slaniny **Vocílka**
- 500 g cibule **Česká farma**
- 1 lžíce cukru
- sůl, pepř
- 2–3 snítky tymiánu
- 2 stroužky česneku **BILLA Naše BIO**
- 300 ml zakysané smetany **BILLA**
- 100 ml majonézy **BILLA**
- 1 lžíce worcesterské omáčky
- 2 lžíce nasekaných lístků petržele
- 250 g sýra gruyère

Ve velké pánvi dokřupava osmahněte slaninu nakrájenou na kousky a přesypejte ji na talíř. V téže pánvi orestujte cibuli nakrájenou na plátky. Občas ji promíchejte a po 3 minutách přidejte cukr. Karamelizujte cibuli dalších 15–20 minut, nebo dokud nezíská zlatavě hnědou barvu. Osolte, opepřete, přidejte lístky tymiánu a nasekaný česnek, další minutu míchejte a pak odstavte z plamene. Zalijte zakysanou smetanou, majonézou, worcesterskou omáčkou a přisypejte lístky petržele a opraženou slaninu. Vše dobře promíchejte, rozdělte do malých keramických misek a navrch posypejte strouhaným sýrem.

Vložte do trouby předehřáté na 200 °C a pečte zhruba 15 minut.

Podávejte s toustovým chlebem.

Tip: Namísto sýra gruyère můžete také použít ementál nebo goudu.

PEČENÁ JABLÍČKA S VANILKOVOU OMÁČKOU

Doba přípravy: 45 minut / 4–6 porcí

- 4 větší jablka **Česká farma**
- 2 lžíce másla **BILLA**
- 2 lžíce cukru
- 1 lžička skořice
- 350 ml smetany ke šlehání **BILLA**

Jablka očistěte a zbavte jádřinců, nakrájejte je na tenké plátky a rozprostřete na plech na pečení. Polijte je rozpuštěným máslem a posypejte cukrem a skořicí. Vložte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte asi 15 minut.

Zatímco se jablka pečou, v hrnci zahřejte smetanu, přidejte semínka vanilky a krátce povařte. Poté směsí zalijte upečená jablka. Vraťte plech do trouby a pečte dalších 20 minut.

TIP: JABLKA MŮŽETE POSYPAT NAHRUBO NASEKANÝMI VLAŠSKÝMI OŘECHY NEBO JE SERVÍROVAT S TROCHOU VANILKOVÉ ZMRZLINY.

MINI GALETKY SE ŠVESTKAMI

Doba přípravy: 45 minut / 4–6 mini galetek

Těsto:
- 300 g hladké mouky **BILLA Naše BIO**
- 30 g moučkového cukru
- špetka soli
- 180 g studeného másla **BILLA**
- 2–3 lžíce studené vody
- ½ citronu **BILLA Naše BIO** (šťáva a kůra)

Náplň:
- 500 g švestek
- 30 g cukru
- ¼ lžičky skořice
- ½ lžíce kukuřičného škrobu
- moučkový cukr na posypání
- semínka z 1 vanilkového lusku

TIP: ABY SE S TĚSTEM NA KOLÁČ LÉPE PRACOVALO, JE POTŘEBA HO PŘED ROZVÁLENÍM PROHNÍST.

Zadělejte si těsto – smíchejte moučkový cukr s moukou a solí. Přidejte studené máslo nakrájené na malé kostky, vodu, citronovou šťávu a nastrouhanou citronovou kůru. Pořádně propracujte, dokud nevznikne kompaktní těsto. Zabalte ho do potravinářské fólie a nechte chladit 15 minut v lednici. Troubu rozehřejte na 180 °C.

Vypeckujte švestky a nakrájejte je na tenké plátky. Vložte je do mísy spolu s cukrem, skořicí a kukuřičným škrobem a dobře promíchejte. Vychlazené těsto rozdělte na 4–6 částí a každou z nich vyválejte na tenkou placku. Doprostřed položte připravené švestky, kraje přehněte a posypejte cukrem.

Přesuňte galetky na plech vyložený pečicím papírem, vložte do předehřáté trouby a pečte 25 minut, nebo dokud těsto pěkně nezezlátne. Před podáváním můžete galetky posypat trochou moučkového cukru.

ŠVESTKOVÝ CHEESECAKE

Doba přípravy: 80 minut / 14 dílků

Sušenkový základ:
- 120 g másla **BILLA**
- 1 lžíce cukru
- 180 g čajových sušenek

Náplň:
- 300 g švestek
- 3 vejce **BILLA Naše BIO**
- 100 g moučkového cukru
- 500 g čerstvého sýra
- 150 g zakysané smetany **BILLA**
- 1 sáček vanilkového cukru
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- kůra a šťáva z 1 citronu **BILLA Naše BIO**

Vyložte formu na koláč pečicím papírem.

Do mixéru dejte rozpuštěné máslo, cukr a čajové sušenky, rozmixujte a těsto namačkejte do formy. Vaječné bílky vyšlehejte dotuha. Žloutky utřete s cukrem, přidejte k nim čerstvý sýr, zakysanou smetanu, vanilkový cukr, kukuřičný škrob, citronovou šťávu a nastrouhanou citronovou kůru. Do směsi opatrně vmíchejte tuhé bílky a náplň nalijte do formy. Na závěr přidejte očištěné a vypeckované švestky nakrájené na měsíčky. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 50 minut.

TIP: PŘI PEČENÍ MŮŽETE KOLÁČ ZAKRÝT ALOBALEM, ABY PŘÍLIŠ RYCHLE NEZHNĚDL.

Sladká CHUŤ PODZIMU

Švestky, které s oblibou používáme při výrobě marmelád a džusů, se svou svěží a lahodně sladkou chutí skvěle hodí také do hutných koláčů nebo lehčích dezertů. Díky krásné fialové barvě vynikají mezi ostatním ovocem a zdobí talíř odstíny podzimu.

ŠVESTKOVÝ KOLÁČ S MANDLOVOU NÁPLNÍ

Doba přípravy: 60 minut / 7 kousků

Těsto na koláč:
- 250 g hladké mouky
- 180 g vychlazeného másla **BILLA** nakrájeného na kostky
- špetka soli
- 3 lžíce cukru
- 2 vaječné žloutky
- trochu citronové kůry
- 3–4 lžíce studené vody

Ovoce:
- 6–8 velkých švestek
- šťáva z jednoho citronu **BILLA Naše BIO**

Náplň:
- 100 g másla **BILLA**
- 100 g cukru
- 1 vejce **BILLA Naše BIO** + 1 žloutek
- 120 g mletých mandlí
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- ½ lžičky hořkého mandlového extraktu
- 2 zarovnané lžíce hrubé mouky

Ze studeného másla a mouky připravte drobenku, přidejte špetku soli, cukr, žloutek, nastrouhanou citronovou kůru a studenou vodu a vypracujte těsto. Zabalte ho do potravinářské fólie a nechte v lednici 15 minut odpočívat.

Mandle oloupejte tak, že je spaříte v zakryté nádobě s horkou vodou. Po minutě je přeceďte a promnutím mezi prsty odstraňte slupku. Nechte je oschnout a pomelte.

Troubu rozehřejte na 180 °C. Vychlazené těsto rozválejte a vložte ho do formy, propíchejte vidličkou a 10 minut ho předpékejte.

Švestky očistěte a vypeckujte, nakrájejte je na plátky a přelijte je citronovou šťávou.

Připravte si mandlovou náplň – máslo utřete s cukrem, přidejte vejce, prošlehejte, přidejte žloutek a ještě chvilku šlehejte. Přisypejte rozemleté mandle, vanilku, přilijte mandlový extrakt a poté přidejte i mouku. Ze směsi by měl vzniknout hladký hutný krém.

Vytáhněte formu s těstem z trouby, rozetřete na něj krém a poté koláč pokladte švestkami. Vraťte zpět do trouby a pečte dalších 30 minut, nebo dokud koláč nezíská krásnou zlatohnědou barvu. Podle chuti ještě můžete koláč posypat nasekanými mandlemi nebo pistáciemi.

BILLA
České máslo

TIP: KOLÁČ MŮŽETE PODÁVAT TEPLÝ I STUDENÝ A VÝBORNĚ CHUTNÁ TAKÉ S BROSKVEMI A MERUŇKAMI.

svačte

RYCHLE A ZDRAVĚ

s Madetou

S podzimem přichází potřeba přípravy svačin do škol pro naše nejmenší. Venku je stále pěkné počasí, takže se jistě chystáte také na nějaké výlety. A na všechny tyto aktivity je nezbytná pořádná a výživná svačina. Pokud na vás po návratu z dovolené čeká jen shon, nezoufejte, tvarohové svačiny od Madety se skvěle hodí jako přísun energie i v náročných pracovních a školních dnech.

Na dopolední i odpolední svačiny se totiž rozhodně nesmí zapomínat. Co jíme, nás ovlivňuje po celý den, takže chcete-li být plni energie a neusínat na poradách, poradíme vám, po čem sáhnout.

Mezi tvarohovými svačinami od Madety si jistě najdou své velcí i malí, milovníci sladkých i slaných chutí, zkrátka naprosto všichni.

Jistě vás potěší, že jeden kelímek tvarohového dezertu, a to slaného či sladkého, ze 16 procent zajistí referenční příjem vápníku na jeden den.

JIHOČESKÝ TVAROH S JOGURTEM ANEB MLSEJTE S LEHKOSTÍ

Nutričně vyvážená pochoutka, která pro vás bude osvěžující svačinou, rychlou snídaní nebo lehkou večeří. Má vysoký podíl živých mléčných bakterií, které napomáhají udržovat vyváženost střevní mikroflóry, a tak přispívají k vaší pohodě po celý den. Jihočeské tvarohy s jogurtem jsou bohatým zdrojem vápníku a jsou lehce stravitelné. Velmi dobře zasytí, mají nízký glykemický index a navíc s nimi můžete díky nízkému obsahu tuku (pouze 1 %) chutně bojovat s nadbytečnými kily. Jsou čistě přírodního složení a bez barviv a konzervantů.

Vybrat si můžete z osmi rozmanitých příchutí, kterým zaručeně neodoláte. Vyzkoušejte ovocné příchutě, vanilku, 60% čokoládu, vanilku s máslovou sušenkou, stracciatellu nebo lahodné tiramisu.

Inspirace na zajímavé recepty z nich najdete na www.madeta.cz/cz/recepty.

JIHOČESKÉ TVAROHOVÉ POMAZÁNKY ANEB SVAČTE ZDRAVĚ

Pokud vyhledáváte a preferujete slané chutě, určitě vyzkoušejte lahodné tvarohové pomazánky od Madety. Je to jasná volba, pokud hledáte něco kvalitního, výživově vyváženého, vydatného a navíc chutného.

Jsou vyrobené z kvalitního jihočeského tvarohu a krémové smetany. Jihočeské tvarohové pomazánky jsou zdrojem kvalitních bílkovin, neobsahují konzervanty, ani glukózo-fruktózový sirup a nově si je můžete odnést domů v praktickém znovu uzavíratelném balení. Svého oblíbence mezi nimi najde jistě každý, vychutnat si je totiž můžete jako pikantní budapešť nebo oblíbený česnek. Doporučujeme Jihočeskou tvarohovou pomazánku na čerstvém chlebu a s kupou zeleniny. Po náročném dni není nad tento „evergreen" mezi lehkými svačinami a večeřemi.

VYZKOUŠEJTE LAHODNÉ JIHOČESKÉ TVAROHOVÉ POMAZÁNKY JAKO NETRADIČNÍ DIP K ZELENINĚ NEBO KREKRŮM NA PÁRTY. VAŠI HOSTÉ JEJ JISTĚ OCENÍ.

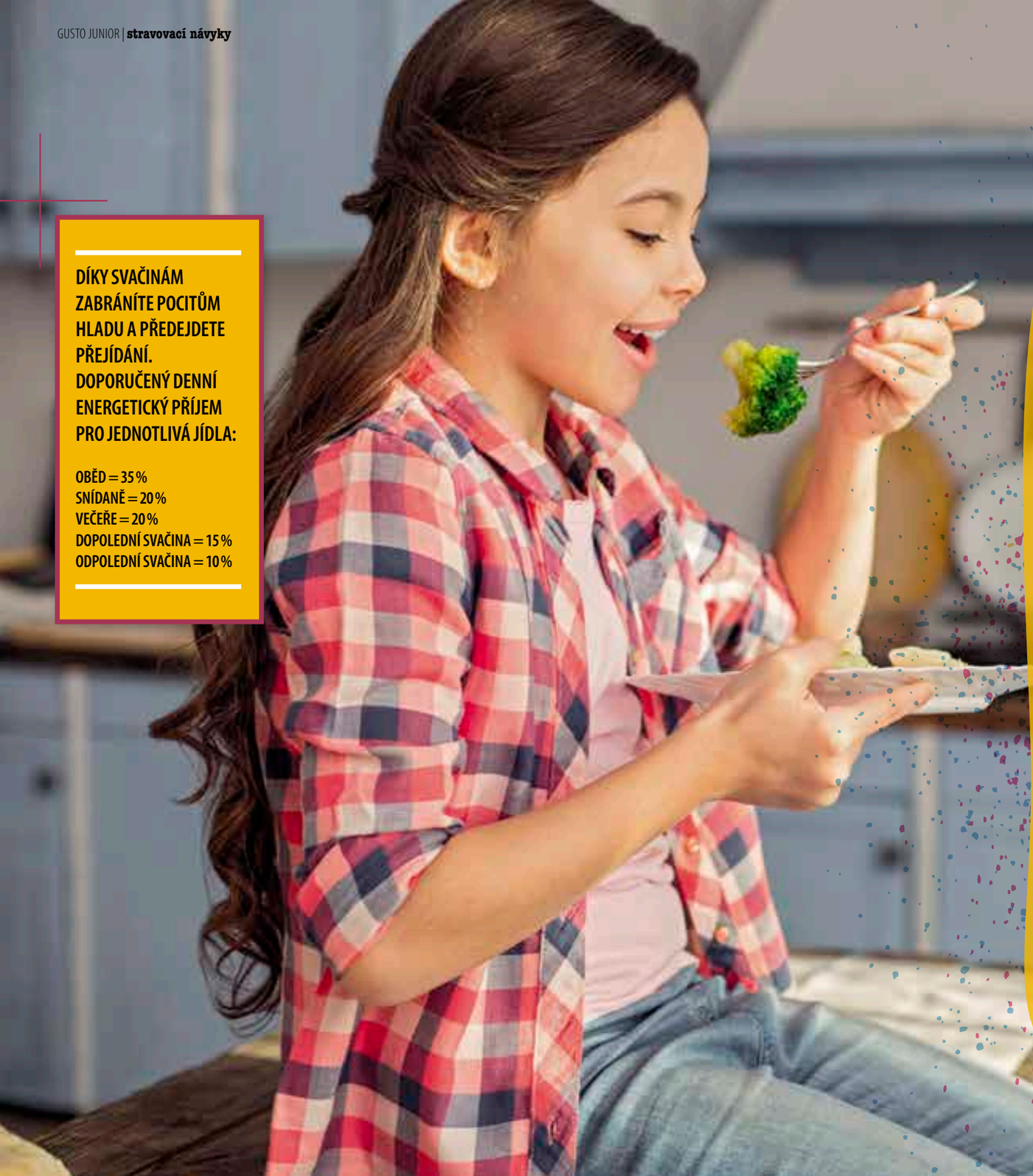
Jídlo pro školáky na celý den

Výživoví poradci často zdůrazňují, že neexistují žádné „dobré“ nebo „špatné“ potraviny, ale jen dobré nebo špatné stravovací návyky. A ty si osvojujeme už od raného věku.

Po letních prázdninách dětem začíná další rok plný školních povinností a kroužků. Aby zvládly celý den levou zadní a měly dostatek energie pro všechny aktivity, potřebují zdravou a vyváženou stravu. Ta je u dětí školního věku naprosto klíčová, protože kromě příjmu energie zajišťuje správný růst a vývoj organismu.

Abychom pokryli výživové a energetické potřeby školáků, měli bychom jim dopřát pět vyvážených jídel denně, tři větší (snídaně, oběd a večeře) a dvě svačiny v pravidelných intervalech mezi hlavními jídly. Jednotlivá jídla by děti neměly vynechávat a my bychom je měli přizpůsobit školnímu rozvrhu, delšímu pobytu ve škole a ostatním denním aktivitám. Nedoporučuje se jíst více jídel najednou. Rozestupy mezi nimi by měly tvořit minimálně dvě hodiny. Díky rozvržení jednotlivých jídel do celého dne totiž zamezíte nežádoucímu přejídání.

Nejvydatnější jídlo dne představuje oběd, který by měl v ideálním případě tvořit až 35 % celkového denního energetického příjmu. Snídaně a večeře by se měly skládat z lehčích jídel a dodat dětem zhruba 20 % denního příjmu energie. Svačiny mezi hlavními jídly by pak měly doplnit zbývajících 10 až 15 %.



DÍKY SVAČINÁM ZABRÁNÍTE POCITŮM HLADU A PŘEDEJDETE PŘEJÍDÁNÍ. DOPORUČENÝ DENNÍ ENERGETICKÝ PŘÍJEM PRO JEDNOTLIVÁ JÍDLA:

OBĚD = 35 %
SNÍDANĚ = 20 %
VEČEŘE = 20 %
DOPOLEDNÍ SVAČINA = 15 %
ODPOLEDNÍ SVAČINA = 10 %

SNÍDANĚ JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JÍDLO DNE

Stravovací návyky školáků jsou často nepravidelné jak z hlediska správného rozložení jídel během dne, tak kvality potravin. První ranní jídlo je pro dítě obzvláště důležité, protože dodává potřebnou energii na celodenní aktivity. Většina dětí odchází ráno do školy bez snídaně. Řada studií přitom prokázala, že se děti, které pravidelně snídají, mnohem lépe soustředí při vyučování, mají lepší paměť a jsou aktivnější.

Během ranního shonu si najděte chvilku na přípravu rychlého a jednoduchého jídla a běžte svým dětem příkladem. Snídaně pro školáky by měla obsahovat celozrnné výrobky v podobě granoly, müsli, ovesné kaše nebo celozrnného pečiva, porci mléčných výrobků (mléko, jogurt, pomazánku apod.) a ovoce nebo sklenici přírodního džusu. Pokud jíte k snídani kupované cereálie, ohlídejte množství cukru, které obsahují. Obilniny můžete také osladit čerstvým či sušeným ovocem nebo přírodními sladidly, jako je med.

Dítěti školního věku připravte k snídani například 3 velké lžíce ovesných vloček povařených ve 100 ml mléka spolu se lžičkou medu a půlkou lžičky skořice, které naservírujete v misce spolu s hrstí lesních plodů. Nebo umixujte mléčný koktejl z banánů, ovesných vloček, mléka, medu a hrsti mandlí.

ŠKOLNÍ JÍDLO DODÁVÁ DĚTEM ENERGII

Ideální jídlo pro školáky by mělo být výživově bohaté a obsahovat dostatek kalorií, aby „nakrmilo“ jak mozek, tak dodalo energii potřebnou pro školní pohybové aktivity. Dejte ale pozor na jednoduché cukry, které vyvolávají ospalost nebo naopak hyperaktivní chování.

Většina dětí dává k obědu přednost jídlu z rychlého občerstvení (tousty, hamburgery, pizza, hot dogy), různým pochutinám, sladkostem a limonádám. Takové polotovary mají nízkou výživovou hodnotu, a navíc obsahují vysoké množství tuku, koncentrované sacharidy a různé přidané látky, které mohou zapříčinit nárůst váhy a přispívají k vytváření špatných stravovacích návyků. Často se to děje kvůli pohodlnosti rodičů, kteří místo doma připraveného jídla dají dětem peníze.

Zkuste místo toho nachystat sendvič se šunkou nebo sýrem, čerstvý sezonní salát a džus. Domácí jídlo zatraktivní třeba dipy k namáčení celozrnných tyčinek nebo zeleniny, jako je mrkev a řapíkatý celer. Při přípravě obědů pro děti si dejte záležet na výběru různorodých a kvalitní potravin. Zařadit můžete i malé porce „sladkostí“, například doma upečené sušenky s oříšky, sladké ovoce nebo energetické tyčinky, které dětem udělají radost.

PŘÍPRAVA JÍDLA KE SPRÁVNÉMU STRAVOVÁNÍ PATŘÍ

Kvůli hektickému životnímu stylu se stále častěji uchylujeme k přípravě polotovarů – polévek z pytlíku nebo těstovin bez přidání bílkovin a zeleniny. Stejný problém jsou smažená jídla s vysokým obsahem tuků.

Oběd by měl být nejvýživnějším jídlem celého dne, připraveným v ideálním případě doma a z kvalitních surovin.

Soustřeďte se na využití komplexních sacharidů, jako jsou celozrnné výrobky, které představují základní zdroj energie. Kromě toho obsahují rostlinné bílkoviny, vlákninu, vitaminy skupiny B, hořčík a železo. Děti školního věku potřebují pro správný růst a vývoj specifické množství bílkovin, které jsou důležité pro zajištění správného fungování organismu.

Výbornými zdroji bílkovin jsou drůbeží a červené maso zbavené viditelného tuku, ryby, vejce a rostlinné potraviny jako luštěniny a ořechy. Ryby bychom měli do jídelníčku dítěte zařadit alespoň jednou týdně, protože kromě bílkovin obsahují vysoké množství omega-3 mastných mastných kyselin potřebných pro správný vývoj mozku. Součástí každého oběda by měla být také čerstvá, upečená nebo mírně povařená zelenina, protože dodává tělu vlákninu, vitaminy a minerály.

DÍKY SVAČINĚ NEKLESÁ KREVNÍ CUKR

Pravidelným stravováním zabráníte pocitům hladu a předejdete nezdravému přejídání. Svačiny bohaté na transmastné kyseliny, jednoduché cukry a sůl jako například sušenky, dortíky a jiné průmyslově zpracovávané sladkosti a pamlsky způsobují rapidní nárůst krevního cukru. Jakmile hladina glukózy v krvi poklesne, ztrácíme soustředěnost a cítíme se ospalí. Výběrem zdravějších svačinek, jako jsou ořechy, ovocné saláty, smoothie nebo mražené jogurty, dodáme tělu pestrou paletu makro- i mikronutričních látek.

Poslední jídlo dne by mělo připravit dítě na spánek, takže by nemělo být příliš velké a těžké na strávení. Někdy po celém dni plném aktivit stačí jen hrnek horkého mléka.

Nezapomínejte, že správná výživa přispívá k růstu a vývoji malých školáků, má příznivé účinky na fungování mozku, trávicí a imunitní systém a celkový zdravotní stav. Navíc naučí děti správným stravovacím návykům, které je budou provázet po celý život.

Text a fotografie:
Markéta Pavleje / Kitchenette

SVAČINOVÉ BALÍČKY PRO malé školáky

Dětem začal další rok plný povinností a odpoledních kroužků. Aby zvládly každý náročný den levou zadní a měly dostatek energie, potřebují pravidelně a zdravě jíst. Spolu s Markétou Pavleje z blogu Kitchenette jsme pro vás připravili několik tipů na jednoduché svačinky, díky kterým děti v průběhu dne spolehlivě zaženou hlad a dobijí baterky.

Kitchenette
BLOGZINE

DOMÁCÍ KŘUPAVÉ MÜSLI TYČINKY

Doba přípravy: 55 minut / 20 tyčinek

- 360 g ovesných vloček **BILLA Naše BIO**
- 50 g strouhaného kokosu
- hrst nasekaného sušeného ovoce
- 50 g nasekaných ořechů
- 50 g dýňových semínek
- 3 lžíce nasekaných lněných semínek
- 30 g pšeničné celozrnné mouky **BILLA Naše BIO**
- 1 lžička mleté skořice
- ½ lžičky kvalitní soli **BILLA**
- 175 g medu **BILLA**
- 60 g másla **BILLA**
- 50 g kokosového oleje
- 2 lžičky mleté vanilky

Předehřejte horkovzdušnou troubu na 165 °C a plech o rozměrech 20 × 30 cm vyložte pečicím papírem. Smíchejte ovesné vločky, kokos, sušené ovoce, ořechy, semínka a mouku. V menším hrnci zahřejte máslo, kokosový olej, skořici, vanilku, sůl a med. Když se tuk rozpustí, směs dobře promíchejte a spojte s vločkami a dalšími suchými surovinami. Vše smíchejte, rovnoměrně rozprostřete na připravený plech a upečhujte. Plech vložte do předehřáté trouby a pečte přibližně 35 minut do zlatohněda. Hotový plát nechte chvíli vychladnout a pak ho ještě vlažný přendejte i s pečicím papírem na prkénko. Pomocí ostrého nože nakrájejte na libovolně velké tyčinky nebo čtverečky. Pak je můžete zabalit jednotlivě do pečicího papíru anebo uzavřít ve vzduchotěsné nádobě. Rozdrobené poslouží jako skvělá domácí granola.

OPRAVDU JEDNODUCHÉ

Lahodné domácí müsli z křupavé granoly můžete snadno přibalit ke školní svačině nebo do batůžku na výlet. Můžete volit libovolné druhy sušeného ovoce i ořechů a semínek, zachovejte jen přibližný poměr surovin, aby se směs spojila a tyčinky držely pohromadě.

TIP: ABY SE VÁM PŘI KRÁJENÍ TYČINKY NELÁMALY, DOPORUČUJI KRÁJET KORPUS JEŠTĚ VLAŽNÝ.

BILLA Naše BIO mouka pšeničná

JABLEČNÉ LÍVANCE SE ŠPENÁTEM

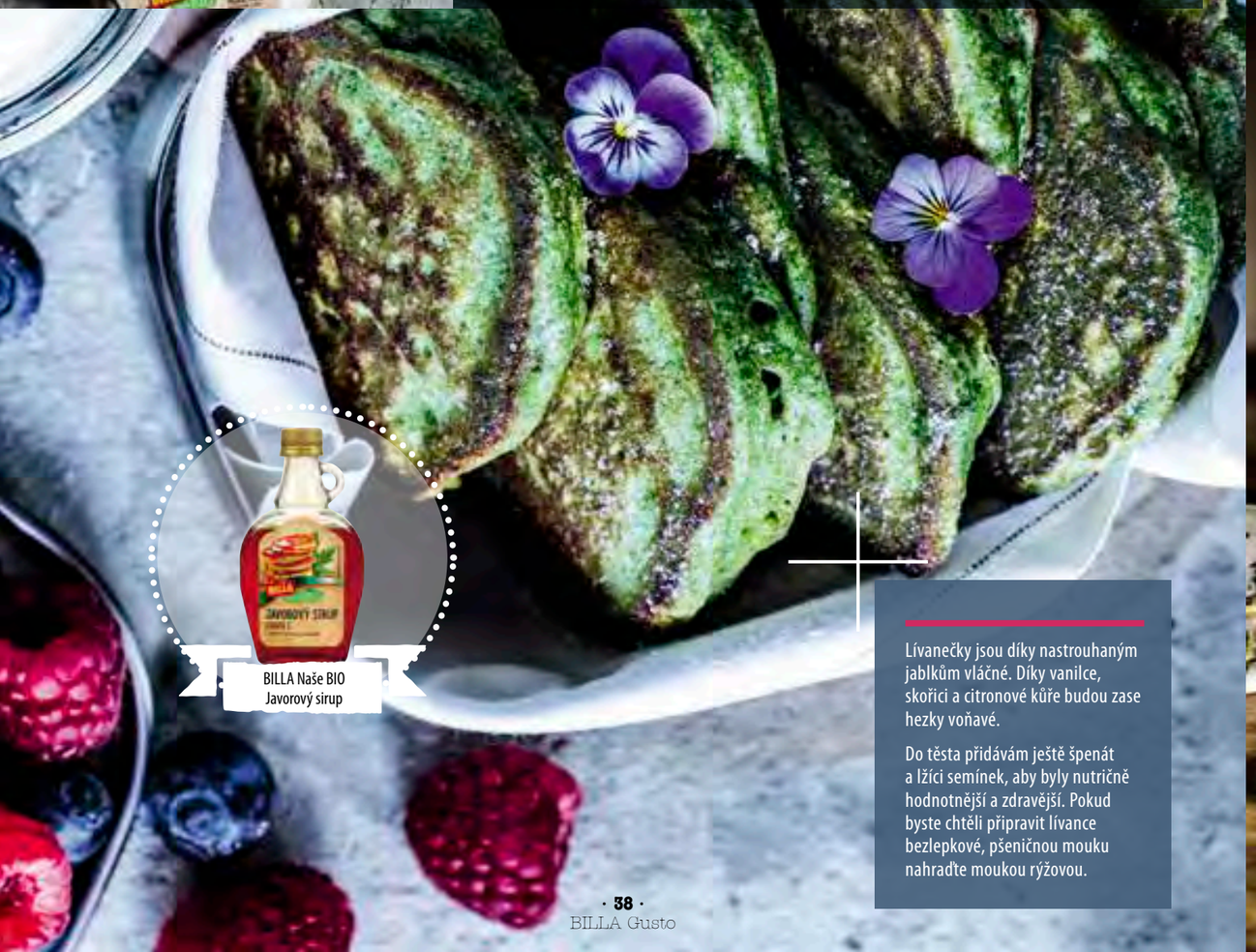
Doba přípravy: 35 minut / 4–6 porcí

- **150 g pohankové mouky**
- **150 g hladké pšeničné či špaldové celozrnné mouky**
- **2 lžičky prášku do pečiva**
- **250 ml mléka BILLA Naše BIO**
- **2 čerstvá vejce BILLA Naše BIO**
- **80 g čerstvého špenátu BILLA Easy**
- **kůra z 1 citronu BILLA Naše BIO**
- **1 lžička mleté vanilky**
- **1 lžička mleté skořice**
- **1 lžíce chia, lněných nebo sezamových semínek**
- **4 lžíce javorového sirupu BILLA Naše BIO**
- **2–3 jablka bez slupky a jádřince**
- **špetka soli**
- **ghí na smažení**

Na servírování:

- **skořicový cukr**
- **miska čerstvého ovoce nebo ovocný salát**
- **bílý jogurt BILLA Naše BIO**

V míse smíchejte obě mouky a prášek do pečiva (pokud směs prosejete, dosáhnete nadýchanější struktury těsta). V mixéru si připravte směs mléka, žloutků, špenátu, jemně strouhané citronové kůry, vanilky, skořice, semínek a javorového sirupu a rozmixujte dohladka. Nastrouhejte jablka na hrubém struhadle a vyždímejte z nich co nejvíce šťávy. Poté vyšlehejte bílky se špetkou soli na středně pevný sníh. V míse propojte tekutou špenátovou směs s moučnou směsí. Do vzniklého těsta vmíchejte strouhaná jablka a na závěr sněhové bílky. Rozehřejte pánev na středně silný výkon a na přepuštěném másle lívanečky smažte z obou stran dozlatova. Hotové lívance odkládejte na rošt.



BILLA Naše BIO
Javorový sirup

Lívanečky jsou díky nastrouhaným jablkům vláčné. Díky vanilce, skořici a citronové kůře budou zase hezky voňavé.

Do těsta přidávám ještě špenát a lžíci semínek, aby byly nutričně hodnotnější a zdravější. Pokud byste chtěli připravit lívance bezlepkové, pšeničnou mouku nahraďte moukou rýžovou.

MAROCKÝ SVAČINOVÝ SALÁT Z QUINOY

Doba přípravy: 30 minut / 4 porce

- **260 g quinoy BILLA**
- **3 mrkve BILLA Naše BIO**
- **1 lžíce ghí**
- **1 lžička římského kmínu**
- **½ lžičky semínek koriandru**
- **1 stroužek česneku BILLA Naše BIO**
- **1 plechovka nebo stejné množství uvařené sušené cizrny BILLA**
- **mořská sůl BILLA**
- **čerstvě mletý pepř**
- **velká hrst rukoly BILLA Easy**
- **150 g sýra feta BILLA**
- **hrst propraných rozinek**
- **2 lžíce pistáciových oříšků**

Na dresink:

- **1 lžíce medu BILLA**
- **šťáva z jednoho malého citronu BILLA Naše BIO**
- **3 lžíce olivového oleje BILLA**
- **1 lžička mořské soli BILLA**
- **15 lístků máty**
- **můžete přidat i čerstvý koriandr a velký list kadeřávku**

Uvařte quinou podle návodu a nechte ji vychladnout. Mezitím si připravte dresink – smíchejte všechny ingredience a rozmixujte je tyčovým mixérem. Mrkev nakrájejte na nudličky. Ve větší pánvi si rozehřejte ghí, orestujte na něm římský kmín, semínka koriandru a jemně nakrájený česnek. Když se vše rozvoní, přidejte na pánev nudličky mrkve, propranou a okapanou cizrnu, lehce osolte, opepřete a krátce zprudka orestujte. Do velké mísy dejte vychladlou quinou, orestovanou mrkev s cizrnou, na menší kousky nasekanou rukolu, rozdrobený sýr feta a dobře promíchejte. Navrch pak ještě nasypejte rozinky a pistáciové oříšky. Hotový salát zalijte dresinkem a servírujte nebo připravte na další den do krabiček či sklenic.

TIP: RECEPT NA PŘEPUŠTĚNÉ MÁSLO GHÍ NAJDETE NA STRANĚ 43.

MŮŽETE RŮZNĚ ZKOUŠET

Zkuste třeba zaměnit fetu za orestovaný sýr halloumi, přidejte rajčata, čerstvou okurku nebo kousek avokáda. Do dresinku zase můžete nasekat pořádnou hrst čerstvého koriandru a nahradit tak mátu anebo obě bylinky smíchat. Pokud nemáte quinou, můžete také použít bulgur, nebo dokonce hnědou či jakoukoliv jinou rýži.

Podzim V BILLE

Porozhlédněte se ve své oblíbené BILLE po podzimních novinkách. Připravili jsme si pro vás výběr toho nejlepšího z aktuální nabídky.

PRO MLSNÉ JAZÝČKY

Chystáte se na přípravu tiramisu? Tento oblíbený italský dezert se neobejde bez kvalitních cukrářských piškotů. BILLA ty své vyrábí přímo v Itálii z vajec od nosnic z podestýlkových chovů.

DRŮBEŽÍ POCHOUTKA

Rádi si pochutnáte na plátku kvalitní šunky s čerstvým pečivem? BILLA obohatila svůj sortiment masných výrobků a nově nabízí krůtí šunku s 92 % masa a mořskou solí. Koupíte ji ve znovu uzavíratelném obalu, který šunku uchová čerstvou i po otevření.

BLAHODÁRNÉ KOZÍ MLÉKO

Zpestřete si jídelníček zdravým jogurtovým nápojem z kozího mléka s jahodovou příchutí. Obsahuje 24 % ovocné složky a je slazený třtinovým cukrem. Výrobek nese označení Česká potravina a pochází z produkce českých regionálních farmářů.

POHODLÍ PRO NAŠE NEJMENŠÍ

Až dvanáctihodinový komfort miminek zajistí nová řada plen značky BILLA. Měkký prodyšný materiál je šetrný k citlivé dětské pokožce a udržuje ji v suchu během aktivního dne i nočního spánku. Plenky jsou k dostání ve variantách MAXI, JUNIOR a MIDI podle věku miminka.

RYCHLÁ SVAČINKA

BILLA značka představuje dva nové tvarohové dezerty s příchutí vanilky a kakaa. Termixy, které obsahují 50 % tvarohu, poctivou smetanu a lahodné máslo, jsou výborné jako rychlá svačina nebo sladká tečka po dobrém jídle.

PŘÍRŮSTEK Z PIVOVARU BRANÍK

Braník Černý potěší všechny milovníky tmavých výčepních piv. Je lehký, skvěle pitelný a žádný pivař neodolá jeho krémové pěně a pořádnému řízu. Je ideální i jako ingredience při vaření pivního guláše, k nakládání pivních buřtů nebo na marinovaná žebra.

EXOTIKA V BIO KVALITĚ

Pokud jde o oblíbenost, patří banány mezi tropickým ovocem k jedné ze stálic. Jsou cenným zdrojem vitaminů, minerálů a vlákniny a rychlým zdrojem energie díky vysokému množství přírodních cukrů. Na pultech BILLY teď nově najdete banány z produkce ekologického zemědělství pod značkou BILLA Naše BIO.

JEDNO BIO DENNĚ

JAKUB HOLUŠA, halový mistr Evropy v běhu na 1500 m a halový vicemistr světa v běhu na 800 m, doporučuje

Od jara letošního roku najdete své oblíbené produkty Naše Bio v nových obalech pod značkou **BILLA Naše BIO**. Jedná se o produkty ekologického zemědělství, při jejichž pěstování a zpracování se dodržují přísná pravidla a normy. V rámci **BILLA Naše BIO** naleznete více než 130 výrobků napříč celým sortimentem – čerstvé ovoce a zeleninu, maso a masné výrobky, mléko, mléčné výrobky, vejce a bohatý výběr dalších bio výrobků (jako jsou mouka, čaje, káva, müsli, luštěniny, cereálie, oleje, sladidla apod.).

INTENZIVNÍ CHUŤ Z přírody

Při důkladném studiu ingrediencí více než 2 000 indických jídel vědci objevili, proč je indická kuchyně tak populární a chutná. Z 381 druhů koření známých po celém světě totiž Indové pro dochucení svých národních pokrmů používají na 200 z nich. Jedním z nejoblíbenějších je kari.

KARI S KVĚTÁKEM, CIZRNOU A RAJČATY

Doba přípravy: 30 minut / 4 porce

- 600 g květáku
- 150 g cibule **Česká farma**
- 2–3 stroužky česneku **Česká farma**
- 1 chilli paprička
- 40 ml kokosového oleje
- špetka mletého koriandru
- ½ lžičky pepře
- ½ lžičky římského kmínu
- 1 lžička kurkumy
- ½ lžičky mletého zázvoru
- ½ lžičky skořice
- 1 lžička semínek fenyklu
- špetka kardamomu
- 200 g nakrájených rajčat **Česká farma**
- sůl **BILLA** dle chuti
- 1 ½ lžičky cukru
- špetka kajenského pepře
- ½ lžičky sladké papriky
- 500 ml zeleninového vývaru
- 200 g cizrny **BILLA** (v konzervě)
- 300 g rýže basmati
- 1 lžíce čerstvých lístků koriandru
- 4 lístky bazalky na ozdobení

Květák očistěte a rozdělte na větší růžičky. Cibuli, česnek a chilli papričku nakrájejte najemno. V hluboké pánvi rozehřejte olej a restujte cibuli, česnek a chilli papričku asi 3 minuty. Přidejte všechno koření kromě kajenského pepře a papriky, restujte půl minuty, aby koření začalo uvolňovat aroma, zalijte 100 ml vývaru a promíchejte tak, že vše nadzvednete odspodu pánve. Přidejte květák, nakrájená rajčata, promíchejte, ochuťte solí a cukrem a okořeňte kajenským pepřem a paprikou. Zalijte zbytkem vývaru a vařte 15 minut. Přidejte cizrnu, chvíli povařte a odstavte z plamene. Rýže basmati se vaří v poměru 1 : 2. Přiveďte tedy k varu dvojnásobné množství vody, rýži propláchněte, vsypte ji do vroucí vody a vařte 5 minut pod pokličkou na nízkém plameni, poté odstavte a nechte rýži pod pokličkou 20 minut odpočívat. Rýži servírujte spolu se zeleninovým kari, posypejte nasekanými lístky koriandru, dozdobte bazalkou a podávejte.

DOMÁCÍ PŘEPUŠTĚNÉ MÁSLO – GHÍ

Doba přípravy závisí na intenzitě plamene a pohybuje se od 15 do 45 minut.

- 500 g bio másla nebo domácího másla ověřené kvality

Vložte máslo do hrnce nebo pánve a rozpusťte. Stáhněte plamen na minimum. Na povrchu másla se bude tvořit pěna a bubliny, máslo bude prskat. Při vaření postupně odebírejte z povrchu másla pěnu, NEMÍCHEJTE. Ghí bude průzračné (pod vrstvou tuku uvidíte dno nádoby) a bude vonět po popkornu. Jakmile se tuk začne zbarvovat do hněda, je ghí hotové. Stáhněte z ohně a vložte hrnec nebo pánev do nádoby s ledovou vodou, aby se všechny probíhající procesy zastavily a ghí zchladlo. Přes cedník vyložený čistým plátnem přelijte ghí do sklenice, v níž ho budete po vychladnutí skladovat. Uchovávejte jej ve spíži nebo v kuchyňské skříňce, ne v lednici. Ghí je vhodné na smažení, opékání, vaření, na dochucování pokrmů i k mazání na chleba.

ZELENINOVÉ KARI S KEŠÚ OŘÍŠKY A ROZINKAMI

Doba přípravy: 40 minut / 4 porce

- 500 g brambor **Česká farma**
- 300 g mrkve **Česká farma**
- 500 g květáku
- 150 g cibule **Česká farma**
- 30 g ghí
- ½ lžičky celého kmínu
- 2–3 stroužky česneku
- 1 lžíce čerstvého zázvoru
- 1 chilli paprička
- sůl **BILLA** dle chuti
- špetka kajenského pepře
- 1 lžička kurkumy
- špetka mletého kardamomu
- 100 g kešú ořechů **BILLA**
- 600 ml zeleninového vývaru
- 100 ml neslazeného kokosového mléka
- 50 g rozinek **BILLA**
- 40 g mandlí **BILLA**
- 1 ½ lžíce čerstvého koriandru

Brambory a mrkev oloupejte a nakrájejte je na kostičky, květák očistěte a rozdělte ho na jednotlivé růžičky. Ohřejte 20 g ghí v hluboké pánvi, zasypte kmínem, a jakmile zhnědne, restujte na něm cibuli doměkka. K cibuli připojte najemno nakrájený česnek, zázvor a chilli papričku a po chvíli i ostatní koření. Za stálého míchání restujte na mírném plameni, přisypejte polovinu kešú ořechů a dále opékejte 8–10 minut. Přilijte 100 ml vývaru a rozmixujte tyčovým mixérem. Do kari vhoďte brambory, zalijte je vývarem, osolte podle chuti a vařte 5–6 minut, pak do hrnce vložte mrkev, 10 minut povařte a pak přidejte květák. V malé pánvičce rozehřejte 10 g ghí a na něm po dobu 1 minuty za stálého míchání pražte rozinky a kešú ořechy, které následně nasypejte do hrnce s kari. Nakonec kari zalijte kokosovým mlékem a vařte další 2–3 minuty. Před podáváním ozdobte kari mandlovými plátky, kešú ořechy a lístky koriandru.

BILLA kešu natural

GASTRONOMICKÝ ZÁŽITEK SNADNO A RYCHLE

BAGELY S LOSOSEM, AVOKÁDEM, SMETANOVÝM SÝREM A ŠPENÁTEM

Doba přípravy: 15 minut / 4 porce

- 1 avokádo **BILLA Premium**
- 4 bagely nebo housky se sezamovými semínky
- 150 g smetanového sýra typu Philadelphia
- 200 g uzeného lososa **BILLA**
- 50 g baby špenátu **BILLA Easy**
- 1 lžíce čerstvých lístků bazalky
- 4 lžíce kaparů **BILLA**

Rozkrojte avokádo napůl, odstraňte pecku a nakrájejte ho na plátky. Rozpulte bagely a obě poloviny opečte na pánvi. Pak je namažte smetanovým sýrem, na něj položte tenké plátky lososa, 3 kousky avokáda, další vrstvu lososa, listy špenátu a bazalku na dochucení. Přiklopte vrchní částí bagelu, dozdobte bazalkovými lístky a podávejte spolu s kapary.

Může se předkrm stát hlavní hvězdou celého menu? Vyzkoušejte následující recepty z uzeného lososa a přesvědčte se sami. Charakteristická intenzivní chuť potěší vaše chuťové pohárky, a navíc svému tělu dodáte prospěšné omega-3 mastné kyseliny.

SALÁT S LOSOSEM, AVOKÁDEM A POMERANČEM

Doba přípravy: 15 minut / 4 porce

- 300 g uzeného lososa **BILLA**
- 1 avokádo **BILLA Premium**
- 1 pomeranč
- 50 g rukoly **BILLA Easy**
- 50 g mladého mangoldu
- 50 g mladé červené čekanky
- 50 g baby špenátu **BILLA Easy**
- špetka soli
- trocha čerstvě mletého pepře
- 60 ml olivového oleje **BILLA Premium**
- 20 g mladých zelených výhonků

Rozpulte avokádo, odstraňte pecku a nakrájejte ho na kostičky. Oloupejte pomeranč včetně bílé membrány, nakrájejte ho na plátky a uschovejte šťávu, která vyteče během krájení. Na talíř rozložte listy rukoly, mangoldu, čekanky a špenátu, přidejte plátky najemno nakrájeného lososa, kostičky avokáda a plátky pomeranče. Ochuťte salát solí a čerstvě mletým pepřem, pokapejte ho pomerančovou šťávou a olivovým olejem, posypte mladými zelenými výhonky a podávejte.

PATÉ Z UZENÉHO LOSOSA

Doba přípravy:
15 minut / 4 porce

- 300 g Skotského uzeného lososa **BILLA**
- 150 g smetanového sýra typu Philadelphia
- 70 g majonézy **BILLA**
- 30 g zakysané smetany **BILLA**
- špetka soli **BILLA**
- špetka pepře
- šťáva z poloviny citronu **BILLA Naše BIO**
- 60 g vypeckovaných černých oliv
- 50 g kaparů **BILLA**
- 1 lžíce čerstvě nasekaného kopru
- 60 g zelených oliv **BILLA**
- 200 g slaných sušenek

Do mixéru vložte sýr, majonézu a zakysanou smetanu, ochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou. Přidejte kousky lososa, 5–6 pokrájených černých oliv, 20 g kaparů a polovinu nasekaného kopru. Pokud dáváte přednost hrubší paštice s kousky ingrediencí, mixujte směs přerušovaně v několika kratších fázích. Hladké konzistence naopak dosáhnete delším mixováním bez přerušování. Paté posypejte zbytkem kopru a podávejte společně se sušenkami, olivami a kapary.

Slavnostní recepty inspirované *Masarykem*

Letos v říjnu oslavíme sté výročí vzniku Československa. Vneste trochu slavnostní nálady i do své kuchyně a připravte stylové menu složené z oblíbených prvorepublikových pokrmů. Zaručujeme vám, že sklidíte větší ovace než Magdalena Dobromila Rettigová.

KACHNÍ STEHNA S ČERVENÝM ZELÍM, NOKY A SMAŽENOU CIBULKOU

Doba přípravy: 4,5 hodin / 4 porce

- 4 kachní stehna
- 1 balení kysaného červeného zelí
- 2 balení bramborových noků **BILLA**
- 2 cibule **Česká farma**
- 2 kostky vepřového sádla
- snítka rozmarýnu
- kmín
- cukr krystal
- sůl a pepř

Osolená a opepřená kachní stehna ponořte do přepuštěného vepřového sádla s rozmarýnem a nakrájenou cibulí. Pečte odkryté a ponořené v sádle v troubě při 120 °C zhruba 4,5 hodiny. Noky uvařte podle návodu na obalu. Na pánvi rozehřejte polévkovou lžíci sádla a zpěňte na něm cibuli nakrájenou nadrobno. Přidejte zelí, špetku kmínu, podlejte vodou a duste doměkka. Nakonec dochuťte solí a cukrem dle chuti. Kachnu servírujte s bramborovými noky, červeným zelím a cibulí, kterou jste nakrájeli na kolečka, obalili v mouce a osmažili na rozpáleném tuku v pánvi.

BILLA
bramborové noky

KOPROVÁ POLÉVKA S POŠÍROVANÝM VEJCEM

Doba přípravy: 30 minut / 4 porce

- 4 vejce **BILLA**
- 1 lžíce másla **BILLA**
- 3 lžíce hladké mouky **BILLA Naše BIO**
- 1 litr mléka **BILLA**
- sušené houby dle chuti
- 2 větší brambory **Česká farma**
- 1 polévková lžíce octa
- 2 lžíce nasekaného kopru
- lžíce cukru krystal
- sůl a pepř

Nejdříve oloupejte brambory, nakrájejte je na kostičky, dejte do hrnce se studenou vodou, osolte, přiveďte k varu a vařte přibližně 15 minut do změknutí. Sušené houby nechte mezitím máčet v misce s vodou. Pak si připravte jíšku. V hrnci rozpusťte máslo, přisypejte hladkou mouku a nechte ji za stálého míchání v rozpáleném tuku zpěnit. Máslovou jíšku zalejte mlékem, rozmíchejte metličkou, ochuťte solí, pepřem, cukrem a octem. Do polévky přidejte nasekaný kopr, scezené houby a uvařené brambory. Nakonec připravte ztracená vejce. Větší hrnec naplňte vodou s octem (na 0,5 l stačí 2 lžíce octa) a přiveďte ji k varu. Zmírněte plamen a do vody opatrně vložte vyklepnutá vejce a nechte 2–4 minuty srážet bílek. Pak vejce dejte do studené vody. Polévku servírujte v hlubokém talíři spolu se ztraceným vejcem.

OKURKOVÉ ROLKY S UZENÝM LOSOSEM A KOPREM

Doba přípravy: 15 minut / 4 porce

- 1 balení skotského uzeného lososa **BILLA**
- 1 okurka hadovka **BILLA Naše Bio**
- 1 balení sýra ricotta
- snítka čerstvého kopru
- sůl a pepř

Okurku nakrájejte na tenké podélné plátky. Ricottu smíchejte se solí a pepřem. Na okurkové plátky namažte tenkou vrstvu ricotty a pokládejte na ně plátky lososa. Pak vše zabalte do ruličky a dozdobte koprem.

KRÁLIČÍ STEHNO NA ČERVENÉM VÍNĚ SE ŠPENÁTEM

Doba přípravy: 60 minut / 4 porce

- 4 králičí stehna
- 2 skleničky červeného vína
- 2 balení baby špenátu **BILLA Easy**
- 2 mrkve **Česká farma**
- 2 cibule **Česká farma**
- 1 celer **Česká farma**
- 1 balení protlaku **BILLA**
- 1 palice česneku **Česká farma**
- snítka rozmarýnu
- snítka tymiánu
- 2 lžíce olivového oleje **BILLA Premium**
- sůl a pepř

Na pánvi rozpalte olej a orestujte na kostičky nakrájenou mrkev s celerem. Pak přidejte nakrájenou cibuli, dva stroužky česneku, rozmarýn a tymián. Přimíchejte rajčatový protlak a do směsi vložte nasolená a opepřená králičí stehna. Poté zalejte červeným vínem a nechte ho odpařit. Následně maso podlejte vodou, tak aby bylo z poloviny ponořené, a duste ho pod pokličkou doměkka. Část hotové omáčky propasírujete přes sítko. V další pánvi krátce orestujte česnek (množství podle chuti) nakrájený na plátky s čerstvým baby špenátem, solí a pepřem. Na talíř naservírujte špenát, na něj položte maso, polejte propasírovanou omáčkou a dozdobte kousky dušené zeleniny.

Česká farma
česnek

BILLA
Čerstvá vejce

PIŠKOTOVÁ ROLÁDA

Doba přípravy: 45 minut / 8 porcí

Na piškot

- 160 g hladké mouky
- 160 g cukru krupice
- 4 vejce **BILLA**
- slunečnicový olej **BILLA**

Na náplň

- 250 g polotučného tvarohu
- 1 balení smetany ke šlehání 33% **BILLA**
- 250 g čerstvých jahod nebo jiného sezonního ovoce
- 1 vanilkový cukr **BILLA Naše BIO**
- cukr moučka
- plátky mandlí

Nejdřív si předehřejte troubu na 170 °C. Plech vyložte pečicím papírem a potřete ho olejem. Vejce rozklepněte a oddělte žloutky od bílků. Žloutky pak vyšlehejte s cukrem do pěny a smíchejte s moukou. Z bílků ušlehejte pevný sníh, který opatrně vmícháte do žloutkové směsi. Těsto rovnoměrně rozprostřete na plech a pečte v předehřáté troubě zhruba 10 minut dozlatova. Upečené těsto položte na čistou utěrku, zabalte ho do ruličky a nechte vychladnout. Mezitím si vyšlehejte šlehačku s tvarohem, cukrem a ovocem. Jakmile piškot vychladne, rozviňte ho a pomažte tvarohovou směsí. Část tvarohové směsi si dejte stranou na dozdobení. Roládu pak pevně zabalte a natřete tenkou vrstvou krému. Dozdobte mandlemi, ovocem a poprašte cukrem.

LAHŮDKY
Palma
ZALOŽENO 1993
můj Chlebíček

Váš dodavatel lahůdek

Nakupujte online na www.mujchlebicek.cz

Lahůdky - Palma, spol. s r.o., Litovická 448/27, Praha 6, 161
www.lahudky-palma.cz

Litovel

U NÁS SE RODÍ SÍLA

Litovel Gustav 13°

Nefiltrovaný polotmavý jantarový speciál

Litovelský pivní speciál nese jméno našeho nejslavnějšího zápasníka a siláka všech dob Gustava Frištenského, který v pivovaře bydlel a dokonce v pivovarském parku trénoval.

Jeho manželkou byla totiž dcera litovelského sládka. A stejně jako úspěšný silák sbíral medaile, tak i pivo Litovel Gustav je již držitelem titulu zlatá Česká pivní pečeť pro rok 2012, Výrobek olomouckého kraje 2014 a Regionální potravina 2015.

Toto speciální polotmavé nefiltrované pivo ze speciálních sladů se stupňovitostí 13 a 6% obsahem alkoholu je vařené podle staré receptury. Ve srovnání s běžnými pivy vyniká výraznou silou a dokonalou vyladěností. Je charakteristické plnou chutí s déle doznívající hořkostí, výborným řízem a vysokou pitelností. Jde o pivo jantarové barvy s mírným zákalem a hustou krásnou bílou pěnou.

Sytou barvu mu přináší použitý karamelový slad, zatímco bavorský slad zvyšuje plnost chuti. Ještě před napitím je možné zaregistrovat jeho intenzívní aroma přírodních chmelových silic, jež mu přináší vyšší podíly chmele i speciální receptura chmelení. Vaří se klasickým způsobem s dlouhou dobou zrání až 100 dní.

KOSTELECKÉ UZENINY
1917
100
LET
POCTIVÉHO ŘEMESLA

KOSTELECKÉ UZENINY

Poctivá
SVAČINA
Nejen pro školáky

S OBSAHEM MASA **90%**
ZA KVALITU RUČÍ
Řezníci z Kostelce

KRÉMOVÁ POLÉVKA S HŘÍBKY A ŽAMPIONY

Doba přípravy: 35 minut / 4 porce

- 500 g směsi hub (žampiony, hřiby, hlíva ústřičná, shiitake…)
- 2 lžíce olivového oleje **BILLA Premium**
- 1 cibule **Česká farma**
- 1 velká brambora **Česká farma**
- 2 stroužky česneku **Česká farma**
- 1 snítka tymiánu
- sůl
- pepř
- lístky petržele
- 50 ml smetany na vaření **BILLA**
- 1 l vody

Nakrájejte cibuli na jemné plátky a orestujte ji na menším množství oleje, po 5 minutách přidejte houby nakrájené na plátky a dál opékejte. Část orestovaných hub si odložte stranou na později. Do pánve přidejte na kostičky nakrájenou bramboru spolu s nasekaným česnekem a lístky tymiánu, vše zalijte vodou a 20 minut povařte. Ochuťte solí a pepřem, důkladně rozmixujte tyčovým mixérem a přidejte do hrnce zbytek hub, které jste si odložili stranou. Chvilku povařte a nakonec přidejte smetanu. Podávejte s opečeným chlebem.

KROK ZA KROKEM

Krémová houbová polévka

Podzimní vůně vlhké hlíny a aromatické houby, které dominují chuti každého jídla, si vás naprosto získají.

KRÉMOVÁ HOUBOVÁ POLÉVKA

Doba přípravy: 35 minut / 4 porce

- 500 g čerstvých žampionů **Česká farma**
- 2 lžičky sušených hřibů
- 1 cibule **Česká farma**
- 2 stroužky česneku **Česká farma**
- sůl
- pepř
- tymián
- 2 lžičky kukuřičného škrobu
- 100 ml smetany na vaření **BILLA**
- 1 lžíce nasekaných lístků petržele
- 1 l vody
- 2 lžíce olivového oleje **BILLA Premium**

CIBULI A ČESNEK OLOUPEJTE A NAKRÁJEJTE JE NAJEMNO. ŽAMPIONY NAKRÁJEJTE NA MENŠÍ KOUSKY.

NA MENŠÍM MNOŽSTVÍ TUKU KRÁTCE OSMAHNĚTE CIBULKU, OCHUŤTE SOLÍ. JAKMILE ZMĚKNE, PŘIDEJTE ČESNEK A PLÁTKY ŽAMPIONŮ. ZA OBČASNÉHO MÍCHÁNÍ DESET MINUT RESTUJTE. ČÁST ŽAMPIONŮ SI ODLOŽTE STRANOU. PŘIDEJTE SUŠENÉ HŘIBY, TROCHU TYMIÁNU A ČERSTVĚ NAMLETÝ PEPŘ. ZALIJTE VODOU NEBO ZELENINOVÝM VÝVAREM A VAŘTE 15-20 MINUT.

V KUCHYŇSKÉM ROBOTU NEBO POMOCÍ TYČOVÉHO MIXÉRU ROZMIXUJTE POLÉVKU DOHLADKA. PŘIVEĎTE ZPĚT K VARU, PŘIDEJTE ORESTOVANÉ PLÁTKY ŽAMPIONŮ A KUKUŘIČNÝ ŠKROB SMÍCHANÝ S TROCHOU STUDENÉ VODY. PÁR MINUT POVAŘTE.

OCHUŤTE A NA ZÁVĚR PŘIDEJTE SMETANU NA VAŘENÍ A NASEKANÉ LÍSTKY PETRŽELE. DLE CHUTI MŮŽETE POLÉVKU TROCHU VYLEPŠIT PŘIDÁNÍM NĚKOLIKA KAPEK OLIVOVÉHO OLEJE PŘÍMO NA TALÍŘ.

MRKEV ve sladkém KABÁTKU

Chutná dobře syrová jako zdravá svačinka, výborná je glazovaná nebo povařená jako příloha k masu, a nedá se snad ani popsat, jak dobrá je v dezertech. Připravte si alespoň jeden anebo rovnou všechny tři varianty dezertů ze sladké mrkve, a uvidíte, že vás přesvědčí.

MRKVOVÝ DEZERT S KOLÁČEM S CHIA SEMÍNKY

Doba přípravy: 45 minut / 4 porce

- 100 g vlašských ořechů **BILLA**
- ¼ lžičky hřebíčku
- 30 g chia semínek **BILLA**
- 30 g hrubé mouky
- 1 sáček kypřicího prášku
- 100 g nastrouhané mrkve
- 1 pomeranč
- 2 vejce **BILLA**
- 80 g cukru
- 200 ml smetany ke šlehání **BILLA**
- 300 g smetanového sýra typu Philadelphia
- 80 g medu **BILLA**
- šťáva z ½ citronu **BILLA Naše BIO**

Vlašské ořechy opražte na pánvi a pomelte je. K rozemletým ořechům nasypejte mouku a kypřicí prášek, hřebíčky rozdrcené v hmoždíři a 10 g chia semínek. K najemno nastrouhané mrkvi přidejte nastrouhanou kůru z pomeranče. Vejce smíchejte s cukrem a šlehejte po dobu 5 minut, dokud se nevytvoří pěna. K vaječné pěně přidejte strouhanou mrkev, zamíchejte, přisypejte směs vlašských ořechů a mouky, lehce promíchejte a přelijte do malé formy na koláč vyložené pečicím papírem. Pečte v troubě při 180 °C zhruba 30 minut. Mezitím vyšlehejte smetanu. Smíchejte krémový sýr, med, 20 ml pomerančové šťávy a šťávu z půlky citronu a pak opatrně vmíchejte vyšlehanou smetanu. Šlehačkovou směs vložte do zdobicího sáčku. Koláč nechte vychladnout a nakrájejte ho na kostky. Do připravené sklenice servírujte nejdříve šlehačku, na ni položte několik kostek koláče a na ně další vrstvu šlehačky. Dezert posypte chia semínky a podávejte.

MRKVOVO-ZÁZVOROVÝ KOLÁČ S CITRONEM

Doba přípravy: 60 minut / 4–6 porcí

- 500 g najemno nastrouhané mrkve **Česká farma**
- 100 g pekanových ořechů **BILLA**
- 100 g másla **BILLA**
- 150 g cukru
- 4 vejce **BILLA**
- 100 g kukuřičné mouky
- 1 sáček kypřicího prášku
- 20 g chia semínek **BILLA**
- 20 g najemno nastrouhaného zázvoru
- ½ lžíce skořice
- ½ citronu **BILLA Naše BIO**

Odložte si stranou 6 pekanových ořechů, zbytek rozemelte. Máslo pokojové teploty utřete s cukrem a za stálého míchání postupně přidávejte vejce. Poté vsypejte mouku smíchanou s práškem do pečiva, rozemleté ořechy, nastrouhanou mrkev, chia semínka, zázvor, skořici, citronovou kůru a šťávu z půlky citronu. Směs důkladně promíchejte. Pečte v úzké podlouhlé formě asi 45 minut při 180 °C. Zhruba v polovině pečení pokladte koláč pekanovými ořechy dle obrázku. Koláč nechte vychladnout, vyklopte ho z formy a podávejte.

UŽ 27 LET
JSME VAŠIMI EXPERTY
NA ČERSTVOST

INDICKÝ MRKVOVÝ PUDING

Doba přípravy: 60 minut / 4 porce

- 700 g nastrouhané mrkve **Česká farma**
- 360 ml smetany ke šlehání **BILLA**
- 600 ml plnotučného mléka **BILLA**
- 8 kuliček pepře
- 110 g cukru
- 85 g hnědého cukru
- 80 g ghí
- 50 g rozinek **BILLA Naše BIO**
- 100 g nasekaných vlašských ořechů **BILLA**
- ½ lžičky mleté skořice
- špetka mletého hřebíčku
- špetka mletého muškátového oříšku
- ½ lžičky mletého kardamomu
- 30 g medu **BILLA**
- 50 g nasekaných mandlí

Strouhanou mrkev, smetanu, mléko a kuličky pepře přiveďte k varu. Jakmile směs začne vřít, snižte plamen a vařte zhruba 40 minut, nebo dokud se ze směsi neodpaří většina tekutiny. Smíchejte dohromady oba druhy cukru a polovinu kardamomu a cca 15 minut nechte při občasném míchání karamelizovat. V hrnci rozehřejte ghí, přelijte jím mrkev, přimíchejte rozinky, ořechy a všechno zbývající koření (skořice, hřebíček, muškátový oříšek, zbytek kardamomu) a opět směs přiveďte k varu. Vařte, dokud se směs nezačne odlepovat od stěn hrnce. Vyjměte kuličky pepře, nechte trochu vychladnout a přimíchejte med. Ještě teplou směs dejte do servírovacích misek, posypejte mandlemi a podávejte.

ZAVAŘOVÁNÍ NA POSLEDNÍ CHVÍLI

NAKLÁDANÝ PEČENÝ LILEK

Doba přípravy: 90 minut

- **3 lilky**
- **sůl**
- **300 ml bílého octa**
- **600 ml vody**
- **lžíce cukru**
- **4–5 stroužků česneku Česká farma**
- **lístky petržele**
- **olivový olej**
- **pepř**

Lilky opláchněte, odkrojte stopku a nakrájejte na 0,5 cm silné plátky, pořádně je osolte a nechte je půl hodiny vypotit. Osušte je a rozložte na plech na pečení vyložený pečicím papírem. Pečte 15 minut v troubě rozehřáté na 160 °C. V polovině pečení lilky obraťte.

Mezitím si v hrnci připravte směs vody a octa, přidejte sůl a pepř a přiveďte k varu. Lilky vložte do vroucí směsi, minutu je povařte, vytáhněte a nechte okapat. Až trochu vychladnou, naskládejte je do vymytých a sterilizovaných zavařovacích sklenic. Každou vrstvu proložte česnekem a petrželovými lístky, které můžete jemně nasekat nebo pokrájet nahrubo, a zalijte olivovým olejem.

Každou vrstvu lžící nebo prsty zatlačte, abyste vytlačili přebytečný vzduch. Pevně sklenice uzavřete. Můžete ihned konzumovat nebo uskladnit na chladném tmavém místě.

NAKLÁDANÁ ČERVENÁ CIBULE

Doba přípravy: 10 minut

- **2 červené cibule Česká farma**
- **1 šálek jablečného octa**
- **2 šálky vody**
- **1 lžíce cukru**
- **1 lžička soli**
- **koriandrová a hořčičná semínka**

Cibuli očistěte, nakrájejte ji na tenké plátky a vložte do zavařovací sklenice. Smíchejte vodu, ocet, sůl a pepř. Přidejte semínka koriandru a hořčice, směsí zalijte cibuli, uzavřete a uschovejte v lednici.

Tip: Pokud máte rádi pikantnější cibulky, přidejte pár plátků chilli papričky.

NAKLÁDANÉ ŠALOTKY

Doba přípravy: 1 hodina

- **11 kg malých šalotek**
- **300 ml octa**
- **1 l vody**
- **60 g soli**
- **30 g cukru**
- **bobkové listy**
- **kuličky pepře**

Šalotky oloupejte a krátce povařte. Po vychladnutí je vložte do sterilizovaných zavařovacích sklenic, zalijte směsí vody a octa, přidejte pár bobkových listů a kuliček pepře a zavařovací sklenice uzavřete.

TIP: TAKTO ZAVAŘENOU ZELENINU MŮŽETE OKOŘENIT PODLE CHUTI. NEOBSAHUJE ŽÁDNÉ KONZERVANTY, TAKŽE JI SPOTŘEBUJTE CO NEJRYCHLEJI.

Nastává ten správný čas obnovit zásobu zavařenin, které se spotřebovaly během léta. Zavařit se dá opravdu neuvěřitelné množství nejrůznějších potravin a na první ochutnávku nemusíte čekat dlouho. Jen je dobře vychlaďte, a můžete hned podávat třeba místo salátu nebo jako samostatné jídlo.

NAKLÁDANÁ DÝNĚ S BYLINKAMI

Doba přípravy: 1 hodina

- **500 g dýně Česká farma**
- **sůl**
- **pepř**
- **3 snítky tymiánu**
- **2 snítky rozmarýnu**
- **2 stroužky česneku Česká farma**
- **150 ml octa**
- **500 ml vody**

Dýni očistěte a nakrájejte na kostky. Ocet s vodou nalijte do velkého hrnce, přidejte sůl, a až směs začne vřít, přidejte dýni a vařte ji po dobu 10 minut. Dýni vložte do sterilizovaných zavařovacích sklenic a zalijte tekutou směsí. Přidejte bylinky a česnek nakrájený na plátky, sklenice uzavřete a uložte do lednice, kde je můžete skladovat až měsíc.

UŽ 27 LET
JSME VAŠIMI EXPERTY
NA ČERSTVOST

Tip: Chcete-li tvrdší a křupavější kostky dýně, nevařte ji. Jen ji zalijte připraveným nálevem.

Víno Z MODRÝCH HOR

Navštivte s námi Vinařství Ludwig pod Kraví horou v jižním cípu Moravy, kde právě vrcholí vinobraní.

Jakmile mineme Brno a pokračujeme dál na jih, obklopí nás rozlehlé vinohrady, které patří po staletí k pokladům jihomoravského regionu. Hned za Bořeticemi odbočujeme do sídla firmy Ludwig. Vítá nás Liana Hrabálková, marketingová ředitelka firmy. „Naše vinařství se nachází v katastru Němčičky, což je jedna z pěti vinařských obcí oblasti Modré hory. Název hodonínského mikroregionu vymyslel profesor Vilém Kraus, legenda českého vinařství a vinohradnictví. Na podzim se zdejší zvlněná krajina, proslulá pěstováním modrých odrůd, zbarví domodra a odtud je odvozený název," vysvětluje. Sběr hroznů začne letos podle odborníků o čtrnáct dní dříve než obvykle.

NA MODRÝCH HORÁCH

Vinařství Ludwig obhospodařuje 30 hektarů vlastních vinohradů a my se vydáváme na jejich obhlídku. Naším průvodcem je vedoucí vinohradů Martin Gróf, pocházející ze staré vinařské rodiny. „Tak možem," vyzývá nás a my nasedáme do terénního vozu. Vinohrady se nacházejí v nadmořské výšce od 180 do 220 metrů, rozkládají se na písčitých půdách. „Vinná réva je regenerativní rostlina. Když jí dáte prostor a péči, vyroste všude. Všechny naše vinohrady jsou v integrované produkci. Na trati Zbavce pěstujeme druhým rokem Rulandské šedé," vysvětluje. Hned vedle roste Ryzlink vlašský obsypaný mohutnými hrozny. „Nasadilo to všechno. Cílem je, aby šla síla rostliny do plodů, ne do kmínku – ten se posiluje v prvních dvou letech. Čím jsou větší hrozny, tím je lepší sklizeň a výtěžnost," vysvětluje vinohradník. Na dalších tratích se pomalu začínají zabarvovat odrůdy Frankovka a Neronet. Na posledním vinohradu se k nám připojuje zakladatel firmy Ludvík Šlancar. „Tady na Veselém jsme předloni vytloukli meruňkový sad a vysadili jsme Hibernal a v loňském roce také úplně novou odrůdu Mery," vysvětluje s nadšením milovníka vína. Ludvík Šlancar pochází přímo z Němčiček a víno na jižní Moravě dělal už jeho pradědeček. V minulosti dokonce zdobila etiketu vín Ludwig fotografie jeho dědečka z roku 1938.

VE SKLEPĚ

Každý rok vyexpedují ve vinařství Ludwig 1,5 milionu lahví. „Naše strategie je dělat víno jenom do skla," vysvětluje ve výrobních prostorách marketingová ředitelka. „Ze 60 % děláme bílé víno, 33 % připadá na červená vína, 7 % zabírá růžové víno. Téměř ze 100 % jsou naším zákazníkem obchodní řetězce, včetně BILLY. Zákazník si zvykne na kvalitu a například ví, že naše Neuburské bude na hranici polosuchého a polosladkého, že náš růžový Merlot ve výběru z hroznů bude mít malinovo-jahodové tóny a proto se snažíme držet chuť a kvalitu na stejné úrovni. Z hlediska kapacity si potřebujeme vystačit se sklizenými hrozny na celý rok. Kromě vlastní produkce nakupujeme hrozny z dalších 30 hektarů. Od smluvních vinohradníků vykupujeme také víno po první stáčce. Ti se domlouvají se sklepmistrem, v jaké zralosti hrozny sebrat nebo jaký nechat při nakvášení zbytkový cukr," uvádí. Kromě stálic – oblíbených přívlastkových vín z tradičních moravských odrůd – přichází vinařství Ludwig každý rok s novinkami, letos například s řadou Ludwig Fresh, která představuje vína s jemným perlením. „Naší chloubou je víno Inflagranti, kterého se vyrobí vždy jednou za dva roky 3 333 lahví. Každá lahev má své číslo, a víno zdobí dřevěná etiketa z tenoučké dýhy. Jde o kupáž, kterou z vybraných odrůd připraví naši sklepmistři." Opouštíme Němčičky s přesvědčením, že víno je nerozlučně spjato se zemí, ze které vyrostlo, a s lidmi, kteří ho s láskou doprovázeli na dlouhé cestě z vinohradu až do podoby ušlechtilého nápoje.

Naše vína poznáte snadno

vína z Moravy
vína z Čech

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

www.vinazmoravy.cz
www.vinazcech.cz

LOVE LETTERS FROM FRANCE

BARTON & GUESTIER v novém

B&G

www.adveal.cz

CAVIGNON
FINE SPARKLING WINE

PŘEŽIJTE *Vinobraní* s noblesou

Začátek září, babí léto, podzimní slunce a sklenka v ruce. Máme před sebou několik týdnů, na které se celý rok těší obzvláště milovníci vína a burčáku. Umíte si během sezony vinobraní udržet příjemnou hladinku a nevstávat druhý den ráno s nesnesitelným bolehlavem? Stačí dodržet několik velmi jednoduchých zásad, a proplujete následujícími týdny s čistou hlavou.

TIP: ZÁSADY DEGUSTACE

Pokud si chcete ochutnávku vín opravdu vychutnat a vytěžit z ní maximum, dodržujte správné pořadí konzumace. Začněte suchým vínem a postupně se od polosuchých a polosladkých odrůd přesouvejte k těm sladkým. Na závěr si můžete nechat nalít sklenku šumivého vína. Chuť vína zároveň nejlépe vynikne, pokud se podává při správné teplotě. Pro bílá vína je optimální teplota mezi 9 až 11 °C, pro ta červená zase 14 až 16 °C.

ZÁKLADEM ÚSPĚCHU JE STŘÍDMOST

Během ochutnávky vín rozhodně nepřeceňujte svoje síly a vyhněte se nezřízenému pití. Pokud se necháte zlákat širokou nabídkou vinařů a budete chtít ochutnat co největší množství odrůd, nepijte klasické dvě deci od každé. Na ochutnání stačí velmi malé množství. Víno si nejlépe vychutnáte, pokud budete popíjet pomalu u zasvěceného vyprávění místních vinařů.

PRAVIDLO JEDNA KU JEDNÉ

Při degustaci se řiďte zásadou, že na jeden díl vína vypijete stejné množství čisté vody bez bublinek. Zabijete tak dvě mouchy jednou ranou. Předejdete kocovině a zároveň pomůžete svým chuťovým pohárkům odlišit jednotlivé odrůdy vína. Pokud nezvládnete vypít dostatek vody mezi sklenkami alkoholu, vyzkoušejte alespoň vinný střik.

NEPIJTE NALAČNO

Jedna z nejosvědčenějších rad zní: před pitím vína si dopřejte tučné jídlo. Nemusíte hned sáhnout po těžkém mase, stačí sníst například zeleninový salát s dostatečným množstvím olivového oleje. Trik je v tom, že tuk obalí stěny žaludku, který pak lépe snáší překyselení.

ZÁLUDNÝ BURČÁK

Lehký slaďoučký mošt ze zkvašených hroznů obsahuje sice podstatně méně alkoholu než víno, ale pozor na něj. Díky bublinkám a vysokému obsahu cukru stoupá do hlavy mnohem rychleji, než by se mohlo zdát, a bolehlav na následující ráno je v případě sladkého vinného nápoje zaručený. Stejně jako u vína se tedy držte střídmosti a dostatečného množství vypité vody.

JACOBS

THE MAGIC AROMA

novinky

ALU-MINIUM KAPSLE/ CAPSULE

NOVINKY

KÁVA JAKO Z KAVÁRNY

KOMPATIBILNÍ S KÁVOVARY NESPRESSO® *

* OCHRANNÁ ZNÁMKA TŘETÍ OSOBY. NENÍ VE SPOJENÍ S JACOBS DOUWE EGBERTS. PODROBNÝ SEZNAM KOMPATIBILNÍCH STROJŮ NAJDETE NA WWW.LORESPRESSO.COM

Prominent CZ

Váš dodavatel krůtího masa a specialit

Náš tip

Krůtí maso je velmi chutné a zdravé. Pro svoje blahodárné účinky bývá řazeno mezi tzv. superpotraviny. Zkuste řízek z krůtích prsou - je šťavnatý, lahodný a děti ho milují.

Krůtí řízek

Krůtí řízek (4 porce):
600g krůtích prsou, mletý zázvor, mouka, sůl, pepř, strouhanka, vejce, 1/8 másla na smažení

Z krůtích prsou nakrájíme asi 1 cm silné plátky, lehce naklepeme. Řízky z obou stran osolíme a posypeme mletým zázvorem. Postupně obalujeme v mouce, rozšlehaném vejci (vejce osolte) a strouhance. Smažíme 3 minuty z každé strany v přepuštěném másle.

Více receptů a zajímavostí najdete na:

www.krutimaso.cz

Prominent CZ – krůtí speciality

Všechny druhy masa tvoří s podzimním ovocem skutečnou gastronomickou symfonii. Dokonalou harmonii doplněnou výraznou vůní vaše chuťové pohárky jen tak nezapomenou. Vytvořte v kuchyni kombinaci těch nejlepších sezonních plodin s vašimi oblíbenými druhy masa, která u prostřené tabule okouzlí vás i vaše blízké.

Maso a podzimní úroda

VEPŘOVÁ PANENKA S JABLKY

Doba přípravy: 30 minut / 2 porce

- 1 kousek vepřové panenky (asi 500 g)
- 1 lžička dijonské hořčice
- 2 lžíce slunečnicového oleje **BILLA**
- 1 lžíce sójové omáčky
- kousek zázvoru
- sůl
- pepř
- ½ lžičky uzené papriky
- 2 jablka **Česká farma**
- trochu vody
- kousek másla **BILLA** (cca 30 g)
- tymián
- oregano

Vepřovou panenku osolte a opepřete, vmasírujte do ní papriku, potřete ji hořčicí, pokapejte olejem a nechte 15 minut odpočívat.

Mezitím omyjte jablka a nakrájejte je na plátky. Na pánvi rozehřejte trochu oleje, vložte do něj panenku a nechte ji zatáhnout ze všech stran. Přidejte nastrouhaný zázvor a sójovou omáčku a zamíchejte. Zalijte trochou vody a restujte dalších 5 minut. Pak přihoďte plátky jablek a trochu másla.

Restujte, dokud jablka nezměknou, přidejte čerstvé bylinky (tymián a oregano) a máslo, pokud je potřeba. Podávejte s čerstvým sezonním salátem.

Tip: Na tento pokrm zvolte spíše kyselejší a tvrdší druh jablek. Taková jablka při zahřátí příliš nezměknou a nezačnou se rozpadat.

Česká farma jablka

KUŘECÍ RISOTTO S DÝNÍ

Doba přípravy: 35 minut / 4 porce

- 300 g kuřecích prsou **Vocílka**
- olej
- 1 cibule **Česká farma**
- 1 stroužek česneku **Česká farma**
- 350 g rýže arborio
- 150 ml bílého vína
- sůl
- 250 g dýně **Česká farma**
- pepř
- 1 l zeleninového vývaru
- 50 g strouhaného parmezánu **BILLA Premium**
- máslo **BILLA**

Ve velkém hrnci rozehřejte olej a přidejte nakrájené cibule; po 3 minutách vložte kuřecí prsa nakrájená na kostičky a za občasného míchání 5 minut restujte. Vsypejte rýži a česnek, přilijte víno a nechte ho 5 minut odpařovat. Do hrnce vhoďte dýni nakrájenou na kostky, ochuťte solí a pepřem a postupně přilévejte zeleninový vývar. Jakmile je rýže uvařená, odstavte z plamene, přidejte oříšek másla a strouhaný sýr, přikryjte a nechte 5 minut odpočívat.

Podávejte s parmezánem podle chuti.

TIP: PRO DOSAŽENÍ KRÉMOVĚJŠÍ KONZISTENCE RISOTTA HO POSLEDNÍCH PÁR MINUT VAŘENÍ RYCHLE MÍCHEJTE.

TIP: ABY SE MASO DOBŘE A ROVNOMĚRNĚ OPEKLO, VYTÁHNĚTE HO Z LEDNICE ALESPOŇ 15 MINUT PŘEDTÍM, NEŽ HO ZAČNETE OPÉKAT.

TELECÍ KOTLETY S HROZNOVÝM VÍNEM

Doba přípravy: 15 minut / 4 porce

- 4 telecí kotlety
- sůl
- pepř
- 2 lžíce slunečnicového oleje **BILLA**
- oříšek másla
- 1 lžíce vinného octa
- 1 šálek bílého hroznového vína

Telecí kotlety osolte a opepřete.

Na rozehřátou pánev nalijte olej a kotlety 3 minuty z jedné strany restujte. Poté je obraťte a opékejte další 2 minuty. Přidejte hroznové víno, vinný ocet a máslo a pokračujte v restování, dokud kuličky hroznů nezměknou.

Příjemná hudba

A AKTUÁLNÍ INFORMACE PŘI NAKUPOVÁNÍ

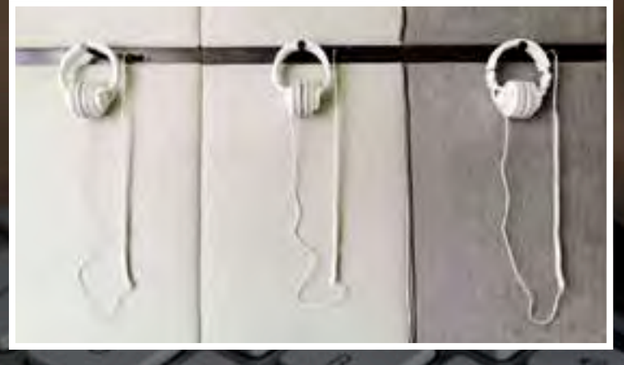
RADIO BILLA

Od září 2018 vysílá Rádio BILLA živě ve všech prodejnách po celém Česku. BILLA se tak stává prvním tuzemským supermarketem s vlastní rádiovou stanicí. Profesionální rozhlasový tým připravuje aktuální příspěvky a vybírá hudbu pro dobrou náladu. Vysílání je plné rozhovorů, reportáží a zpráv z domova i ze zahraničí. Moderátoři informují o výživových tipech a samozřejmě nahlížejí také přes rameno foodblogerům, vyhlášeným kuchařům a známým osobnostem při vaření.

Rádio BILLA TEĎ ŽIVĚ ON AIR!

VAŠE VÝHODY NA PRVNÍ POSLECH

- Při nakupování vás doprovází hudba, která baví.
- Dozvíte se všechno o nejnovějších trendech v oblasti potravin v České republice a ve světě.
- Informujeme vás o jídle, pestrých receptech a aktuální nabídce.
- S rozhovory a reportážemi nahlédnete do zákulisí BILLY.
- Pravidelně vás informujeme o aktuálních zprávách a předpovědi počasí.
- Můžete se účastnit soutěží a získat skvělé ceny.



OCHUTNEJTE JEDEN DEN S RÁDIEM BILLA:

3.30 hodin
Zvoní budík pro ranní tým, jde se do rádia.

4.30 hodin
Příchod do redakce, poslední přípravy, tým rešeršuje aktuální dění.

5.00 hodin
Startuje Ranní show pro zaměstnance. Moderátoři Lenka a Jarda mají za cíl příjemně naladit týmy v prodejnách, zahrát jejich oblíbenou muziku, pobavit a poskytnout aktuální zprávy.

7.00 hodin
S otevřením prodejen začíná Ranní fresh pro všechny zákazníky. Moderátoři přidávají zajímavé tipy, jak vkročit do nového dne, recepty k dobré snídani i nejnovější informace z celého světa.

8.00 hodin
Celá redakce se setkává s šéfredaktorkou Janou na denní poradě. Vybírají se aktuální témata. Redaktorka Kamila koordinuje reportéry v terénu a plánované rozhovory.

9.00 hodin
Studio nyní přebírá Marek N., moderuje Dopoledne s vámi a přináší nové nápady, snadné recepty pro každodenní inspiraci do kuchyně a nechybějí ani poutavé reportáže.

12.30 hodin
Polední Gusto Magazín obsahuje plno inspirativních tipů od foodblogerů společně s výběrem toho nejzajímavějšího z BILLA Gusto magazínu.

14.00 hodin
Odpolední drive má v rukou Pavel. Ve vysílání se dozvíte vše o BILLA Bonus Clubu, přenesete se přímo na české farmy a společně si přichystáte mnoho kreativních receptů.

17.30 hodin
Ve Večerním relaxu moderátorská dvojice Jana a Marek Č. vítají prominentní hosty, řeč je také o hudbě a kvalitním jídle. Návrat domů je tak mnohem příjemnější.

21.00 hodin
Pracovní den pro tým Rádia BILLA končí. Samozřejmě hudba pokračuje až do následujícího rána, pak už moderátorům znovu zvoní budík.

Hlasy Z VAŠEHO RÁDIA BILLA

Jana Bujňačková
šéfredaktorka
„Kráčím životem s vášní, odvahou a láskou pro média. A těší mě to.“

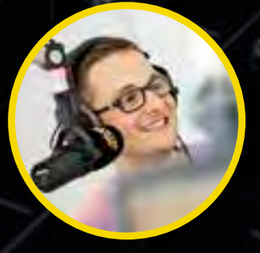
Jarda Košatka
moderátor
„Ranní ptáče dál doskáče. S energií a úsměvem startuji každé nové ráno.“

Lenka Kozáková
moderátorka
„Hudební fanynka každým coulem. Nejraději v rytmu pohodového rána.“

Pavel Kachlík
moderátor
„S kávou to jde v životě lépe. Rádiový éter pak dostane lepší chuť.“

Jana Krásná
moderátorka
„Holka se srdcem z jižní Moravy, ráda si prý povídám se sousedy i posluchači.“

Marek Navrátil
moderátor
„Sport a zábava je pro mě životní alfa i omega.“



Marek Čihák
moderátor
„Aktuální dění je pro mě každodenním chlebem.“

Kamila Širotňáková
moderátorka
„Kolik řečí umíš, tolikrát jsi člověkem. Komunikace je přece základ rádia.“

OBJEVTE *fascinující* SVĚT SKOTSKÉ WHISKY!

Destilace obilných lihovin má ve Skotsku dlouhou tradici. První zmínky pochází již z 15. století z královských účetních knih. Píše se v nich o prodeji ječmene klášteru za účelem výroby aqua vitae – latinsky „vody života" nebo také „živé vody". Živá voda je v původní gaelštině „uisge beatha", což se postupně zkrátilo na usky a nakonec se definitivně změnilo na whisky. Aby mohla být whisky nazývána skotskou (a žádný jiný druh whisky nesmí být ve Skotsku vyráběn), musí podle zákona splňovat několik podmínek. Mezi nimi je i přesná definice celého výrobního procesu – musí se odehrávat na území Skotska od vypálení až po zrání v dubových sudech po dobu nejméně 3 let. Většinou ale zraje podstatně delší dobu. Obecně platí, že čím je whisky starší, tím je kvalitnější a dražší. Za zmínku ještě stojí, že skotská whisky dozrává pouze v sudech, po jejím stočení je zrání u konce. V láhvi dvanáctileté whisky bude tak i po deseti letech whisky stále dvanáctiletá, nikoli dvaadvacetiletá.

Základními druhy whisky jsou jednosladová (single malt) a obilná (grain) whisky. Nejvíce whisky se pak prodá ve formě míchané (blended) whisky. Single malt whisky pochází z jediné palírny a nemíchá se s whisky z ostatních palíren. Vyrábí se výhradně z ječmenného sladu, je výraznější a více aromatická. Grain whisky je obilný destilát neutrální chuti, který se využívá jako hlavní nosná složka pro míchanou (blended) whisky. Ta vzniká smícháním jednoho nebo více druhů skotské single malt whisky s jedním nebo více druhy skotské grain whisky. Výsledná chuť blendu je pak vyvážená, s vlastním charakterem.

Mezi nejstarší značky skotské whisky patří Chivas Regal, míchaná vícedruhová sladová whisky, která se v současné době prodává ve více než 150 zemích po celém světě. Její domovinou je nejstarší palírna Skotské vysočiny Strathisla, fungující již od roku 1786. Tradice míchání vyzrálých sladových a obilných whisky, kterým se v polovině 19. století proslavili bratři James a John Chivasovi, se zde předává z generace na generaci. Za zmínku stojí i slavná dvanáctiletá whisky Chivas Regal (vyrábí se od roku 1938), která je smíchaná ze 40 single malt whisky. Protože podle britského zákona uvedený rok stáří blended whisky musí odpovídat nejmladší složce (grain a single malt whisky), znamená číslo 12 na láhvi Chivas Regal 12 YO, že její nejmladší složka zrála v dubových sudech po celých 12 let. To vše zaručuje, že vás čeká bohatý koncert jemných a vyvážených chutí.

Pochoutky z listového těsta

Jednohubkami z listového těsta potěšíte každého, a navíc jsou velmi jednoduché na přípravu. Pokud si domů pozvete přátele nebo se rozhodnete na poslední chvíli uspořádat filmovou noc pro celou rodinu, servírujte třeba košíčky nebo závin z listového těsta. Naplňte je sušenými rajčaty a karamelizovanou cibulí, masem nebo špenátem a sýrem feta. Rajčata a špenát připomínají léto, cibule zase příchod podzimu. A dohromady tvoří ideální kombinaci v aktuálním ročním období, nemyslíte?

MINI KOLÁČKY S KARAMELIZOVANOU CIBULÍ A SUŠENÝMI RAJČATY

Doba přípravy: 50 minut / 12 kousků

- 2× 275 g listového těsta **BILLA**
- 600 g červené cibule **Česká farma**
- 300 g sušených rajčat **BILLA**
- sůl **BILLA** dle chuti
- 100 ml olivového oleje **BILLA Premium**
- 1 lžíce hnědého cukru
- 20 ml balzamikového octa
- 1 ½ lžíce čerstvých lístků bazalky

Cibuli nakrájejte na tenké plátky a za občasného míchání ji restujte na olivovém oleji. Po 15 minutách ji ochuťte solí, cukrem a balzamikovým octem a opékejte dalších 10 minut. Nakrájejte sušená rajčata na proužky, nasekejte **1 lžíce** bazalky a obojí přidejte do náplně. Rozválejte těsto a každý díl rozdělte na 6 obdélníků. Vložte těsto do formy na muffiny, propíchejte vidličkou a do vzniklých košíčků rozdělte náplň. Troubu předehřejte na 200° C a pečte zhruba 15 minut, nebo dokud košíčky nejsou zlatavé. Ozdobte zbývajícími lístky bazalky a podávejte.

BILLA
Listové těsto

KUMALA
South Africa

www.adveal.cz

Vodňanská kachna - tradice české kuchyně!

Pod značkou Vodňanská kachna přinášíme na Váš stůl unikátní chuťovou záležitost – Mladou kachnu. Vodňanská Mladá kachna je speciálně vyšlechtěným plemenem, které je typické vysokým podílem prsní svaloviny. Díky prodloužené době výkrmu je maso vyzrálejší, čímž si získává svou charakteristickou, lahodnou chuť.

Pokud Vás zahraniční host požádá o tradiční českou specialitu, neuděláte chybu, když vsadíte na pečenou kachnu, která jen málokoho zklame. Ať už dáte přednost dozlatova upečené kachně na pomerančích, s nádivkou či zelím vězte, že kachní maso má svou typickou chuť, kterou lze kombinovat s různými surovinami, a to prakticky bez obav, jelikož tyto suroviny její chuť nepřebijí, ale naopak dokonale doplní. Nebojte se proto s kachním masem jako takovým experimentovat, protože například marinovaná kachní prsa připravená na grilu jsou opravdu gurmánským zážitkem.

Dobrou chuť!

VODŇANSKÁ KACHNA
Vždy čerstvá, vždy chutná!

www.vodnanskadrubez.cz

ŠPENÁTOVÉ KOŠÍČKY SE SÝREM FETA

Doba přípravy: 25 minut / 6 košíčků

- **275 g listového těsta BILLA**
- **250 g špenátu BILLA Easy**
- **250 g sýra feta BILLA**
- **50 g kaparů BILLA**
- **1 lžíce čerstvého fenyklu**

Očistěte špenát, krátce ho spařte v horké vodě, zchlaďte a nasekejte. Rozdrobte sýr feta a smíchejte ho s nasekaným špenátem. Rozválejte listové těsto na plát a rozkrájejte ho na šest čtverců. Vložte těsto do formy na muffiny, propíchejte vidličkou a naplňte špenátem a sýrem. Do každého košíčku přidejte několik kaparů a pečte 15 minut v troubě předehřáté na 200° C. Fenykl pokrájejte a těsně před podáváním jím košíčky posypejte.

ŠÁTEČKY S MLETÝM MASEM, BRAMBORAMI A CIBULÍ

Doba přípravy: 30 minut / 10 kousků

- **275 g listového těsta BILLA**
- **150 g cibule Česká farma**
- **300 g mletého hovězího masa Vocílka**
- **100 g brambor Česká farma**
- **sůl BILLA dle chuti**
- **¼ lžičky čerstvě namletého pepře**
- **30 ml oleje**
- **1 vaječný žloutek**

Cibuli nakrájejte na drobné kostičky, brambory nastrouhejte. Orestujte cibuli na oleji, přidejte mleté maso a nastrouhané brambory, důkladně promíchejte a osmahněte, ochuťte solí a čerstvě namletým pepřem. Rozválejte čerstvé listové těsto a vykrojte z něj 10 koleček. Doprostřed každého kolečka naneste lžičku náplně, poté nadzvedněte okraje těsta a prsty je spojte tak, aby z těsta vznikla kapsa s náplní uvnitř. Šátečky přesuňte na plech vyložený pečicím papírem, potřete je rozšlehaným žloutkem a pečte v troubě předehřáté na 200° C asi 15 minut.

Tuky

VRAŤTE JE ZPĚT DO SVÉHO JÍDELNÍČKU

Škodí tuky našemu zdraví? To je mýtus, který už vyvrátila řada posledních studií. Stále větší počet vědců se shoduje na tom, že tuky jsou pro fungování našeho těla nejen prospěšné, ale přímo zcela zásadní a nezbytné.

Pokud jste už někdy drželi dietu, určitě jste se setkali s názorem, že je nutné vyřadit z jídelníčku veškeré tuky. Ty jsou přitom pro správné fungování těla velmi důležité, protože patří mezi tři základní makroživiny, které dodávají tělu energii. Díky nim pak tělo spaluje kalorie a zároveň napomáhají vstřebávání některých vitaminů (A, D, E a K), které jsou v nich rozpustné.

Spolu s podporou trávení a spalováním tuku (příjem nových tuků znamená rozkládání těch starých) také ovlivňují pocit sytosti. Jsou totiž náročnější na strávení, a proto zůstávají v těle déle než jiné výživové látky. Díky tomu se pak cítíme sytí delší dobu. Tuky mají také schopnost stabilizovat hladinu krevního cukru, a právě proto je u lidí konzumujících dostatečné množství nenasycených tuků vyšší pravděpodobnost, že dodrží dietní režim a zhubnou.

Určitě jste si všimli, že jídlo bez tuků nemá zdaleka tak dobrou chuť. Naše tělo je schopné tuk v potravinách velmi dobře rozpoznat, a právě proto vás pak během diety honí mlsná – tělo touží po potravinách obsahujících tuky. Omega-3 mastné kyseliny navíc zvyšují úroveň serotoninu v mozku, který ovlivňuje dobrou náladu, motivaci a pocit štěstí.

Tuky se také mimo jiné podílejí na stavbě našich svalů. Spolu s cvičením zvyšují množství tělesné hmoty, což ovlivňuje funkci našeho metabolismu a rychlost spalování kalorií. Některé studie prokázaly, že polynenasycené tuky napomáhají větší koncentraci bílkovin a nárůstu svalových buněk. Konzumace tuků je tedy obzvláště důležitá zejména ve stáří, kdy dochází k výrazné ztrátě svalové hmoty.

To ale nejsou zdaleka všechna pozitiva, která nám tuky přinášejí. Ovlivňují také zdraví srdce a cév, snižují hladinu cholesterolu, zlepšují fungování jater a zabraňují infarktu a některým druhům rakoviny.

ODSTRANĚNÍM TUKU ZE STRAVY PŘICHÁZÍTE O HODNOTNÉ POTRAVINY, KTERÉ NAPOMÁHAJÍ NORMÁLNÍMU FUNGOVÁNÍ TĚLA.

NE VŠECHNY TUKY JSOU STEJNÉ

Přestože tuky našemu tělu prospívají, je důležité dávat pozor, jaký typ tuku konzumujete. Ne všechny jsou totiž stejné. V základu se tuky dělí na mononenasycené, polynenasycené, nasycené a trans-tuky. Mono- a polynenasycené tuky najdeme v oříšcích, rybách, rostlinných olejích nebo například avokádu a měli bychom je konzumovat tak často, jak jen to jde.

Nasycené tuky jsou obsaženy v červeném mase, mléku a v mléčných výrobcích, v kokosovém a palmovém oleji. I když byly mnoho let považovány za extrémně škodlivé, výzkumy ukázaly, že jsou také velmi prospěšné, pokud je konzumujeme s mírou. Pro tělo je dobré hlavně maso, masné výrobky a jiné potraviny bez přidaných látek.

Trans-tuky jsou produktem průmyslové výroby a měli byste se jim jednoznačně vyhýbat. Většinou je obsahují kupovaná smažená jídla, polotovary a sladkosti. Ve složení na obalu výrobku je najdete pod názvem hydrogenované oleje nebo tuky. Takové potraviny byste měli ze svého jídelníčku zcela vyřadit.

TYTO POTRAVINY JEZTE ČASTĚJI: DOMÁCÍ SLANINA, AVOKÁDO, VAJEČNÉ ŽLOUTKY, MÁSLO A HOŘKÁ ČOKOLÁDA.

Naše srdce patří vínu. Proto jsme vše, co na víně milujeme, hledali v nejlepších vinařských regionech celého světa. Mise byla jednoduchá. Najít výjimečná vína, která si zamilujete i vy. Vybírali jsme s láskou a tady je výsledek. Vše, čím nás skvělé víno přitahuje, najdete v každé z našich lahví. I HEART. Protože každá příležitost si zaslouží jedinečné víno.

milujeme ♥ VÍNO

V NABÍDCE TAKÉ SAUVIGNON BLANC.

ODHAL CHUŤ BYLINEK A OVOCE
PŘI KAŽDÉM DOUŠKU.

19 DNŮ
postupného přidávání ingrediencí

Novinka

Každé mistrovské dílo chce čas.

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

BONA VITA®

PROTŘEP
NOVÉ VZRUŠUJÍCÍ
KOMBINACE
A VYZKOUŠEJ JE TEĎ!

Vítejte na palubě!

LE&CO
VÝROBA UZENIN®

Marina
šunka
nejvyšší jakosti
pozvolna dušená

Novinka

92% masa

- ochucená směsí bylin
- bez lepku
- vysoký obsah masa

www.sunka.cz

Najdete u obsluhovaného pultu v oddělení lahůdek a v chladicích regálech s plátkovanými výrobky.

Snadné vaření

Vaření s námi je radost

UVAŘTE SI SNADNO
vééélkou porci
BOLOŇSKÉ
třeba se špagetami

MEGA SUPER CENA 64,90 KS

10,82 KČ / 100 G

SUPER CENA 49,90 KS

2 KS ŘÍZKŮ = 370 G

13,49 KČ / 100 G

SUPER CENA 129,90 KG

SUPER CENA 99,90 KG

SUPER CENA 139,90 KG

UDĚLEJTE SI DOMA

SKVĚLÝ STEAK

Z MLADÉHO ČESKÉHO BÝKA

Od řezníků z Kostelce

34,90 100G

Maggi

ZAŽEŇ HLAD ZA 5 MINUT

NOVINKA

NATURA, chuť, kterou máte rádi

TAK ČISTÉ, AŽ ZÁŘÍ

finish QUANTUM MAX

S OHROMUJÍCÍ SILOU GELU

Předmytí	1
Účinné mytí	2
Poradí si s mastnotou	3
Zabrání vzniku vodních skrvn	4
Ochrana myčky před vodním kamenem	5
Nízká teplota	6
Odstraňuje připečené zbytky	7
Funkce soli	8
Ochrana filtru	9
Ochrana skla	10
Ochrana stříbra	11
Zářivý lesk	12
Odstranění odolných skrvn napoprvé	13
Účinek gelu a prášku	14

DETERGENTY

14x	10x	2x
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	
✓	✓	
✓	✓	
✓	✓	
✓	✓	
✓	✓	
✓	✓	
✓	✓	
✓	✓	
✓		
✓		
✓		

QUANTUM MAX

ALL IN 1 MAX

CLASSIC

ADITIVA

KAŽDÉ MYTÍ

LEŠTIDLO

✓ Dodá nádobí zářivě diamantový lesk a jeho používání zabraňuje vzniku skvrn a stop po kapkách.

KAŽDÉ MYTÍ*

SŮL DO MYČKY

✓ Sůl chrání myčku před usazováním vodního kamene a před poškozením.

* *Hlavně v případě tvrdé vody.*

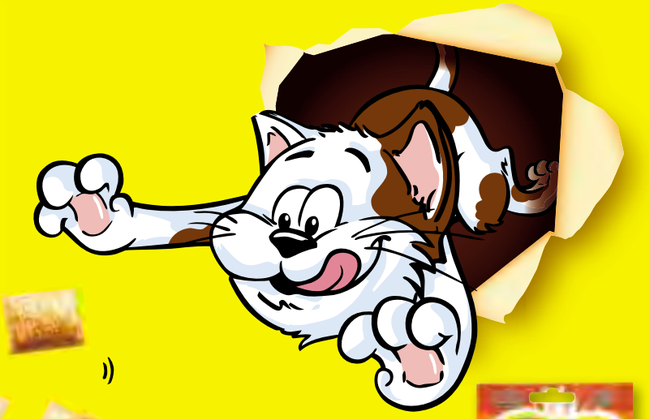
ALESPOŇ 1x ZA 3 MĚSÍCE

ČISTIČ MYČKY

✓ Nezbytný v péči o myčku nádobí, důležitá je jeho funkce odstraňování tuku a ochrana před vodním kamenem.

Výrobky jsou dostupné na vybraných prodejnách BILLA.

Dreamies



Pochoutky, po kterých kočky touží

Pedigree DENTASTIX

Pečujte o zuby svého psa

TROJÍ ÚČINEK

DENNÍ PÉČE O ÚSTNÍ DUTINU

1. REDUKUJE ZUBNÍ PLAK
2. ČISTÍ I ŠPATNĚ DOSTUPNÁ MÍSTA
3. NAPOMÁHÁ ZDRAVÍ DÁSNÍ

NOVÁ VYLEPŠENÁ RECEPTURA!

DOPORUČUJE

ČESKÁ SPOLEČNOST VETERINÁRNÍCH STOMATOLOGŮ

K dostání ve vybraných prodejnách BILLA.

LEHKÝ DRINK
S TĚŽKÝM JMÉNEM

4 cl [kvantró] + ½ limetky + 10 cl sody

[kuantró fiz]

pij s rozumem

MK invest group

Mlsání je vášeň

Naše privátní značky

L´Chefs® Baguettes

L´Chefs®

L´Chefs® Pastry

Santa Maria

QUESADILLA

DOBA PŘÍPRAVY 10 min

INGREDIENCE
1 balení tortil **Santa Maria Original Soft Tortillas**
1 balení koření **Santa Maria Fajita Seasoning Mix**
1 balení rajčatové omáčky
2 kuřecí prsa
2 polévkové lžíce másla nebo oleje
400 g strouhaného sýra
3 najemno nasekané jarní cibulky

POSTUP
1. Osmahněte kuřecí prsa spolu s kořením FAJITA. Nakrájejte prsa na tenké plátky a položte je na tortilu spolu s nastrouhaným sýrem, rajčatovou omáčkou, najemno nasekanou jarní cibulkou a koriandrem.
2. Přeložte tortilu do tvaru půlměsíce a smažte po obou stranách, dokud se sýr nerozpustí.
3. Rozřízněte každou quesadillu na polovinu a servírujte.

BŘECLAV
RODINNÉ VINAŘSTVÍ

Poctivé víno se silným výrazem, na které jsme hrdí

Nenechte si ujít ten pravý pocit z Moravy.

MIKULOVSKÁ
ZNOJEMSKÁ
SLOVÁCKÁ
VELKOPAVLOVICKÁ

www.vinarstvibreclav.cz

agricol
POLIČKA
Tatarská omáčka
Poličanka
majonéza
100 ml
Omega3

PIERRE BAGUETTE
DOBRÉ JÍDLO. TEĎ.
0% masa
BUĎ FRESH!
SÝROVÝ GURMÁN
Skutečná vegetariánská lahůdka se sýrem Maasdamer, sýrovou pomazánkou a čerstvou zeleninou

Pribináček
Objevte s kocourkem karamelovou chuť!
novinka
mixit

Varmuža
Anno 1913
Rybí pomazánka

J.J.DARBOVEN
SINCE 1866

-18%
Mövenpick
kapsle
1ks, více druhů
dříve 109,90 Kč
89 90
1 ks = 8,99 Kč

-28%
Eilles
zrnková káva
500g
dříve 209,- Kč
149 90
100 g = 29,98 Kč

-28%
Mövenpick
zrnková káva
2 druhy
500g
dříve 229,- Kč
164 00
100 g = 32,80 Kč

-34%
Mövenpick
zrnková káva
více druhů
1000g
dříve 439,- Kč
289 00
100 g = 28,90 Kč

Platnost akce na vybraných prodejnách Billa od 3. 9. do 30. 11. 2018.

Palais de France

FINE WINE FRANCE DOPORUČUJEME

www.unitedbrands.cz

Vychutnejte si podzim!

Snadno a rychle v jedné pánvi!

ITALSKÁ PÁNEV
z kuřecích prsních řízků

INDICKÁ PÁNEV
z kuřecích prsních řízků

Kleenex balsam
nejlepší společník pro podzimní dny

Dopřejte si malý luxus, protože balzám s výtažkem z měsíčku lékařského jemně o nos pečuje a uklidní i vás, když to nejvíce potřebujete.

Kapesníky Kleenex Balsam ve variantě kapesní balení a box.

Kleenex

NOVINKA
Beyond
PURINA
GRANULE PRO PSY
Z PŘÍRODNÍCH SUROVIN
JEHNĚČÍ NEBO LOSOS JE VE SLOŽENÍ NA 1. MÍSTĚ
BEZ PŠENICE
BEZ UMĚLÝCH AROMAT, BARVIV A KONZERVANTŮ
S VITAMÍNY A MINERÁLY
SLEVA 40%
SLEVOVÝ KUPON
(NALEZNETE NA ZADNÍ STRANĚ MAGAZÍNU)

PURINA S nadšením pro vaše miláčky.™

NOVÉ
MICELÁRNÍ ŠAMPONY
ŠETRNÁ A ÚČINNÁ PÉČE PRO KAŽDÝ DEN.

BILLA Bonus club

gusto

Platnost kupónů je od 1. 9. 2018 do 30. 9. 2018

BILLA Bonus club

-40%

8 590344 708714

Beyond Simply 9 granule
pro psy 1,4 kg

Akční cena platí pro nákup jednoho výrobku.

BILLA Bonus club

-26%

8 590344 708745

Výběr pralinek v dárkovém balení
200 g

Akční cena platí pro nákup jednoho výrobku.

BILLA Bonus club

-38%

8 590344 708721

Kotex Active
16 ks

Akční cena platí pro nákup jednoho výrobku.

BILLA Bonus club

-23%

8 590344 708752

Nivea micelární šampon
400 ml

Akční cena platí pro nákup jednoho výrobku.

BILLA Bonus club

-30%

8 590344 708738

Evoq proteinová tyčinka
60 g

Akční cena platí pro nákup jednoho výrobku.

BILLA Bonus club

-21%

8 590344 708769

Elmex zubní kartáček
3 kusy

Akční cena platí pro nákup jednoho výrobku.

BILLA Bonus club

gusto

Platnost kupónů je od 1. 9. 2018 do 30. 9. 2018

BILLA Bonus club

běžná cena 149,90 Kč

-26%

109,90

100g = 54,95 Kč

Výběr pralinek v dárkovém balení

200 g

Platnost kupónu je od 1. 9. 2018 do 30. 9. 2018

BILLA Bonus club

běžná cena 199,90 Kč

-40%

119,90

100 g = 8,56 Kč

Beyond Simply 9 granule

pro psy 1,4 kg

Platnost kupónu je od 1. 9. 2018 do 30. 9. 2018

BILLA Bonus club

běžná cena 129,90 Kč

-23%

99,90

100 ml = 24,98 Kč

Nivea micelární šampon

400 ml

Platnost kupónu je od 1. 9. 2018 do 30. 9. 2018

BILLA Bonus club

běžná cena 56,90 Kč

-38%

34,90

1 ks = 2,18 Kč

Kotex Active

16 ks

Platnost kupónu je od 1. 9. 2018 do 30. 9. 2018

BILLA Bonus club

běžná cena 229 Kč

-21%

179,90

1 ks = 59,67 Kč

Elmex zubní kartáček

3 kusy

Platnost kupónu je od 1. 9. 2018 do 30. 9. 2018

BILLA Bonus club

běžná cena 49,90 Kč

-30%

34,90

100 g = 58,17

Evoq proteinová tyčinka

60 g

Platnost kupónu je od 1. 9. 2018 do 30. 9. 2018