

TESCO

MAGAZÍN

JESEŇ 2022



Tekvicová
palacinková
torta,
str. 25

Jesenná
úroda v hlavnej úlohe

BEŽNÁ CENA 1,19 €

ZA 1 CENT S KARTOU CLUBCARD



2125555010004221

Vyhraj s Vineou

Registruj kód pod viečkom a hraj o skúter a 50 € poukážky
k našim vinohradníkom



ilustračný obrázok

Súťaž trvá od 1. 9. do 31. 10. 2022
Viac informácií na www.vinea.sk





Jesenné obdobie sa nielen u nás, ale aj v iných kultúrach odpradáva symbolicky spája so zberom úrody a s podávaním za štedrosť prírody. Dožinkami, vinobraniami či severoamerickým sviatkom Deň vďakyzdania si ľudia pripomínajú to, že tieto dary nie sú samozrejmosťou, preto v tomto vydaní zohráva príroda, respektíve jesenná úroda, hlavnú úlohu.

Tekvica, hrozno, karfiol, slivky, mrkva či bataty sú jesenní hrdinovia, ktorí v tomto období kralujú na našich stoloch. Poďte sa pozrieť spolu s nami, čo všetko z nich možno vyčariť. V najnovšom vydaní Tesco magazínu sme sa zamerali na bezmasité pokrmy plné jesennej úrody s možnosťou extra proteínov ako tip. A je len na vás, pre ktorú možnosť sa rozhodnete - či si dané jedlo pripravíte s mäsom, alebo bez neho.

Máme pre vás mnoho tipov, ako sa napojiť na prírodu a žiť v súlade s ňou, a to nielen kvôli nášmu zdraviu, ale i pre zdravie našej planéty. Jeseň so sebou prináša aj kratšie dni, menej slnka, daždivejšie počasie a návrat ku každodennej rutine, preto sa zameriame na to, ako sa s týmito zmenami vyrovnáť a zachovať si pozitívnu energiu čo najdlhšie.

Tiež vám napovíme, ako si naplánovať a zorganizovať prácu aj domácnosť, ako správne meditovať a zasvätiť vás do tajov aromaterapie. Spolu s českým moderátorom Karlom Voříškom sa vyberieme na cestu za ajurvedou a predstavíme vám aj jeho recept na šťastný život.

Dúfame, že vás budeme inšpirovať a spoločne prežijeme jeseň plnú harmónie.

DAGMAR MCLIN

PARTNERI VYDANIA:



NÁZOV | Tesco MAGAZÍN
PERIODICITA VYDANIA | 4x ročne
OZNAČENIE REGIONÁLNEJ MUTÁCIE | slovenská
ČÍSLO VYDANIA | 28/2022
DEŇ VYDANIA | 18. 8. 2022
EVIDENČNÉ ČÍSLO | HK ČR E 22295
VYDAVATEĽ | Tesco Stores ČR, a. s.,
Všolská 1527/68B, 100 00 Praha 10,
www.tesco.cz
IČO | 45308394
VEDIACI PROJEKTU | Dagmar McLin
DOHLAD NAD PROJEKTOM | Miroslav Černý
REALIZÁCIA PROJEKTU | SKNAK, www.skvak.cz
REDAKČNÁ RADA | Jana Gąsiorowska, Hana
Martinková, Barbora Taknerová
VÝŽIVOVÝ EXPERT | Mgr. Zuzana Šafářová
PRÍPRAVA RECEPTOV | Martina Papajová
SAZBA A GRAFICKÁ ÚPRAVA | Petra Jelínková
FOTOGRAFIE | Marek Kučera
FOODSTYLING | Petra Fryšlová
PHOTOSHOOT ART DIRECTION | Veronika Zdvíhlová
ÚPRAVA FOTOGRAFIÍ | Pavel Chlebowský
TLAČ A VÁZBA | Viskolod Centra Europe
REKLAMA | Hana Madíková,
hana.madikova@tescomagazin.cz
REDAKČIA KONTAKT |
vasenazory@tescomagazin.cz

Redakcia nevytvára nečíslované materiály a vyhradzuje si právo na skracovanie a redigovanie zaslaných textov. Vydavateľ nezodpovedá za pravdivosť informácií zverejnených v opravě, odpovedí, dodatočnom oznámení, inzercii a za klientski alebo poradcovskú reklamu. Šírenie redakčného materiálu bez súhlasu vydavateľa je zakázané. Akciové ponuky platia za podmienok v nich uvedených výlučne počas obdobia trvania akcie alebo do vyčerpania zásob. Produkty s cenou bez hodnotičky nie sú dostupné v sieti Tesco. Tesco Magazín nenahrádza lekársku pomoc, je jediné zdrojom informácií. V prípade zdravotných problémov sa poraďte so svojím lekárom. Fotografie použité v magazíne: F&F, fotobanka Shutterstock.com, Stock Food, Šačková správa. Fotografie jedál zobrazení príklad servírovania.

Termín prijatosti: každopäť

za 18. 08. do 18. 11. 2022

Produkty, ktoré majú cenu a hodnotičku, sú dostupné v sietiach Tesco len do vyčerpania zásob.

Zimné vydanie Tesco magazínu
v predaji už od 18. 11. 2022.

TESCO

V magazíne sú použité ilustračné obrázky. Magazín obsahuje aj informácie o alkohole. Tieto strany sú určené len osobám starším ako 18 rokov. Upozorňujeme, že alkohol ohrozuje zdravie. Aj malá množstvo alkoholu škodí tehotným ženám a je nebezpečné pre dojčatá. Očakávaním mladším ako 18 rokov alkohol nepredávame. Uvedené ceny sú v €. www.Tesco.sk

V jesennom vydaní nájdete

ROZHOVOR

- 6 Byť šťastným sa dá naučiť
Rozhovor s moderátorom
Karlom Vofříškom

PRÁVE V SEZÓNE

- 10 Jesenná úroda v hlavnej
úlohe
- 36 Zdravie ukryté
v slovenskej zelenine
- 40 Tekvica – kráľovná
jesene

MEDZINÁRODNÉ CHUTE

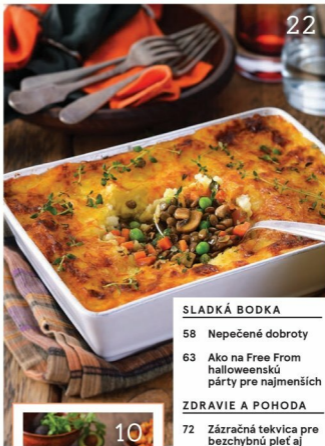
- 26 Okolo sveta s kari

TIPY A TRIKY

- 30 Vyberáme najlepšie
vína pre vás
- 32 Cestoviny a víno –
dokonalý pár
- 62 Zábava so želé plným
ovocnej šťavy
- 65 Veselšie raňajky
- 66 5 dôvodov, prečo je
plánovanie dôležité
- 68 Varte raz, jedzte dvakrát

DOBRE PRE VÁS, DOBRE PRE PLANĚTU

- 50 6 tipov pre naše zdravie
a zdravie planéty
- 52 Aby ovocie a zelenina
bolí stále v najvyššej
kvalite
- 54 Bezmäsité inšpirácie
- 78 Napojenie sa na prírodu
ako cesta k udržateľnej
spoločnosti



22

SLADKÁ BODKA

- 58 Nepečené dobroty
- 63 Ako na Free From
halloweenskú
párty pre najmenších

ZDRAVIE A POHODA

- 72 Zázračná tekvica pre
bezchybnú pleť aj
silnú imunitu
- 74 Krásna vďaka prírode
a domácim produktom
- 76 Aromaterapiou
k životnej pohode
- 82 Meditujem, teda
spokojne žijem
- 86 Tam, kde víno chutí
najlepšie



10

HLAVNÁ TÉMA

Jesenná úroda v hlavnej úlohe

UROB SI SÁM

- 90 Umenie makramé

L'OR

Objavte
VÝNIMOČNÉ CHUTE
A BOHATÉ VÔNE



PRE NESPRESSO®* KÁVOVARY

*Ochranná známka tretej osoby, nie je v spojení s JACOBS DOUWE EGBERTS.

Byť šťastným sa dá naučiť

ZNÁMY ČESKÝ
MODERÁTOR,
LEKTOR A KOUČ
KAREL VOŘÍŠEK
PREDNEDÁVNOM
ABSOLVOVAL
ZAUJÍMAVÚ CESTU
ZA AJURVÉDOU,
KTORÁ ZMENILA JEHO
ŽIVOT. V ROZHOVORE
NÁM PREZRADIL, ČO
HO TÁTO ŽIVOTNÁ
SKÚSEŇ NAUČILA,
AKO BYŤ ŠŤASTNÝ
A VYCHUTNÁVAŤ SI
SILU PRÍTOMNÉHO
OKAMIHU.



Všetci vás poznáme ako moderátora, ale nie všetci vedia o vašej ceste za ajurvédou. Ako sa to vlastne všetko začalo?

Za všetkým hľadajte slovenskú stopu, a hlavne ženu. Kamarátka Zuzana Zwiebel nám s Vládou kedysi pomohla objaviť Srí Lanku, takže keď sa presťahovala na juh Indie, bolo len otázkou času, kedy nás zláka i tam. Nechcelo sa nám, cestu sme odkladali, lenže presne podľa môjho obľúbeného motto: „Chceš pobaviť Boha, povedz mu o svojich plánoch“ nás osud dostal, kam potreboval. Zuzka nám vybavila pobyt v ajurvédkej dedine.

Mohli by ste našim čitateľom priblížiť, čo je to vlastne ajurvéda?

Ajurvéda sa niekedy vznešene hovorí „veda o živote“, ale nie je to žiadna zložitosť. Je to návrat ku koreňom, vedieť počúvať svoje telo, dostať ho do súladu so svojou myslou, prijať sa, aký som, riadiť sa vnútornou intuíciou a mať bezpodmienečne rád sám seba. Všimli ste si to neustále ľudské pachtenie sa za dokonalosťou? Stále sa s niekým porovnávame a chceme byť ako on alebo ona. Nielenže je to nezmysel, pretože to nejde, každý je originál a my sa dobrovoľne chceme stať kópiou niekoho, ale programuje nám to do hlavy i vzorce nášho neúspechu.

Aké sú jej najdôležitejšie princípy?

Podstatné je, že všetky poznatky, princípy a rady, ktoré odovzdávam vo svojich knihách *Žij teď* a *Štěstí se dá naučit* sú moje, mnou vyskúšané, a hlavne na mňa sa hodiace. Každý čitateľ a každá čitateľka si však musí nájsť svoju vlastnú cestu. Jedno pravidlo je však univerzálne. Sami so sebou žijeme dvadsaťštyri hodín denne, a pritom sme sami pre seba najväčší otrokári. Málo sa chválime, zato hanenie sa za naše zdanlivé neúspechy nám ide. Prvé prikázanie ajurvédy znie, aby mal človek rád sám seba. Tým začneme, naučme sa žiť sami so sebou.

Dôležitou súčasťou ajurvédy je strava. Prečo je to tak a na čo kladie najväčší dôraz?

Musím povedať, že na oboch pobočkách v Indii v ajurvédskych dedinkách to boli kulinárske orgie. Ajurvédska strava kladie dôraz na pestrosť, výtvarnú stránku podávaného jedla a kvalitu surovín, čo je pre miestnych obyvateľov veľmi jednoduché – každá ajurvédska dedinka má svoju záhradku. Okrem toho nám prezradili ešte jednu zásadnú vec. Je síce dôležité, čo jete, koľko toho jete, kedy jete, ale najpodstatnejšie je, s kým jete. A neplatí to len o jedle. Spoločné zážitky, i kulinárske, by sa mali, povedané terminológiou sociálnych sietí, zdieľať. Vychutnať si jedlo alebo akýkoľvek zážitok v prítomnosti niekoho, s kým je vám dobre, to je medicína nad všetky ostatné.

Aké sú vaše osobné skúsenosti s ajurvédou? V čom všetkom vám pomohla?

Jedna z kapitol v knihe *Žij teď* sa volá *Depka z rája*. Boli sme v raji a ja som zrazu nevedel, čo s tým. Výborné jedlo, starostlivosť, štvorročné masáže dvakrát denne, ležtie v drevenom korýtke, lejú na vás litre teplého oleja, skúšate najrôznejšie techniky relaxu, meditujete, odpočívate a odrazu si uvedomíte, že váš európsky mozog ohlúpnutý nadbytkom techniky a všadeprítomnej civilizácie nevie odpočívať. Wi-Fi bola len na recepcii a iba niekedy. Priznám sa, zrútil som sa z množstva voľného času a chcel zdrhnúť. Našiesta zapracoval Vláda. Povedal mi, aby som dal tomu ešte deň až dva šancu. Dal som a neľutujem. Ajurvéda ma upokojila, umožnila mi nazrieť do môjho vnútra.

Je možné u nás aplikovať ajurvédsku liečbu s rovnakou účinnosťou ako v Indii?

Zaujímavá otázka. To isté som sa opýtal aj jedného osemdesiatročného ajurvédskeho lekára. Zadával sa na mňa a vyhlásil: „Vieš, obávam sa, že tá pravá ajurvéda funguje len tu u nás v Indii, ale to ti nebráni v tom, aby si to, čo sa tu naučíš, odovzdával tam u vás a skúšal to na naše podmienky, provokoval ľudí, aby premyšľali o sebe a svojom tele.“ Už sme o tom hovorili. Získavať informácie, ale prešliapávať si svoju vlastnú cestu.



Cesta po Ázii- Oriental Expressom s Vládou Řepkom

Foto: archív
Katarína Vorišková

Túto svoju cestu za ajurvédou opisujete vo svojej knihe *Žij teď*. Zjízte naozaj a vyslovene len tou prítomnou chvíľou? Nevraciate sa do minulosti alebo neplánujete budúcnosť?

Snažím sa. Je to tréning na celý život. My ľudia sa neustále hrabeme v tom, čo bolo, premýšľame o tom, čo sme mohli urobiť inak. Je to nezmysel. Nezmeníme to. Zároveň sa bojíme toho, čo bude. Ďalší nezmysel. Môže to byť úplne inak. Výsledok? Stále máme z niečoho strach, o niečom premýšľame, ale zabúdame na tu a teraz. V Indii sme dookola hľadali nejaký recept na život. Indovia nechápali. Jeden staručký indický mních sa divil: „Chlapci, čo hľadáte? Jednoducho žite.“ Keď však videl našu túžbu po čarovnej formulke, zlutoval sa a povedal: „Celý život žijem podľa jednej vety. Znie: „Minulosť sú bludy, budúcnosť je pohľadica, ži teraz.“ Tak asi tak.

Jeseň je pre mnohých ľudí kvôli kratším dňom a daždivému počasiu náročným obdobím. Zvládate toto obdobie vďaka ajurvédě ľahšie? Máte nejaký svoj overený recept na jesennú únavu?

Občas to na mňa doľahne a vyčítam praotcovi Čechovi, že sa usídlil v kotline bez mora a celoročného slniečka. Lenže, čo si budeme hovoriť. Nenarobíme s tým nič. Múdri ľudia už dávno prišli na to, že veci, ktoré sa nedajú zmeniť, a jeseň je jednou z nich, nezmeníme. Riešim iba to, čo dokážem ovplyvniť. Ostatné je stratou času a nervov.

Ste autorom štyroch kníh. Kde hľadáte inšpiráciu?

V sebe, v druhých, v živote. Prvú knižku som napísal s docentkou Jitkou Vysekalovou a volá sa *Jak byť presvedčivý a neztratit se v davu*. Jitka ukazuje, ako spoznať sám seba, je uznávanou psychologičkou a marketérkou, a ja v dvoch kapitolách prezrádzam figle a rady, ako presvedčiť

vo vystupovať pred ľuďmi. Druhá kniha *Osudová životných šansonierů* sú moje povedačky a texty pesničiek. O knihe *Žij teď* sme vpravde a *Šťěstí se dá naučit* má podtitul, ktorý hovorí sám za seba: *Můj život bez strachů a bez rohlíků*. Prezradím vám tajomstvo – koncom roka by mala vyjsť piata kniha, ktorú píšem s Janom Pfeučilom. Je to naše rozprávanie o rozprávaní, na našich príkladoch herca a moderátora chceme ukázať, ako si poradiť pri hovoríni pred ľuďmi, ako prebudíť v sebe rečníka a trénovať presvedčivosť.

Vráťte sa ešte ku knihe *Šťěstí se dá naučit*. Je to skutočne tak? Poradíte nám ako na to?

Opisujem v nej svoje životné obdobie, keď som menil jeden televízny dres za druhý a bolo okolo toho dosť humbugu, nespravodlivé osočenie vyvrátil až súd. Ukazujem nielen to, ako som sa zbavoval najrôznejších strachov a obáv, ale i to, ako budovať spokojný partnerský vzťah. V úvode knihy citujem Leva N. Tolstého: „Je potrebné veriť v existenciu šťastia, aby sme boli šťastní.“ Všetko je v našej hlave a srdci. Mój obľúbenec Budha tvrdil, že „sme tým, o čom premýšľame, že sme“. Preto sa šťastní ľudia stávajú ešte šťastnejšími a nešťastní ľudia ešte nešťastnejšími.

Áký svoj nesplnený sen chcete ešte tento rok zvládnuť?

Mám veľa snov, ale nevravim o nich. Možno preto, aby som ich nezakríkol. A nemám rád plánovanie. Jeden ajurvédsky šaman nám v indickom Kočine poradil: „Všetko je tak, ako má byť, a ak nie je, potom je to rovnako jedno, pretože i tak to má byť.“ Platí to aj o snoch – keď sa nesplnia, je to jedno. Prídu iné a ešte lepšie, pri ktorých to určite vyjde.

RECEPT PODĽA KARLA VOŘÍŠKA

AJURVÉDSKA MISKA

🕒 Čas prípravy: 15 min.

🍴 Počet porcií: 1

• 1 mrkva • 1 uhorka • 2 plátky ananásu • 1 paprika
• 1 paradajka • hrst sladkokyslých semienok
granátového jablka • 2 limetky

1. Všetko nakrájame na drobné kocky a naservírujeme na tanieri.
2. Z limetky vytlačíme šťavu a pokvapkáme zeleninu a ovocie na tanieri.



So Zuzanou Zwibel a Vládou Řepkom pred chrámom Sínko

Foto: archív
Karla Voříška

ZDIEĽAJ CHVÍLE

PLNÉ ÚSMEVOV



LIMITOVANÁ
EDÍCIA

Jesenná úroda v hlavnej úlohe

S mäsom aj bez neho, výber je len na vás

Jeseň už hrá všetkými farbami, preto nadišiel čas pozvať ju aj do svojej kuchyne. Toto ročné obdobie nás štedro obdarúva svojimi plodmi, ktoré na vašom tanieri s prehľadom dokážu nahradiť i mäso. Ak si však svoje obľúbené jedlo neviete bez kúska šťavnatého mäsa ani len predstaviť, aj pre vás tu máme niekoľko inšpirácií. Voľba je iba na vás!



KARFIOL

Bielý karfiol poznáme všetci, no vedeli ste, že existuje aj jeho žltá, fialová, zelená a oranžová verzia? V kuchyni sa využíva do polievok alebo ako príloha k mäsitým jedlám. Dokonale sa však zhostí aj úlohy hlavného jedla. Stačí ho len upiecť a poslať omáčkou. Inšpiráciu nájdete na strane 16.



SLIVKY

Šťavnaté a sladké slivky sú jedným z druhov ovocia, bez ktorého si nevieme predstaviť skorú jeseň. Výborne chutia surové, sú skvelým základom džemov a čatni a v sušenej forme predstavujú ideálne občerstvenie medzi jednotlivými jedlami. Čo z nich ešte môžeme pripraviť? Klasikou sú slivkové dezerty, ale slivky sú vhodné aj do slaných jedál, ktoré obohatia nádychom sladkosti. Vyskúšajte napríklad recept zo strany 13.



HUBY

S príchodom čoraz kratších dní sa začína aj hubárska sezóna. Huby sa konzumujú už od nepamäti. Starovekí Gréci verili, že dávajú silu ľah bojovníkom. Rimania ich považovali za „jedlo bohov“ a v čínskej kultúre sa nazývali „elixír života“. Dnes si ich ceníme vďaka ich výnimočnej chuti a nevieme si bez nich predstaviť mnohé tradičné jedlá. Svoje uplatnenie však nájdu aj v modernej kuchyni. Presvedčte sa o tom spolu s nami na strane 18!





MRKVA

Surová, varená alebo pečená – všetci ju dokonale poznáme a býva častým hosťom na našich tanieroch. Vieme však o nej všetko? Prvé zmienky o tejto zelenine pochádzajú už spred štyritisíc rokov. Vtedajšia mrkva však bola menšia, chutila horkejšie a mala fialovú farbu. Zaujímavosťou je, že tá oranžová pochádza z Holandska a objavila sa až v priebehu 17. storočia. Legenda hovorí, že holandský kráľ chcel vytvoriť zeleninu v národných farbách, a tak z krajiny tulipánov vyrazila oranžová mrkva dobyť Európu. Recept s mrkvou v hlavnej úlohe nájdete na strane 22.



HROZNO

Hrozno nie je len základnou surovinou na výrobu lahodného vína, ale aj mimoriadne univerzálne ovocie. Dá sa jesť v surovom stave, pripravíť z neho mušt či džem. Nájdete ho aj vo forme sušených hrozienok alebo oleja. Vyskúšali ste už delikatesu, ako je pečené hrozno alebo hrozňový sirup, ktorým môžete ozvláštniť svoj obľúbený dezert? V receptoch na stranách 15 a 25 vám poradíme, ako na to!



SLADKÉ ZEMLIAKY

Bataty alebo sladké zemiaky sú obľúbenou potravinou nielen na Zemi, ale aj vo vesmíre. Vedeli ste, že NASA ich zaradila medzi superpotraviny, ktoré sú súčasťou jedálneho lístka kozmonautov počas ich vesmírnych expedícií? Je to veľmi výdatná zelenina, ktorá sa dá upravovať naslano i nasladko. V slanej verzii ich chuť vhodne dopĺňajú bylinky, koreniny, ale aj huby. Nasladko ich možno využiť v rozmanitých dezertoch. Labužníci určite ocenia z nich pripravené gnocchi, či už vo vegetariánskej, alebo v mäsovej verzii. Vlac na strane 21.



JEDNOHUBKY SO SLIVKOVÝM ČATNÍ, CAMEMBERTOM A KARAMELIZOVANÝMI ORECHMI

- ⌚ Čas prípravy: 1 hod. a 25 min.
(+ čas na namočenie sliviek)
🍴 Počet porcií: 10 jednohubiek

• 10 plátkov Tesco Pšeničných
bagetiek na dopečenie • 10 plátkov
Tesco camembertu

ČATNÍ:

• 150 g Tesco vykôstkovanych
sliviek • 75 g červej cibule
• 35 g kryštálového cukru • 1 strúčik
cesnaku • 20 ml červeného vínneho
octu • štipka mletého sušeného
závoru • štipka mletej rasce • štip-
ka čili vloček • štipka soli • štipka
mletého čierneho korenía

KARAMELIZOVANÉ ORECHY:

• 100 g vlašských orechov
• 50 g kryštálového cukru
• 1 polievková lyžica masla
• pol čajovej lyžičky soli

1. Pripravíme si čatní. Slivky namočíme na dve hodiny do horúcej vody. Keď nasiaknu vodou, nakrájame ich na štvrtky. Cibulu očistíme a nakrájame nadrobno. Obe suroviny dáme do hrnca, pridáme pretlačený cesnak, vínny ocot, sušený závor, mletú rascu, čili vločky, soľ a čierne koreníe. Všetko premiešame a privedieme pod pokrievkou do varu. Stiahneme plameň a varíme približne 10 minút, kým slivky nezmäknú. Pridáme cukor a miešame, kým sa nerozpustí. Aby sa zmes neprilipila na dno hrnca, varíme ju za stáleho miešania asi 20 minút bez pokrievky. Po uvarení ju premiestnime do uzatvárateľného pohárka. Necháme vychladnúť.
2. Pripravíme si karamelizované orechy. Na rozohriatu panvicu pridáme orechy, cukor a maslo. Za stáleho miešania restujeme približne 10 – 15 minút, až kým sa cukor neroztopí a neobalí sa v ňom všetky orechy. Zmes premiestnime na tácku pokrytú papierom na pečenie

a rozdelíme na jednotlivé kúsky orechov, aby sa nelepili. Posolíme a necháme vychladnúť.

3. Bagetu nakrájame na 1 cm hrubé plátky a rozložíme na plech vyladený papierom na pečenie. Camembert nakrájame a na každú bagetku položíme z neho jeden plátok. Jednohubky zapečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C približne 8 – 10 minút, kým sa syr zľahka neroztečie.
4. Servirujeme so slivkovým čatní a s karamelizovanými orechmi.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
240 kcal	5 g	11 g	34 g



Tesco Pšeničné bagety, 300 g



Tesco Camembert, 120g



Tesco Vykôstkované slivky, 500 g

Jednohubky budú skvelé aj s plátkami slaniny



Tesco Anglická slanina, 100 g

TIP

Ak patríte medzi milovníkov mäsa, pokojne na jednohubky pridajte ešte plátky anglickej slaniny. Spolu s camembertom a slivkovým čatní vytvoria chuťový súzvuč, ktorý ulahodí každému.





JEDNOHUBKY SO SLIVKOVÝM ČATNÍ, CAMEBERTOM
A KAREMELIZOVANÝMI ORECHMI, STR. 12



ŠALÁT S PEČENÝM HROZKOM A JABLKOM, STR. 15

ŠALÁT S PEČENÝM HROZKOM A JABLKOM

⌚ Čas prípravy: 35 min.
🍽 Počet porcií: 4

• 3 Tesco Jablká červené • 150 g Tesco bieleho bezkôstkového hrozna
Čerstvá voľba • 150 g Tesco červeného bezkôstkového hrozna
Čerstvá voľba • 4 polievkové lyžice olivového oleja • 250 g mix šalátu
• 100 g kučeravého kelu • 50 g Tesco lupáných pražených tekvicových semiačok

DRESSING:

• 3 polievkové lyžice jablčného octu • 3 polievkové lyžice olivového oleja • 2 polievkové lyžice javorového sirupu • pol čajovej lyžičky mletého čili • pol čajovej lyžičky soli

1. Jablká umyjeme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na plátky. Dáme ich do misky, prilejeme 2 polievkové lyžice oleja a premiešame. Hrozno rozdelíme na jednotlivé bobuľky, dáme ich do druhej misky a zmiešame s dvomi polievkovými lyžicami olivového oleja. Jablká presunieme na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C približne 15 minút. Následne pridáme hrozno a pečieme ešte 10 minút, kým ovocie nie je mäkké. Odložíme ho bokom.

2. Medzitým si pripravíme dressing. V miske zmiešame jablčný ocot, olivový olej, javorový sirup, mleté čili a soľ. Odložíme bokom.

3. V miske zmiešame umytý a osušený šalát a nakrájaný kučeravý kel. Pridáme dressing a premiešame. Potom pridáme pečené jablká a hrozno. Posypeme tekvicovými semiačkami a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energická hodnota	Šachoviny	Tuky	Bielkoviny
406 kcal	5 g	26 g	40 g



Jablká červené voľné



Tesco Čerstvá voľba Hrozno Červené bezkôstkové, 500 g



Tesco Čerstvá voľba hrozno bezkôstkové biele, 500 g



Tesco Semená tekvice bezšupkovej pražené solené, 70 g

Do šalátu
môžeme
pridať aj
pečeného
lososa



Tesco Losos atlantický filet
cca. 300 g

VEDELI STE, ŽE

Pečené ovocie je ideálnym dezertom. Nielenže je rýchle, nenáročné na prípravu, ale tiež vás ohromí svojou chuťou. Prirodzená hlboká sladkosť ovocia je taká intenzívna a plná chuti, že uspokojí aj toho najväčšieho labužníka. Okrem toho je to skvelý ľahký dezert bez múky, cukru a lepku. Aké ovocie môžete piecť? Akékoľvek chcete, všetko závisí od sezóny a vašich chuťových preferencií. Výsledok zakaždým stojí za hriech. Ovocie môžete podávať okamžite buď vo forme dezertu, alebo šalátu, ale dá sa i vychladiť v chladničke a servirovať nasledujúci deň. Vhodné bude aj do ovsenej kaše alebo jogurtu.

PIKANTNÉ KARFILOVÉ ŠALÁTOVÉ WRAPY

🕒 Čas prípravy: 35 min.

🍴 Počet porcií: 4

BUFFALO OMÁČKA:

• 2 polievkové lyžice roztopeného masla • 60 ml čili omáčky • pol čajovej lyžičky mletého sušeného cesnaku

KARFIOL:

• 1 karfiol • 1 polievková lyžica olivového oleja • štipka soli a mletého čierneho korenia

OSTATNÉ:

• 1 hlávka ľadového šalátu • 2 avokáda • 1 jarná cibuľka • 3 polievkové lyžice nasekaného čerstvého koriandra • 3 polievkové lyžice nasekanej čerstvej pažitky

ŠTIPLAVÁ OMÁČKA:

• 3 polievkové lyžice paradajkovej pasty • 2 polievkové lyžice jablčného octu • 3 polievkové lyžice hnedého cukru • 2 červené čili papričky zbavené semienok a nakrájané nahrubo • 2 strúčiky cesnaku • 1 polievková lyžica citrónovej šťavy

1. Najprv si pripravíme karfiol. Rúru predhrejeme na 200 °C. Karfiol nakrájame na malé ružičky, zmiešame s olejom, soľou a mletým čiernym korením. Plech vyložíme papierom na pečenie. Položíme naň karfiol a pečieme 20 – 25 minút, prípadne dovtedy, kým ružičky nebudú zlaté s chrumkavými okrajmi.
2. Medzitým si pripravíme Buffalo omáčku. Zmiešame maslo, čili omáčku a mletý cesnak. Omáčku premiešame s upečeným karfiolom a ten odložíme bokom.
3. Avokáda očistíme a nakrájame na tenké plátky. Jarnú cibuľku nakrájame nadrobno. Listy ľadového šalátu umyjeme a osušíme.
4. Pripravíme si štipľavú omáčku. Do mixéra vložíme paradajkovú pastu, jablčný ocot, hnedý cukor, čili papričky, ošúpaný cesnak a citrónovú šťavu. Rozmixujeme dohladka.
5. Na každý list šalátu položíme plátky avokáda a karfiol, posypeme

ho jarnou cibuľkou, koriandrom a pažitkou. Podávame so štipľavou omáčkou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
405 kcal	8 g	29 g	39 g



Karfiol, 1 ks



Tesco Kuracie rezne

TIP

Ak obľubujete mäso, pokojne nahraďte karfiol v recepte svojimi obľúbenými kuracími rezňami. Postup je veľmi jednoduchý. Pripravíme si Tesco Kuracie rezne – mäso umyjeme, nakrájame na rezance a ochutíme podľa našich preferencií. Na panvici rozohrejeme olej a mäso na ňom opekáme dozlatista. Potom už len položíme na šalátový list a avokádo, posypeme bylinkami s pažitkou, pridáme pastu a hotovo.



PIKANTNÉ KARFIOLOVÉ ŠALÁTOVÉ WRAPY, STR. 16

KRÉMOVÁ ZEMIAKOVO- CESNAKOVÁ POLIEVKA S HUBAMI

⌚ Čas prípravy: 50 min.

🍴 Počet porcií: 4



• 2 väčšie hlavičky cesnaku
• 50 ml olivového oleja • 1 kg Tesco zemiakov konzumných neskorých varný typ B • 700 ml zeleninového vývaru • 120 ml sójovej smotany
• 6 polievkových lyžíc lahôdkového droždia • 2 čajové lyžičky mletej sušenej cibule • 1 čajová lyžička sušeného tymianu • 2 čajové lyžičky soli • 1 čajová lyžička mletého čierneho korenia + 2 litre vody a 1 polievková lyžička soli na varenie zemiakov

HUBY:

• 1 polievková lyžica olivového oleja • 200 g Tesco hlavy ustrícovej, šampiňónov, prípadne iných sezónnych húb podľa dostupnosti • pol čajovej lyžičky sušeného tymianu • 30 ml bieleho vína • štipka soli • štipka mletého čierneho korenia

OZDOBENIE:

• 4 polievkové lyžice tekvicového oleja • 4 čajové lyžičky nasekaného čerstvého tymianu

1. Rúru predhrejeme na 200 °C. Do menšej zapekacej misy dáme ošúpané strúčiky cesnaku, pokvapkáme ich olivovým olejom a posypeme trochu soli. Pečieme 15 – 20 minút dozlatista a domáčka. Po upečení necháme cesnak trochu vychladnúť.
2. Medzitým ošúpeme zemiaky a nakrájame ich na kocky. Na miernom ohni ich uvaríme v osolenej vode domáčka. Po uvarení zemiaky scedíme a vrátíme do hrnca.
3. Pridáme k nim opečené strúčiky cesnaku, zeleninový vývar, sójovú smotanu, lahôdkové droždie, mletú sušenú cibuľu a sušený tymian. Ochutíme mletým čiernym korením a zvyškom soli a rozmixujeme na hladký krém. Privedieme do varu a povaríme 5 minút. Odstavíme.
4. Pripravíme si huby. Očistíme ich a nakrájame na tenké plátky. Na

panvici rozohrejeme olivový olej, pridáme huby, tymian, soľ a mleté čierne korenie. Restujeme približne 10 – 15 minút, kým sa vyparí voda. Podlejeme bielym vínom a dozlatista restujeme asi 5 minút.

5. Polievku rozdelíme do misiek, ozdobíme tekvicovým olejom, pridáme orestované huby a posypeme čerstvým tymianom. Podávame teplé.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
433 kcal	13 g	32 g	46 g



Tesco Zemiaky B konzumné neskoré prané B, 2 kg



Tesco Cesnak, 3 ks



Tesco Hlava ustrícová, 250 g

Voľba pre
tých, ktorí
si potrpia
na máso



Tesco Údená anglická slanina

TIP

Chýba vám v hubovej polievke váš obľúbený kúsok mäsa? Pridajte do nej údenú šunku. Ako na to? Šunku stačí nakrájať na rezance, opieť na oleji dochrumkava a následne spolu s olejom pridať do polievky. To je dobrata!



KRÉMOVÁ ZEMIAKOVO-CESNAKOVÁ POLIEVKA S HUBAMI, STR. 18



GNOCCHI ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV S TRHANOU HLIVOU, STR. 21

GNOCCHI ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV S TRHANOU HLIVOU

🕒 Čas prípravy: 1 hod. 20 min.

🍴 Počet porcií: 4



• 600 g sladkých zemiakov
• 170 g hladkej múky • pol čajovej lyžičky soli • 1 polievková lyžica olivového oleja • približne 30 g múky na poprášenie pracovnej dosky
• 2 litre vody a štipka soli na varenie gnocchi • 5 hlív ustricových alebo kráľovských • 1 čajová lyžička mletej údenej papriky • štipka soli • štipka kajenského korenia • pol čajovej lyžičky mletého sušeného cesnaku • 1 polievková lyžica olivového oleja

OMÁČKA:

• 125 ml rajčínového pretlaku
• 3 polievkové lyžice jablčného octu • 1 polievková lyžica citrónovej šťavy • 2 polievkové lyžice hnedého cukru • 1 polievková lyžica vegánskej worcesterskej omáčky
• 1 polievková lyžica horčice
• pol čajovej lyžičky mletej údenej papriky • pol čajovej lyžičky mletej sušenej cibule • pol čajovej lyžičky mletého sušeného cesnaku
• pol čajovej lyžičky mletého čili
• 100 ml vody + 4 polievkové lyžice čerstvej nasekanej petržlenovej vňate

1. Pripravíme si gnocchi. Sladké zemiaky umyjeme, osušíme a na viacerých miestach poprepichujeme vidličkou. Takto pripravené zemiaky položíme na tanier a dáme do mikrovlnky. Ohrievame ich 7 – 10 minút, kým nie sú mäkké. Zemiaky môžeme tiež upečiť v rúre na 180 °C asi 30 – 40 minút. Následne ich osúpeme a v míske roztlačíme na kašu. Pridáme múku a soľ a vypracujeme cesto. Z cesta vytvárame dlhý tenší valec (s priemerom približne 2 cm) a následne nakrájame na malé kúsky (dlhé 2,5 cm).

2. Vo veľkom hrnci privedieme do varu osolenú vodu. Postupne pridávame gnocchi a varíme pár minút, kým nevyplávajú na hladinu.

Scedíme ich, polejeme olivovým olejom, premiešame a odložíme bokom.

3. Pripravíme si huby. Rúru predhrejeme na 200 °C. Huby natrháme pomocou dvoch vidličiek, stonky a klobúčiky nakrájame na hrubšie kusy. Zmiešame s olivovým olejom, mletou paprikou, soľou, kajenským korením a cesnakom. Premiešame, aby sa huby rovnomerne obalili. Preložíme na plech vložný papierom na pečenie a pečieme 25 minút alebo dvtvety, kým nebudú trochu chrumkavé a na okrajoch hnedé.

4. Pripravíme si omáčku. V malom hrnci na stredne vysokej teplote zmiešame všetky ingrediencie (začínajúc pretlakom a končiac vodou). Premiešame a privedieme do varu. Varíme asi 15 – 20 minút alebo dvtvety, kým sa tekutina nezredukuje a omáčka nezhrustne. Pridáme huby a premiešame.

5. Gnocchi rozdělíme do misiek, pridáme omáčku s hubami a ozdóbime čerstvou petržlenovou vňatou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Biakoviny	Tuky	Sacharidy
433 kcal	9 g	7 g	79 g



Zemiaky sladké vlné

Namiesto
hub môžete
použiť mleté
mäso



Tesco Mleté hovädzie mäso,
500 g

VEDELI STE, ŽE...

Zemiakové gnocchi pochádzajú zo severného Talianska, kde tunajšie chladnejšie podnebie odjakživa prišlo pestovaniu zemiakov. Na gnocchi v rôznych podobách však narazíte v každom talianskom regióne. Recepty sa od seba navzájom líšia hlavne v pomere zemiakov, a niekde sa do nich pridávajú dokonca aj vajcia či nastrúhaný parmezán pre výraznejšiu chuť. Kľúčom k príprave dokonalých gnocchi sú zemiaky. Ideálne sú varené na pare alebo pečené v rúre. Ak ich budete variť vo vode, pripravte si ich najlepšie deň vopred, aby cez noc vyschli a nepustili do cesta príliš veľa vody.

PASTIERSKY KOLÁČ SO ŠOŠOVICOU A SYROVÝM ZEMIAKOVÝM PYRÉ

⌚ Čas prípravy: : 1 hod. a 20 min.
(+ 3 hodiny na namočené šošovice)
🍴 Počet porcií: 4-5

- 1 cibufa • 4 strúčiky cesnaku
- 2 polievkové lyžice olivového oleja
- 2 stonky zeleru • 4 Tesco mrkvy
- 300 g šampiňónov • 2 polievkové lyžice hustého paradajkového pretlaču • 1 čajová lyžička mleté sladkej papriky • pol čajovej lyžičky sušeného tymianu • pol čajovej lyžičky sušeného rozmarínu • pol čajovej lyžičky sušeného petržlenovej vňate • 150 g Tesco šošovice zelenej
- 2 polievkové lyžice hladkej múky
- 3 polievkové lyžice sójovej omáčky • 70 ml červeného vína
- 350 ml zeleninového vývaru
- 150 g mrazeného hrášku • 1 čajová lyžička soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia

ZEMIAKOVÉ PYRÉ:

- 900 g zemiakov • 80 ml mlieka
- 2 polievkové lyžice masla
- 250 g strúhanej mozzarella
- 1 čajová lyžička soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia
- + 2 litre vody na varenie zemiakov

1. Šošovicu necháme namočenú vo vode aspoň tri hodiny. Následne ju scedíme a nasyieme do vriacej vody, varíme 20 minút.
2. Pripravíme si plinku. Cibufu, mrkvu, zeler a šampiňóny očistíme a nakrájame nadrobno. V hrnci si rozohrejeme olej. Vložíme do nej cibufu, mrkvu, zeler a restujeme 5 minút. Prídame uvarenú šošovicu, šampiňóny a restujeme ďalších 5 minút. Prídame pretlačený cesnak a restujeme ešte minútku.
3. K zelenine pridáme paradajkovú pastu, mletú papriku, sušený tymian, rozmarín, petržlenovú vňať a múku. Všetko poriadne premiešame. Prídame sójovú omáčku, červené víno a vývar. Opäť premiešame a varíme pod pokrievkou aspoň 10 minút. Na záver vmiešame hrášok, soľ a mleté čierne korenie. Povaríme ešte 5 minút, stiahneme z ohňa a odložíme bokom.

4. Medzitým si pripravíme zemiakové pyrė. Zemiaky ošúpeme, nakrájame na menšie kúsky, dáme do hrnca a zalejeme vodou. Privedieme do varu a varíme pod pokrievkou domáčka 20 - 30 minút. Po uvarení zemiaky scedíme, pridáme mlieko, maslo, soľ a čierne korenie a poriadne roztláčime na kašu. Na záver vmiešame syr a pyrė odložíme bokom.
5. Rúru predhrejme na 200 °C. Do zapekacej misky (cca 26 x 18 cm alebo podobne veľkej) dáme šošovicovú zmes a navrch nanesieme zemiakové pyrė so syrom. Pečieme dozlatista 20 minút.
6. Pred servírovaním necháme jedlo trochu vychladnúť.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sochardity
543 kcal	27 g	19 g	58 g



Tesco Mrkva balená, 1 kg



Tesco Šošovica zelená, 500 g

Šošovicu možno nahradit hovädzím mäsom



Tesco Hovädzle mäso na guláš, 400 g

VEDELI STE, ŽE...

Britská a írská kuchyňa sú u nás stále skôr neznáme. Okrem tradičných anglických raňajok či „fish & chips“ si väčšina z nás na veľa jedál asi nespomenie. Pastiersky koláč je tradičné írske jedlo - zapekané mäso so zemiakovou kašou. Vyskúšajte ho aj vy - či už vo vegetariánskej, alebo v mäsovej verzii.



PASTIERSKY KOLÁČ SO ŠOŠOVICOU A SYROVÝM
ZEMIAKOVÝM PYRÉ, STR. 22



TEKVICOVÁ PALACINKOVÁ TORTA, STR. 25

TEKVICOVÁ PALACINKOVÁ TORTA

⌚ Čas prípravy: 2 hod.

🍽 Počet porcií: 12

- 2,5 kg tekvice Hokkaido
- 50 ml olivového oleja • 60 ml javorového sirupu • 4 Tesco čerstvé vajcia M • 185 g hladkej múky • 2 čajové lyžičky mletej škoricice • 1 čajová lyžička zázvoru • pol čajovej lyžičky mletého muškátového orieška
- 70 g kryštálového cukru • štipka soli
- 70 g masla • 500 ml mlieka
- 1 čajová lyžička vanilkového extraktu • 100 g Tesco Pistácie jadier nesolených • 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja na praženie

KRÉM:

- 250 g Tesco mascarpone
- 500 ml 33 % Tesco šľahačkovej smotany • 2 polievkové lyžice práškového cukru

HROZNOVÝ SIRUP:

- 300 g mix hrozna • 150 g kryštálového cukru • 250 ml vody

1. Tekvice prepólime, zbavíme semiačok, rozkrájame na menšie časti, ich vnútra potrieme olejom a položíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre domáčka približne hodinu. Malú časť tekvice (asi 350 g) vyberieme po 30 minútach a odložíme ju bokom – využijete nájde počas prípravy plnky a zdobenia. Necháme vychladnúť, vnútro tekvice vyškriabeme lyžičkou, dáme do mixéra a rozmixujeme dohladka. Malo by nám vzniknúť približne 800 gramov pyré na palacinky, to si odložíme bokom.
2. Malú časť upečenej tekvice (asi 350 g) nakrájame na menšie kúsky a pridáme na rozohriatu panvicu spolu s javorovým sirupom. Za stáleho miešania necháme skaramelizovať asi 10 minút. Jednu tretinu skaramelizovanej tekvice si necháme na ozdobenie, zvyšok použijeme na vrstvenie torty.
3. Pripravíme si krém. Do misy dáme mascarpone, šľahačku a práškový cukor a všetko vyšľaháme pomocou kuchynského robota dotuha. Odložíme do chladničky.
4. Pripravíme si sirup. Hrozno umyjeme a asi 10 bobuliek si necháme na ozdobu.

V hrnci privedieme do varu umyté bobuľky hrozna, cukor a vodu. Hrozno v hrnci popočujeme. Znížime teplotu a varíme 12 minút alebo dovtedy, kým sa tekutina nezredukuje a mierne nezhrustne. Precedíme ju do uzatvárateľnej nádoby a necháme vychladnúť.

5. Pripravíme si palacinky. Vo veľkej mise rozšľaháme vajcia. Pomocou sita preosejeme múku, škoricu, zázvor, muškátový oriešok a pridáme k vajciam. Všetko premiešame. Pridáme cukor a soľ a opäť premiešame. Maslo rozpustíme a prelejeme do misy. Na záver pridáme tekvicové pyré, mlieko a vanilku a miešame, kým sa cesto nespojí a nebude hladké. Cesto ešte prelejeme cez sitko, aby sme odstránili všetky hrudky.

6. Rozohrejeme panvicu. Pridáme olej. Naberáčkou naberieme cesto, nalejeme ho do panvice a tenkú palacinku pečieme asi 1 – 2 minút z jednej strany. Potom ju otočíme a pečieme ďalších 30 sekúnd až 1 minútu z druhej strany, kým sa okraje palacinky nezačnú zdvíhať smerom od panvice. Opakujeme, kým nespôtrebujeme všetko cesto. Hotové palacinky si odložíme bokom.

7. Teraz poskladáme palacinkovú tortu. Krém, skaramelizovanú tekvicu a nasekané pistácie si rozdelíme na vrstvy. Prvú palacinku položíme na podnos a lyžicou nanesieme šľahačkový krém, poukládame naň kúsky skaramelizovanej tekvice a posypeme nakrájanými pistáciami. Prikrýjeme druhou palacinkou a postup opakujeme, až kým nespôtrebujeme všetky palacinky.

8. Na poslednú palacinku natrieme zvyšok krému, ozdobíme tekvicou a bobuľkami hrozna. Takto pripravenú tortu dáme na 1 hodinu do chladničky. Pred podávaním ju posypeme nasekanými pistáciami a polejeme hroznoovým sirupom.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	šacharidy	tuky	bielkoviny
634 kcal	10 g	39 g	65 g



Tesco Čerstvé vajcia M, 10 ks



Tekvica Hokkaido, vofná



Tesco Pistácie jadier nesolené, 100 g



Tesco Mascarpone, 250 g



Tesco Smotana na šľahanie 33%, 250 ml

Okolo sveta s karí

Karí je pôvodne tamilské označenie pokrmu, ktorý pripomína ragú, teda kúsky mäsa, ryby či zeleniny v omáčke. Až počas koloniálnej nadvlády začali Briti pojem „karí“ používať aj pre korenie, ktoré sa na jeho prípravu používa. A aj keď sa za domovinu karí považuje práve India, toto chutné jedlo má svoje miesto aj v iných svetových kuchyniach – thajskej, japonskej, africkej či stredomorskej. Nechajte sa aj vy zlákať jeho výnimočnou chuťou a vyskúšajte rozmanité variácie tohto nenáročného a rýchleho jedla, ktoré si našlo svojich fanúšikov na celom svete.



TIP

Vôbec sa nemusíte obávať exotického pôvodu tohto jedla. Jeho príprava je naozaj jednoduchá a zvládne ju aj menej skúsený kuchár. Za pár minút máte hotový obed či chutnú večeru pre celú rodinu.

**AFRICKÉ ZELENINOVÉ KARÍ SO
SLADKÝMI ZEMIAKMI, STR. 27**

AFRICKÉ ZELENINOVÉ KARÍ SO SLADKÝMI ZEMIAKMI

🕒 Čas prípravy: 55 min.
 🍽️ Počet porcií: 5

1 karfiol • 1 sladký zemiak • 2 mrkvy
 • 240 g syra paneer • 1 cibúľa
 • 3 paradajky • 1 malý zázvor (3 cm)
 • 2 zelené čilli papričky • 50 g arašídov
 • 2 lyžice slnečnicového oleja
 • 1 bobkový list • 1 kus škoric (4 cm)
 • 1 polievková lyžica mletého koriandrového semiačka • 1 čajová lyžička kurkumy • pol čajovej lyžičky mletého čilli • pol čajovej lyžičky kari • 1,5 čajovej lyžičky soli • 1 čajová lyžička sušených brusníc • 100 ml vody (ak je omáčka príliš hustá) + 1,5 l vody na varenie zeleniny + 30 g kešu orieškov a čerstvé lístky mäty na ozdobu

1. Zemiak a mrkvy ošúpeme a nakrájame na väčšie kusy. Vložíme do hrnca, zalejeme vodou a privriedeme do varu. Varíme asi 20 minút. Následne

umyjeme karfiol, nakrájame ho na ružičky a pridáme k zelenine. Varíme ešte 5 minút, kým všetka zelenina nezmäkne. Scedíme a odložíme bokom.
 2. Do mixéra vložíme očistenú cibúľu, paradajky, očistený zázvor, zelené čilli papričky zbavené semiačok a arašidy. Rozmixujeme najemno.
 3. V hrnci zohrejeme na miernom ohni slnečnicový olej. Pridáme bobkový list a škoricu. Krátko orestujeme, aby sa rozvinula vôňa, a pridáme paradajkovo-cibuľovú zmes, mletý koriander, kurkumu, mleté čilli, kari a soľ. Za občasného miešania necháme variť 6 až 8 minút.
 4. Pridáme všetku nakrájanú a uvarenú zeleninu, nakrájaný syr paneer a prípadne dolejeme vodu, ak je omáčka príliš hustá. Prikrýjeme a za stáleho miešania varíme 15 minút. Na záver pridáme sušené brusnice, povaríme ešte minútu a odstavíme z ohňa. Pred podávaním nezabudneme vybrať z kari kúsok celej škoric a bobkový list.
 5. Ozdobíme čerstvou mäťou a kešu orieškami a podávame teplé.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Prírodná hodnota	Soľ/kvart	Sladkoviny	Tuky	Sacharidy
376 kcal	19 g	25 g	24 g	

VEDELI STE, ŽE...

Karí korenie je pestrá koreniacia zmes, ktorá môže obsahovať až 25 rôznych zložiek. Existuje však mnoho variantov tejto zmesi, ktoré sa od seba líšia predovšetkým farbou, zložením a stupňom páliivosti. Napríklad typické žlté zafarbenie získava žlté karí vďaka kurkume, to červené za svoju farbu vďačí červeným a to zelené zasa zeleným čilli papričkám a bylinkám.

ktorý z našich chlebov je váš najobľúbenejší?

Prípravte si výdatný sendvič:

1ks zrelé avokádo roztláčte spolu so štipkou soli, korenia, citrónovej šťavy a nastrúhaného parmezánu a natrite na spodnú vrstvu sendviča

Podľa vlastnej chuti vrstviť obľúbené ingrediencie ako šunku, mozzarelu, sušené paradajky, šalát...
 Fantázii s amedze nekladú.

Ochutnajte aj ďalšie bezpečkové výrobky Dr.Schär, ktoré nájdete v našich obchodoch.



REKLAMA

MAROCKÁ KARÍ POLIEVKA

⌚ Čas prípravy: 45 min.

🍴 Počet porcií: 8

• 2 strúčiky cesnaku • 1 polievková lyžica slnečnicového oleja • 1 čajová lyžička mletej červenej papriky
 • 1 čajová lyžička mletého koriandrového semlačka • štipka mletého kardamómu • štipka mletej kurkumy
 • pol čajovej lyžičky kari • pol čajovej lyžičky korenia Ras el Hanout • 1 l zeleninového vývaru • 250 ml kokosového mlieka • 50 g čerstvého špenátu
 • 1 plechovka (400 g) cícera • 1 plechovka (400 g) kukurice • 1 čajová lyžička soli • kešu orechy na ozdobu

1. V hrnci rozohrejeme olej. Prídame očistený pretlačený cesnak a jednu minútu ho orestujeme. Prídame mletú papriku, mletý koriander, kardamóm, kurkumu, kari a korenie Ras el Hanout. Restujeme minútu, aby sa koreniny rozvoňali.
2. Prídame vývar, kokosové mlieko, scedený cicer, scedenú kukuricu a soľ. Privedieme do varu a varíme 30 minút na miernom ohni.
3. Na záver prídame špenátové listy a kešu orešky a varíme ešte 5 minút.
4. Podávame teplé.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
196 kcal	4 g	8 g	23 g

VEDELI STE, ŽE

Spôsobov ako zakomponovať kokosové mlieko do stravy je nekonečne veľa, môžete ho napríklad použiť do smoothies, polievok, raňajkových kaší alebo aj do kari.

JAMAJSKÉ KURACIE KARI

⌚ Čas prípravy: 40 min.

🍴 Počet porcií: 4

• 600 g vykostených kuracích prs bez kože • 1 čajová lyžička soli
 • 2 + 2 polievkové lyžice sľečnicového oleja • 1 malá cibula • 1 červená paprika • 2 čili papričky • 1 čajová lyžička nastrúhaného čerstvého zázvoru • 2 polievkové lyžice kari • 1 čajová lyžička kurkumu • pol čajovej lyžičky mletých klinčekov • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia • štipka kajenského korenia • 1 plechovka (400 ml) kokosového mlieka • šľava z jednej limetky + 4 čajové lyžičky sezamu a čerstvá mäta na ozdobu

1. V hrnci rozohrejeme 2 polievkové lyžice oleja. Pridáme nadrobno nasekanú očistenú cibulu a restujeme 5 – 8 minút dosklovita.

2. Medzitým zbavíme papriku aj čili papričky semiačok a nakrájame ich nadrobno. Pridáme k cibuli. Pridáme

aj čerstvý zázvor a za stáleho miešania restujeme 2 minúty.

3. Pridáme kari, kurkumu, mleté klinčeky, mleté čierne korenie a kajenské korenie. Miešame a restujeme asi minútu.

4. Pridáme kokosové mlieko a limetkovú šľavu. Zamiešame a varíme bez pokrývky asi 15 minút, kým zelenina nezmäkne.

5. Medzitým nakrájame kura na menšie kúsky a osolíme ich. Na panvici rozohrejeme 2 polievkové lyžice oleja, pridáme kuracie mäso a opekáme asi 7 minút. Odložíme bokom.

6. Uvarenú omáčku rozmixujeme najemno. Pridáme kúsky kuratá a varíme ešte 5 minút bez pokrývky, aby sa omáčka zredukovala.

7. Podávame ozdobené sezamom a listkami mäty.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bialkoviny	Tuky	Sacharidy
490 kcal	37 g	31 g	7 g

TIP

Servírujeme s jazmínovou ryžou.



TESCO
finest★

Vyberáme najlepšie vína pre vás

Tesco someliér Jan Spevák vám v rozhovore priblíži, ako sa vyberajú Finest vína do našej ponuky, tak aby boli nielen za rozumnú cenu, ale hlavne kvalitné a, samozrejme, i z lokálnej produkcie. Jednoducho také, aby si z ponuky vedel vybrať úplne každý milovník dobrého vína. A navyše vám poskytnie niekoľko skvelých tipov na tento lahodný mok, ktoré vám zaručene pomôžu stráviť príjemné chvíle pri večernom stole alebo na terase pri grile.



Autor videa/fotky: Václav Koukolíček

Môžete stručne predstaviť filozofiu lokálnych vín v Tescu?

Rad by sme podporili miestnych výrobcov vína a zároveň ukázali našim zákazníkom, že v Tescu nájdú skvelú cenu, ale i kvalitu. Že tu nie sme len preto, aby sme ponúkali najlacnejšie možnosti, ale že si u nás každý zákazník môže nájsť víno podľa svojho gusta.

Ako ste vyberali vína pre jednotlivé trhy?

V prvom kroku sme k tomuto projektu prizvali našich súčasných partnerov, zostavili zoznam odrôd a potom pozvali profesionálnych someliérov na slepú degustáciu portfólia. Pokiaľ išlo o bodovanie, boli sme pomerne prísni, aby sa do

našej Tesco Finest rodiny dostali len tie najlepšie ponúkané vína.

Aké sú kritériá kvality pre výber určitého sortimentu pod značkou Tesco Finest?

Bola daná určitá percentuálna úroveň hodnotenia, aby vína v rámci degustácie prešli, po degustácii prišlo k doladeniu dohodnutej ceny a finálnej kombinácie výberu vinárstva a odrody. Všetci naši partneri vyrábajúci pod vlastnou značkou Tesco musia prejsť interným auditom Tesco, ktorý je jedným z najprísnejších na trhu. Po uvedení na trh je všetko o našom zákazníkovi. Chutia mu nové výrobky alebo nie? Veríme, že si miestne portfólio Finest vín zamiluje.

Aké sú vaše plány do budúcnosti, dočkajú sa zákazníci vlnacejších vín od lokálnych dodávateľov? Určite. Stále existujú odrody, o ktorých vieme, že nám v portfóliu Finest chýbajú. Všetko záleží na aktuálnom ročníku a kvalite nových vín. Základnou logikou Finest v sortimente vín je ponúkať veľmi typické odrody vína, ktorými sú vinárske oblasti známe, alebo vína, ktoré bôli v regióne dokonca vyšľachtené. V slovenskom portfóliu je takýmto typickým príkladom víno Finest Dunaj.

Vnímate rozdiely v preferenciách zákazníkov na rôznych trhoch, pokiaľ ide o víno?

Na všetkých stredo európskych trhoch môžeme pozorovať, že zákazníci dávajú prednosť lokálnej produkcii vína. Situácia v Českej republike a na Slovensku je veľmi podobná, zákazníci majú skutočne radi miestne biele vína, ale aj medzinárodné červené, a hlavne talianske šumivé. Nesnažíme sa meniť myslenie zákazníkov, snažíme sa im ponúknuť čo najlepšie možnosti a, samozrejme, bôli by sme radi, keby občas ochutnali niečo nové.

Aké víno si doprajete vy sám?

To skutočne závisí od situácie a ročného obdobia, momentálne mĽ však chutia hlavne ružové vína, napríklad naše slovenské Rulandské modré rosé je rozhodne skvelá voľba pre príjemne strávený večer.

Aké típy na príjemnú večeru by ste dali českým a slovenským zákazníkom?

Dovolím si odporučiť kombinovať miestne a medzinárodné víno.

Ku grilovaným jedlám bude vhodné Finest Prosecco, veľmi zaujímavou voľbou je dať si hamburger s Finest Prosecco Rose. Toto šumivé víno ponúka vo vône červené bobuľové ovocie spolu s chuťou citrusových plodov a, samozrejme, množstvo bublínok.

Ak sa rozhodnete pre ľahšie jedlo, ako sú šaláty, kuracie mäso alebo morské plody, neurobíte chybu, keď zvolíte náš Tesco Finest Pinot Grigio. Typický zástupca „talianskeho spôsobu života“, pestovaný na kopcoch regiónu Trentino, ponúka jemnú chuť červených jabĺk a zrelých hrušiek.

Náš najlepší Rizling vlašský by mal sprevádzať lokálne jedlo, dovoďte mĽ teda odporučiť zrejúce sry alebo sladkovodnú rybu.

Máte chuť na červené? Poďme opäť k miestnemu produktu! Víno Dunaj sa bude skvele hodiť k červenému mäsu alebo divline. Táto odroda bôla vyšľachtená na Slovensku v 50. rokoch 20. storočia a dáva veľmi tmavé vína s vôňou a chuťou červeného ovocia.



Tesco Finest Prosecco
Rosé šumivé víno brut,
750 ml



Tesco Finest Pinot Grigio
Trentino D.O.C. biele víno,
750 ml



Tesco Finest Rizling
vlašský biele víno suché,
750 ml



Tesco Finest Dunaj
červené víno polosuché,
500 ml

TESCO
finest★

Cestoviny a víno - dokonalý pár

Prečo milujeme cestoviny? Sú nenáročné na prípravu, výborne chutia a ponúkajú množstvo variácií. Podľa legendy ich do Európy koncom 18. storočia priviezol Marco Polo, no podľa archeológov ich stopy môžeme nájsť aj u Arabov, Etruskov, Grékov či Rimanov. Dnes nám svet Orientu ponúka variáciu v podobe ryžových rezancov a talianska verzia nespočetné množstvo tvarov, dĺžok a farieb (od raviol až po cannelloni). Poďte sa s nami pozrieť na jednu z najkonickejších potravín na svete, vyskúšajte naše recepty a skombinujte ich s vínami, s ktorými budú dokonale ladiť.



CESTOVINY S PİKANTNOU BAKLAŽANOVOU OMÁČKOU A S MOZZARELLOU, STR. 33

CESTOVINY S PIKANTNOU BAKLAŽANOVOU OMÁČKOU A S MOZZARELLOU

⌚ Čas prípravy: 45 min.

🍴 Počet porcií: 4

PEČENÝ BAKLAŽÁN:

• 800 g baklažánu • 2 polievkové
lyžice olivového oleja • pol čajovej
lyžičky soli • pol čajovej lyžičky
mletého čierneho korenia

PARADAJKOVÁ OMÁČKA:

• 300 g Tesco Finest cestovín Casa-
recca • 2 polievkové lyžice olivové-
ho oleja • 2 strúčiky cesnaku
• 2 šalotky • 65 ml suchého bieleho
vína • 700 g paradajkového pretlaku
• 65 ml vody • 1 čajová lyžička suše-
ného oregana • 1 čajová lyžička čili
vločiek • pol čajovej lyžičky soli
• pol čajovej lyžičky mletého čierne-
ho korenia • 1,5 litra vody a 1 čajová
lyžička soli na varenie cestovín

PODÁVANIE:

• 4 ks Tesco Finest Mozzarella di
Bufala • 4 polievkové lyžice olivové-
ho oleja • štipka čili vločiek
• 4 polievkové lyžice čerstvých
bazalkových lístkov

1. Najprv si pripravíme baklažán. Rúru predhrejeme na 220 °C. Baklažán nakrájame na hrubšie pláty, osolíme a necháme 10 minút odpočívať. Potom ho osušíme papierovými utierkami, nakrájame na menšie kocky, premiešame s olejom a mletým čiernym korením. Takto pripravený baklažán rozložíme na plech vloženy papierom na pečené a pečieme 20 – 25 minút. Odložíme bokom.
2. Medzítým si podľa návodu na obale uvaríme cestoviny.
3. Pripravíme si omáčku. Vo veľkej panvici zohrejeme na stredne silnom ohni olej. Pridáme pretlačený cesnak a nadrobno nakrájanú šalotku. Restujeme 3 minúty, kým nebude priehľadná. Potom ju podlejeme vínom a za stáleho miešania restujeme, kým sa víno neodparí. Pridáme paradajkový pretlak, oregano, čili vločky, soľ, korenie a nakoniec podlejeme vodou.

- Miešame a varíme 5 minút. Do omáčky pridáme pečený baklažán a poriadne premiešame, aby sa baklažán čiastočne popučil.
4. Na záver vmiešame uvarené cestoviny.
 5. Rozdelíme do misiek, pridáme mozzarellu, polejeme olivovým olejom, posypeme čili vločkami a bazalkou. Ihneď podávame.
 6. Chuť cestovín ideálne doplní lahodné červené víno Tesco Finest Malbec.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	bielkoviny	tuky	sacharidy
961 kcal	38 g	45 g	108 g



Tesco Finest Casarecce
sušená semolinová cestovina,
500 g



Tesco Finest Malbec červené
víno, 750 ml



Tesco Finest Mozzarella di
Bufala Campana D.O.P., 125 g

O VÍNE

Tesco Finest Malbec je lahodné červené víno, ktoré pochádza z Juhoafrickej republiky. Nájdete v ňom chuť čerešne, slivky, černice a jemne korenistý záver. Výborne sa kombinuje s mäsom, či cestovinami.

ORECCHIETTE S KURACÍM MÄSOM A BROKOLICOU V PARMEZÁNOVEJ OMAČKE

⌚ Čas prípravy: 30 min.

🍴 Počet porcií: 4

• 300 g Tesco Finest Orecchiette cestovín • 2 polievkové lyžice olivového oleja • 500 g kuracích stehien bez kostí a kože • 2 polievkové lyžice masla • 3 strúčiky cesnaku • 250 ml smotany na šľahanie • 1 čajová lyžička sušeného oregana • 200 g brokolice • 70 g strúhaného parmezánu • 1 čajová lyžička citrónovej šťavy • 1 čajová lyžička soli • ¼ čajovej lyžičky mletého čierneho korenia + 1 liter vody a štipka soli na varenie cestovín

1. Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale. Scedíme ich a odložíme bokom.
2. Vo väčšej panvici si rozohrejeme olivový olej. Pridáme nakrájané kuracie mäso a dochutíme ho polovicou z uvedeného množstva soli a mletého korenia. Opekáme približne 15 minút. Potom pridáme očistený a pretlačený cesnak a opekáme ešte 5 minút, kým nebude mäso zlatohnedé. Odložíme ho bokom.
3. Do tej istej panvice pridáme maslo, smotanu, oregano a citrónovú šťavu. Privedieme do varu a potom pridáme brokolice. Čiastočne prikryjeme pokrievkou a necháme variť 5 minút, kým brokolica nezmäkne. Následne pridáme mäso a parmezán, zvyšok soli a mletého korenia.
4. Do panvice pridáme k zmesi uvarené cestoviny, premiešame ich a ešte teplé podávame.
5. Podávame s dobre vychladeným Tesco Finest Macabeo Chardonnay Campo de Borja.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	bielkoviny	tuky	sacharidy
775 kcal	44 g	41 g	59 g



Nové

Tesco Finest Orecchiette
sušená semolinová
cestovina, 500 g



Tesco Finest Macabeo
Chardonnay Campo de Borja
biele víno suché, 750 ml

FRESINE CESTOVIN S CÍCEROM A KRÉMOVOU OMÁČKOU Z PEČENEJ PAPRIKY

🕒 Čas prípravy: 1 hod.

🍴 Počet porcií: 4

- 350 g Tesco Finest Fresine cestovín
- 3 Tesco Finest Palermo papriky
- 2 strúčiky cesnaku • 40 g pražených kešu orieškov • 50 g strúhaného vegánskeho parmezánu • 50 ml olivového oleja • 2 polievkové lyžice červeného vínneho octu • 1 čajová lyžička soli
- pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia • 40 g špenátu • 4 polievkové lyžice nasekanej čerstvej bazalky • 2 polievkové lyžice nasekaného čerstvého oregana • šťava z 1 citróna • pol čajovej lyžičky čili vložiek + 1,5 litra vody a 1 čajová lyžička soli na varenie cestovín

CHRUMKAVÝ CÍCER:

- 1 čajová lyžička olivového oleja
- 1 plechovka (425 ml) cícera

– scedeného • pol čajovej lyžičky mletej údenej papriky • štipka mletého čierneho korenia • štipka soli • štipka sušeného tymianu • štipka sušeného rozmarínu • štipka sušenej šalvie • štipka mletého sušeného cesnaku + 4 polievkové lyžice čerstvých bazalkových lístkov na ozdobu

1. Papriky umyjeme, osušíme, zbavíme semiačok a bián vnútri a rozkrojíme ich na polovicu. Položíme na plech vyložený papierom na pečenie vonkajšou stranou hore a vo vopred vyhriatej rúre pečieme 30 minút, až kým šupka nebude úplne čierna. Premiestnime ich do misky, zakryjeme fóliou a necháme sparit aspoň 10 minút. Následne papriky zbavíme šupiek.
2. Medziltým si uvaríme cestoviny podľa návodu na obale. Scedíme ich a odložíme bokom.
3. Pripravíme si chrumkavý cícer. Scedený cícer, olivový olej, mletú údenú papriku, mleté čierne korenie, soľ, sušený tymian, rozmarín, šalviu a mletý sušený cesnak zmiešame

v miske. Následne všetko preniesieme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme dochrumkava vo vopred vyhriatej rúre na 200 °C približne 20 minút. Odložíme bokom.

4. Do mixéra pridáme pečenú papriku, roztláčený cesnak, kešu oriešky, vegánsky parmezán, olivový olej, červený vínny ocot, čierne korenie a soľ a všetko rozmixujeme dohladka.
5. Omáčku vylejeme na veľkú rozohriatu panvicu, pridáme špenát, bazalku a oregano a na miernom ohni povaríme minútu. Pridáme cestoviny, citrónovú šťavu a čili vložky a premiešame.
6. Rozdelíme na tanieri, pridáme chrumkavý cícer, posypeme bazalkou a podávame.
7. Podávame s Tesco Finest Pinot Noir Valle de Casablanca červené víno 750 ml.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Odhadovaná hodnota	Bielkoviny	Tuky	sacharidy
71% kcal	23 g	26 g	93 g



Tesco Finest Pinot Noir Valle de Casablanca červené víno, 750 ml



Tesco Finest Fresine sušená semolinová cestovína, 500 g



Zdravie ukryté v slovenskej zelenine

Brop s.r.o. patrí medzi firmy, ktoré spolupracujú so spoločnosťou Tesco na tom, aby sa na slovenských stoloch objavovalo čoraz viac zeleniny z domácej produkcie.



Foto: Janka Poláková

PRÍBEH FIRMY

Firma vznikla v roku 2000 a jej hlavnou činnosťou sa prakticky od samého začiatku stalo pestovanie, spracovanie, balenie a obchodovanie s jednou z najtradičnejších plodín, akú si viete predstaviť na stoloch vo svojich domovoch, ale i v reštauráciách a iných stravovacích zariadeniach – so zemiakmi. Nadviazala tak na tradíciu pestovania zemiakov, ktorá pretrváva v lokalite okolo obce Kráľová pri Senci, v ktorej spoločnosť Brop sídli už od začiatku dvadsiateho storočia.

Spolupráca so spoločnosťou Tesco v Slovenskej a Českej republike sa začala rozvíjať v roku 2005 a od roku 2007 dodáva firma Brop s.r.o. aj do siete predajní Tesco v Maďarsku.

Firma Brop sa od svojho založenia rozrástla a so svojim združením pestovateľov zaradila do svojho portfólia ďalšiu zeleninu, a stala sa tak silným hráčom v oblasti pestovania cibule, kapusty, cesnaku, mrkvy a petržlenu. Okrem týchto produktov dodáva do spoločnosti Tesco karfiol, kaleráb, cviklu, zeler a tekvice. Rozšírovanie firmy sa prejavilo



i spustením automatizovanej linky na šúpanie cibule pre potravinársky priemysel. Rozšírovanie pestovania a zaradenie ďalších druhov zeleniny do ich portfólia si vynútilo i zvýšenie skladovej kapacity s možnosťou mechanického

chladenia, ktoré prebehlo už vo viacerých etapách. Firma postavila aj novú baliareň koreňovej zeleniny, neustále vyvíja, skúša a hľadá nové technologické procesy pri skladovaní a balení hotových výrobkov, aby sa ešte viac priblížila k štandardom čerstvosti, a tým i svojim odberateľom a koncovým používateľom.

KDE A NA ČOM

Firma so svojimi producentmi pestuje zemiaky v oblastiach Žitného ostrova, južnej časti dolného Považia, čiže prakticky v časti západného Slovenska medzi mestami Bratislava, Trnava, Galanta a Dunajská Streda. Táto časť Slovenska je bohatá na vodstvo. Rieky Váh a Dunaj a mnohé ďalšie menšie vodné toky, ktoré sa tu nachádzajú, spolu s umelými kanálmi a so zavlažovacími systémami, ktoré boli vybudované v šesťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia, poskytujú dostatok závlahovej vody. V oblasti vládne suchá a teplá kontinentálna klíma a od západu je chránená Malými Karpatmi. Toto všetko spolu so širokým spektrom pôdnych typov od ťahkých piesočnatých až po ťažké umožňuje farmárom a pestovateľom vyprodukovať množstvo rôznych druhov zeleniny len v tej najvyššej kvalite. Presne v tej, ktorá sa nachádza v ponuke spoločnosti Tesco.

EŠTE ZDRAVŠIE, EŠTE CHUTNEJŠIE

Existuje niekoľko spôsobov, ako vypestovať zeleninu. Klasická cesta sa zameriava na čo najväčšiu produkciu a množstvo. Ekologické pestovanie je zamerané na prírodu a proces pestovania, bohužiaľ, kvantita sa v tomto prípade príliš ovplyvniť nedá. Zlatú strednú cestu predstavuje integrované pestovanie, ktoré kombinuje starú dobrú klasiku s ekológiou. V princípe ide o obmedzenie pesticídov a znižovanie chemických zásahov, orientovanie sa na biologické a mechanické postupy v boji proti škodcom, pričom kvalita a vypestované množstvo zostávajú nezmenené a v podstate stabilné.



Prvá úroda zemiakov odrody Riviera, skoréj odrody, ktorá sa na Slovensku zbiera v júni a júli

CERTIFIKÁCIA

V roku 2015 uznalo túto zeleninársku organizáciu výrobcov Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky za organizáciu výrobcov cibulovej, koreňovej, kapustovej a ostatnej zeleniny (čerstvej alebo chladenej)

a patrí jej aj certifikát GLOBALGAP – medzinárodne uznávaný súbor farmárskych štandardov, ktorý zaručuje spotrebiteľom, že zelenina bola vypestovaná v súlade s bezpečnosťou a kvalitou tak s ohľadom na produkty a pracovníkov, ako aj na životné prostredie.



Kvitnutie plodiny *Solanum tuberosum*, ktorú ľudovo poznáme ako zemiak



Prvá úroda zemiakov v máji 2022

Trvalo zaručujeme nízke ceny!

Pravidelne kontrolujeme stovky cien, aby ste mali istotu, že u nás ušetríte.

Garantujeme
nízke
ceny



Nasledujte červenú a plaťte menej každý deň.

TESCO

Ehrmann

HIGH PROTEIN

VYHRAJ
OUTFIT

NEBBIA 



20 g
PROTEINU

OCHUTNAJ
NOVINKY



Kúp **2** ks akéhokoľvek  PROTEIN a VYHRAJ

- každú hodinu voucher za **60 €**
- každý týždeň voucher až za **400 €**
- **zľava 10 %** pre každého



WWW.VYHRAJ-OUTFIT.COM

TERMÍN SÚŤAŽE: 19. 9. – 31. 10. 2022

Na svete existuje mnoho druhov tekvic. Patri medzi ne aj cuketa. Svoje využitie v kuchyni nájde nielen dužina, ale aj semenka, tekvicový olej, či tekvicová múka.

**TEKVICOVÝ QUICHE S FETOU
A ŠALVIU, STR. 41**

Tekvica – kráľovná jesene

Usmievavá tekvica sa nám najčastejšie spája s bezstarostnou halloweenskou zábavou.

Nebolo to však tak vždy – starí Kelti ju napríklad považovali za symbol prekliatych duší. Nič to však nemení na tom, že táto zaujímavá rastlina odpradáva fascinovala ľudí nielen kvôli svojej vzhľadu, ale predovšetkým kvôli svojej chuti a všestrannému využitiu. Poďme sa spolu pozrieť na to, čo všetko sa z nej dá vyčariť.

TEKVICOVÝ QUICHE S FETOU A ŠALVIU

⌚ Čas prípravy: 1 hod. a 20 min.

🍴 Počet porcií: 6

ZÁKLAD – CESTO:

• 185 g hladkej múky • pol čajovej lyžičky soli • 100 g masla • 1 žltok
+ 2 polievkové lyžice hladkej múky na posypanie dosky

OSTATNÉ:

• 850 g maslovej tekvice • 4 polievkové lyžice olivového oleja • 2 polievkové lyžice nadrobno nasekanej šalvie • 2 strúčiky cesnaku • 300 g syra feta • 1 čajová lyžička soli • pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia + 2 polievkové lyžice masla a 2 polievkové lyžice hladkej múky na vymastenie a vysypanie formy • 50 g syra feta, hrst tekvicových semienok a pár šalviových lístkov na ozdobu

1. V miske zmiešame múku, maslo, soľ a žltok. Rukami vypracujeme hladké cesto. Zabalíme ho do fólie a odložíme

do chladničky. Počas jeho chladenia budeme spracovávať tekvicu.

2. Medzitým tekvicu očistíme, prepólime, zbavíme semiačok a nakrájame ostrým nožom na čo najtenšie plátky.

3. Formu na quiche vymastíme maslom a vysypeme múkou. Cesto vyberieme z chladničky a rozvalkáme ho na pomúčenej pracovnej doske do tvaru kruhu s priemerom približne o 5 cm väčším, ako je forma. Presunieme do formy a jemne pritlačíme na okraje. Previsajúce cesto odstránime. Spodok poprepichujeme vidličkou. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C približne 15 minút. Necháme vychladnúť.

4. V miske premiešame plátky tekvice s olejom, nasekanou šalviou, pretlačeným cesnakom, soľou a mletým čiernym korením, aby sa oballili. Na cestový základ poukladáme tekvicové plátky. Medzi každú vrstvu tekvice rozdrobíme časť syra feta. Opakujeme, kým neminieme fetu aj plátky tekvice, končíme tekvicovou vrstvou. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C približne 45 minút.

5. Necháme vychladnúť a pred podávaním ozdobíme rozdrobeným

syrom feta, tekvicovými semienkami a čerstvými šalviowymi lístkami.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Uvarená hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
915 kcal	16 g	34 g	38 g

Maslová tekvica

Patrí k najsladším druhom tekvic. Vyznačuje sa hrubou a šťavnatou dužinou oranžovej farby a nízkym obsahom semien. Je vhodná na grilovanie, pečenie, prípravu polievok či omáčok.



Maslová tekvica, voľná

REKLAMA

SINCE 1838
Knorr

Hotové polievky
KNORR
Prírodné plné zeleniny.



TEKVICOVÉ CHILLI CON CARNE S MLETÝM MÄSOM

🕒 Čas prípravy: 1 hod. a 30 min.

🍽 Počet porcií: 4

- 2 polievkové lyžice slnečnicového oleja
- 500 g mletého hovädzieho mäsa
- 1 čajová lyžička soli
- pol čajovej lyžičky mletého čierneho korenia
- 1 červená cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 červené chilli papričky
- pol čajovej lyžičky mletej rasce
- štipka mletej škoricu
- 700 g paradajkového pretlačku
- 300 ml hovädzieho vývaru
- 800 g tekvice Kaboch alebo Hokkaido
- 1 plechovka (240 g) tmavej fazule

1. Na panvici rozohrejeme slnečnicový olej. Pridáme mäso a opečieme ho cca 10 minút, aby sa zatiahlo. Vyberieme ho z panvice, pridáme nadrobno nasekanú cibuľu, pretlačený cesnak, chilli papričky zbavené semiačok a nakrájané nadrobno, mletú rascu, soľ, mleté čierne korenie a škoricu. Restujeme približne 5 minút. Mäso vrátime na panvicu, zalejeme ho paradajkovým pretlakom a vývarom, necháme prejsť varom. Prikrýjeme a dusíme na miernom ohni cca 30 minút. Medzitým tekvicu ošúpeme, zbavíme ju semiačok a nakrájame na malé kocky. Pridáme ich k mäsu a varíme prikrýté ešte 30 minút.

2. Následne primiešame scedenú a prepláchnutú fazuľu a varíme bez pokrývky ešte 10 minút.

3. Podávame teplé.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Šelakoviny	Tuky	Sacharidy
488 kcal	38 g	26 g	69 g



Tekvica Kaboch

Obľubujú ju milovníci japonskej kuchyne, ktorí ju využívajú do omáčok, či na prípravu sushi.



TESCO



Vo Voľbe spotrebiteľov sme jednotky. Ďakujeme!

Ocenenie získalo viac ako
50 Tesco produktov.



Ocenenie Voľba spotrebiteľa získal zobrazené produkty v rámci jednotlivých kategórií. Dostupnosť produktov sa môže v jednotlivých predajniach líšiť. Fotografia je ilustračná. Viac informácií o ocenených produktoch nájdete na www.tesco.sk/voľba-spotrebiteľov.

PUDING Z TEKVICOVÉHO CHLEBA S PEKANOVÝMI ORECHMI

⌚ Čas prípravy: 2 hod. a 10 min.

🍴 Počet porcií: 12

TEKVICOVÉ PYRÉ:

- 1 kg muškátovej tekvice
- 40 ml olivového oleja

OSTATNÉ:

- 560 g hríankového chleba
- 720 ml plnotučného mlieka
- 450 g tekvicového pyrú
- 135 gramov hnedého cukru
- 50 gramov kryštálového cukru
- 4 vajcia
- 1 čajová lyžička čistého vanilkového extraktu
- 2 lyžičky mletej škorice
- štipka mletého muškátového orieška
- štipka mletého sušeného zázvoru
- štipka mletého klinčeka
- 2 polievkové lyžice masla na vymastenie plechu
- 40 g opražených pekanových orechov na ozdobu

1. Tekvicu rozkrojíme na polovicu, zbavíme semiačok, rozkrojíme na štvrtiny a položíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pokvapkáme olivovým olejom a pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 190 °C približne 40 – 50 minút (úplne domäkka). Následne lyžičkou vydlabeme dužinu, premiestnime ju do mixéra a rozmixujeme dohľadka. Mali by sme získať približne 450 g pyrú.

2. Zapekačku misu vymastíme maslom. Naukladáme do nej chlieb nakrájaný na plátky. V druhej mise zmiešame mlieko, tekvicové pyrú, hnedý cukor, kryštálový cukor, vajcia, vanilku, škoricu, mletý zázvor, klinček a muškátový oriešok, kým sa úplne nespoja.

3. Zmes rovnomerne nalejeme na chlieb v pripravenej zapekacej mise. Necháme 15 minút odstáť.

4. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C 45 až 55 minút alebo dovtedy, kým stred nestuhne.

5. Vyberieme z rúry, necháme trochu vychladnúť a podávame s nasekanými opraženými pekanovými orechmi. Môžeme podávať so šľahačkou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energická hodnota	Šacharidy	Tuky	Šacharidy
337 kcal	9 g	12 g	49 g

Muškatová tekvica

Táto tekvica má sytu oranžovú dužinu a chuť podobne ako sladké zemiaky či bataty, preto ju môžete použiť ako náhradu tejto prílohy. Je výborná aj na prípravu dezertov.



Muškatová tekvica, voľná

TESCO



Naše pečivo
pre vás pečieme
z poctivého cesta.



Vyberte si zo širokej ponuky
našich pekárenských výrobkov
prípravených z poctivého cesta.

Tomáš Klein

Tomáš Klein
garant pekárne TESCO STORES SR, a. s.



Ponuka platí pre obchody Tesco s vlastnou pekárňou. Ponuka sa môže v jednotlivých obchodoch líšiť. Viac info na tesco.sk.



PIKANTNÉ TEKVICOVÉ LATTÉ

⌚ Čas prípravy: 1 hod.

🍴 Počet porcií: 2

TEKVICOVÉ PYRÉ:

- 500 g tekvice Hokkaido
- 30 ml olivového oleja

SUROVINY:

- 4 espressá • 500 ml mlieka
- 6 polievkových lyžíc tekvicového pyré • 4 polievkové lyžice javorového sirupu • 1 čajová lyžička škoricice
- štipka mletého muškátového orieška • štipka mletého zázvoru
- štipka mletého klinčekca • 2 čajové lyžičky vanilkového extraktu
- 4 polievkové lyžice šľahačky
- a štipka mletej škoricice na ozdobu

1. Tekvicu zbavíme semiačok, rozkrojíme ju na štvrtiny a položíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pokvapkáme olivovým olejom a pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 190 °C približne 40 – 50 minút (úplne

domäkka). Následne lyžičkou vydlabeme dužinu, premiestnime ju do mixéra a rozmixujeme dohladka. Mali by sme získať približne 225 g pyré.

2. Uvárené horúce espressá zmiešame s tekvicovým pyré, javorovým sirupom, škoricou, muškátovým orieškom, zázvorom, klinčekom a vanilkovým extraktom. Rozdelíme do šálok.

3. Mlieko zohrejeme (nevaríme), a ak máme možnosť, tak ho napeníme. Zalejeme ním kávovú zmes v šálkach.

4. Ozdobíme šľahačkou a posypeme škoricou. Podávame ihneď.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielykoviny	Tuky	Sochardky
506 kcal	12 g	28 g	54 g

TIP

Prípravené tekvicové pyré využijeme aj v recepte na tekvicové tiramisú na nasledujúcej strane.



Tekvica Hokkaido, voľná

Spoznáte ju podľa oranžovočervenej farby, môže však mať aj modrosivú či zelenú šupku.



Tesco Finest Javorový sirup. 330 g



#ČOKOLÁDOLÓG,
ČO JE LEPŠIE AKO
JEDNA ČOKOLÁDA?

DVE. BEZ PRÍDAVKU CUKRU.



Test pre čokoládológov
nájdete na Instagrame

@chocolatesvalor.czsk



gullón

Maškrtenie
naozaj pre
každého



BEZ
cukru



BEZ
lepku



BIO

Objav viac

gullon.sk

**PIKANTNÉ TEKVICOVÉ
TIRAMISU**

⌚ Čas prípravy: 1 hod. a 10 min.

(+ 6 hodín chladienia)

🍴 Počet porcií: 10

TEKVICOVÉ PYRÉ:

• 500 g tekvice Hokkaido

• 30 ml olivového oleja

OSTATNÉ:

• 500 g mascarpone • 225 g tekvicového pyré • 150 g trstinového cukru

• 2 čajové lyžičky mletého škorice

• pol čajovej lyžičky mletého muškátového orieška • štipka mletého zázvoru • štipka mletého klinčeka

• 500 ml 33 % šľahačkovej smotany

• 2 čajové lyžičky vanilkového extraktu • 400 g dlhých pláskôt

• 1 hrnček tekvicového latté

• 50 ml mandľového likéru

• 30 g kakaia na posypanie

1. Pripravíme si tekvicové pyré podľa návodu, ktorý nájdeme v recepte na tekvicové latté a necháme vychladnúť.

2. Vo veľkej mise zmiešame mascarpone, tekvicové pyré, cukor, mletú škoricu, muškátový oriešok, mletý zázvor, mletý klinček, vanilkový extrakt a vymiešame dohladka.

3. V druhej miske vyšľaháme šľahačku dotuha. Prímiešame ju do zmesi s mascarpone. Hotový krém si odložíme bokom.

4. Pripravíme si misu s vysokým okrajom. Tekvicové latté zmiešame s mandľovým likérom. Pláskoty namáčame do latté a následne ich ukladáme do misy. Potrieme krémom z mascarpone, položíme ďalšiu vrstvu namočených pláskôt a vrstvu krému.

5. Posypeme preoslatým kakaom a necháme v chladničke odležať aspoň 6 hodín.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	bielkoviny	tuky	sacharidy
441 kcal	8 g	44 g	54 g



Nakupujte online a užite si pestrofarebnú jeseň

TESCO Online nákupy



Po horúcom lete rýchlo prichádza jeseň a s ňou aj škola a povinnosti. So službou Tesco Online nákupy ušetríte svoj čas, ktorý môžete využiť na jesenné prechádzky v prírode. Nakupujte pohodlne online a my vám nákup doručíme až k vám domov alebo využite službu Klikni+Vyzdvihni a svoj nákup si vyzdvihnete po ceste z práce. Produkty, ktoré pre vás vyberáme,

prechádzajú dvojitou kontrolou čerstvosti, aby vám nákup prišiel v top kvalite. Venujte sa záľubám a plánujte si nákupy z pohodlia domova. Nielen váš čas, ale i rozpočet tak ostane pod kontrolou. Vyskúšajte našu vylepšenú službu s doručením už aj v ten istý deň, so skrátenými 1-hodinovými časovými oknami pre doručenie a benefitmi nového Tesco Online Clubu.



Doručovací služba Tesco Online nákupy je dostupná vo vybraných doručovacích oblastiach. Zistite viac na tesco.sk



Dobré pre vás, dobré pre planétu.

Predpokladá sa, že do roku 2050 celosvetová populácia narastie na takmer desať miliárd ľudí, ktorí na planéte s obmedzenými zdrojmi budú musieť niečo jesť. Náš potravinový systém je pritom už teraz zodpovedný za 30 % globálnych emisií skleníkových plynov a 60 % stratu biodiverzity na celom svete.

Je preto jasné, že globálny potravinový systém musíme zmeniť – z farmy až na stôl. Ak chceme zabezpečiť, aby každý z nás mal v budúcnosti prístup k výživným potravinám, musíme spoločne vynaložiť úsilie, aby sme dosiahli jeho väčšiu udržateľnosť.

Organizácia WWF pripravila šesť jednoduchých tipov, ktoré pomôžu každému začať so zmenami prospešnejšími nielen pre naše zdravie, ale aj pre zdravie planéty.



WWF A TESCO
SPOLUPRÁCOVÁJEME NA
ODDRŽATELNEJŠOM
VÝROBE POTRAVÍN

TESCO

6 tipov pre naše zdravie a zdravie planĚty

Tip #1

Viac rastlinných potravín

Vychutnajte si viac ovocia, zeleniny a celozrnnej stravy.

Produkcia mäsa, mlieka a vajec je v porovnaní s rastlinnou produkciou náročnejšia z hľadiska spotreby vody, pôdy i vo vzťahu k emisiám skleníkových plynov. Zvýšenou konzumáciou potravín rastlinného pôvodu dokážeme prispieť k zníženiu environmentálneho vplyvu nášho stravovania na planĚtu. Ak by každý z nás prešiel na rastlinnú stravu, dokázali by sme zredukovať množstvo pôdnych zdrojov na poľnohospodárske účely o 75 %.

Tip #2

Pestrosť na tanieri

Jedzte farebne a rozmanito.

Vo všeobecnosti platí, že 75 % globálnych dodávok potravín pochádza iba z 12 rastlinných a 5 živočíšnych druhov, čo negatívne ovplyvňuje naše zdravie aj zdravie planĚty. Jednotvárný spôsob stravovania dokázateľne prispieva k strate rôznorodosti plodín a zvierat v poľnohospodárstve, čo ohrozuje odolnosť potravinového systému a obmedzuje pestrosť našich volieb v stravovaní. Takýto spôsob stravovania nezabezpečuje ani dostatočný prísun vitamínov a minerálov.

Tip #3

Žiadne jedlo nazmar

Plánujte si prípravu jedla a využívajte aj to, čo vám zostane.

Priemerná domácnosť vyhodí približne 30 % potravín, ktoré kúpi. Tým však neplytváme len potravinami, ale aj prírodnými zdrojmi a peniazmi. Je to, akoby ste si z účtu vybrali 100 eur a 30 eur rovnou vyhodili do koša. To si jednoducho nemôžeme dovoliť ani my, ani naša planĚta.

Tip #4

Menšia spotreba mäsa

Využite aj iné zdroje bielkovín, napríklad huby, hrášok, fazuľu a orechy.

Približne 60 % emisií skleníkových plynov z poľnohospodárstva pripadá na oblasť chovu hospodárskych zvierat. Iba 48 % svetovej produkcie obilnín skonzumujú ľudia, pričom 41 % skončí ako krmivo pre tieto zvieratá a 11 % sa používa na výrobu biopalív. Živočíšna produkcia spotrebúva nadmerné množstvo vody a pôdy, čo prispieva k tvorbe väčšieho množstva emisií skleníkových plynov v porovnaní s rastlinnou výrobou. Zníženou konzumáciou mäsa prispějeme k redukcii environmentálneho vplyvu nášho stravovania na planĚtu. Bez bielkovín však určite nezostaneme – sú zastúpené aj v rastlinnej strave.

Tip #5

Certifikované potraviny majú prednosť

Vyberajte si napríklad produkty s označením Rainforest Alliance, MSC, ASC či „organické“.

Ide o rôzne certifikáty, ktoré možno nájsť na obaloch a ktoré garantujú, že potraviny boli získané a vyrobené udržateľným spôsobom. Dôležité je to najmä vtedy, ak sa nedokážeme vyhnúť potravinám nepochádzajúcim z miestnej výroby. Pri svojom ďalšom nákupe by ste mali vyhľadávať logá ako napríklad organické – produkt ekologického poľnohospodárstva, Rainforest Alliance (environmentálna certifikácia pre udržateľnosť v poľnohospodárstve), Fairtrade (zaisťuje ochranu farmárov a pracovníkov v rozvojových krajinách), MSC a ASC (štandardy v oblasti rybolovu kontrolované organizáciami MSC a ASC) a RSPO (Okružlý stĺp pre trvalo udržateľný palmový olej).

Tip #6

Menej cukru a soli

Jedzte menej potravín, ktoré ich obsahujú, alebo ich konzumujte menej často.

Biodiverzitu vážne ohrozuje strata biotopov spôsobená využívaním cukrových plantáží. Pestovanie na cukrových plantážach je náročné z hľadiska spotreby vodných zdrojov a využívanie pesticídov spôsobuje ďalšie poškodenie životného prostredia. Navyše, pestovanie cukrovej trstiny a cukrovej repy spôsobuje eróziu. Na životné prostredie negatívne vplyva aj výroba soli – kamennú soľ treba ťažiť a v prípade morskej soli môže ťažba poškodiť morské a pobrežné ekosystémy. Nadmerná konzumácia soli a cukru môže tiež negatívne ovplyvniť ľudské zdravie.

Aby ovocie a zelenina boli stále v najvyššej kvalite

U nás v Tesco sa dôsledne staráme o to, aby ovocie a zelenina prišli k zákazníkovi len v tej najvyššej kvalite. Kontrola začína už na sklade, kde poctivo kontrolujeme šťavnatosť, veľkosť, farbu, a či ovocie a zelenina nie sú už prezreté alebo nedozreté. Všetky tieto kontroly sa robia pri príjme tovaru a ovocie a zelenina ešte v daný deň putuje na predajne, aby sme Vám ich dodali čo najčerstvejšie.

Prijem tovaru na našom distribučnom centre prebieha predovšetkým v nočných a ranných hodinách. Ihneď po prijatí tovaru na sklad prebieha kontrola, aby sa k Vám dostalo ovocie a zelenina vždy v najvyššej kvalite.

AKO PREBIEHA KONTROLA?

Najprv sa kontrolujú základné parametre, ktorými sú teplota, váha, veľkosť tovaru a jeho tvar alebo napríklad výskyt nežiadúcich plesní alebo hniloby. Pracovníci skladu avšak kontrolujú aj ďalšie vlastnosti, ktoré nie sú na prvý pohľad viditeľné. Kontrolujeme to, že je naše ovocie zrelé presne tak, ako ho Vy, naši zákazníci očakávate a máte radi. To sa robí meraním pevnosti plodu a jeho farby. Tá sa určuje - podobne ako keď idete kupovať farbu na maľovanie - pomocou vzorkovnice, ktorá je vždy jedinečná pre daný produkt.



Zrelosť plodu sa kontroluje pomocou prístroja určeného na meranie tvrdosti. Prístroj sa postupne prikladá k plodu na rôznych miestach a meria pevnosť plodu. Pokiaľ prístroj ľahko prechádza dužinou, je toto ovocie a zelenina pre nášho zákazníka už nevhodné.

Špecifikovaný je aj obsah cukru v ovocí. Tento test je veľmi jednoduchý, stačí pár kvapiek šťavy z ovocia a pomocou lomu svetla v refraktometri sa zistí, či obsah cukru zodpovedá najlepšej kvalite.



ČO S NEVHODNÝM TOVARAM?

Kontrolou kvality prejde len tovar, ktorý plne zodpovedá našim požiadavkám. V prípade, že je tovar vyhodnotený ako nevhodný, je vyradený z distribúcie a k vám sa nedostane. Tovar, ktorý prejde kontrolou, sa odváža na naše predajne, ešte v ten istý deň, aby bola zachovaná maximálna čerstvosť. Opustením nášho distribučného centra však kontrola tovaru nekončí. Po celú dobu je kontrolovaná teplota pri transporte pre zaručenie optimálnej čerstvosti.



Majte svoje peňažné poukážky ihneď k dispozícii.



Používajte aplikáciu
Clubcard pri každom nákupe



Nazbierajte aspoň
150 bodov



Každých 150 bodov si kedykoľvek prevedte
na peňažnú poukážku v hodnote 1,50 €.



EŠTE NEMÁTE APLIKÁCIU CLUBCARD?
STIAHNITE SI JU!



ZDRAVÉ JEDLO ZDRAVÝ ŽIVOT



TESCO
Plant Chef

Bezmäsité inšpirácie

Bezmäsité strava vôbec nemusí byť jednotvárna či nudná, dokáže ponúknuť rozmanité kombinácie a nekonečný priestor na experimentovanie. Presvedčte sa o tom spolu s nami a s radom rastlinných produktov Tesco Plant Chef objavujte nové chute a recepty, ktoré si obľúbia nielen vegetariáni či vegáni, ale aj milovníci tradičných jedál.



KRÉMOVÉ CESTOVINY S HUMMUSOM, PAPIKOU A PARADAJKAMI

🕒 Čas prípravy: 50 min.

🍴 Počet porcií: 4



- 400 g cherry paradajok • 2 červené papriky • 4 olúpané strúčiky cesnaku
- 250 g Tesco Plant Chef cicerovo-sezamovej nátierky • pol čajovej lyžičky sušenej bazalky • pol čajovej lyžičky sušeného oregana • pol čajovej lyžičky sušeného rozmarínu
- 3 polievkové lyžice olivového oleja • 250 g suchých cestovín
- 250 ml odloženej vody z cestovín
- 6 lístkov čerstvej bazalky, nakrájaných na prúžky • šťava z polovice citróna • pol čajovej lyžičky soli
- štipka mletého čierneho korenia
- + 1,5 l vody a 1 čajová lyžička soli na varenie cestovín + pár lístkov čerstvej bazalky na ozdobu

1. Papriku očistíme a nakrájame na malé kocky. Do veľkej zapekacej misy dáme papriku, cherry paradajky, očistené strúčiky cesnaku a 1 polievkovú lyžicu olivového oleja a premiešame.
2. Uprostred zapekacej misy urobíme miesto a pridáme hummus, ktorý posypeme bazalkou, oreganom, rozmarínom a polejeme ho zvyšným olivovým olejom. Misu vložíme do vopred vyhriatej rúry a na 200 °C

pečieme 30 – 40 minút alebo dovtedy, kým paprika a paradajky nebudú mäkké.

3. Medzitým si uvaríme cestoviny – v osolenej vode a podľa návodu na obale. Keď sú uvarené, odoberieme si pred scedením 250 ml vody. Misu vyberieme z rúry a paradajky a cesnak opatrne roztláčime vidličkou, aby pustili všetku šťavu. Následne premiešame.
4. Do misy s hummusom pridáme vodu z cestovín a premiešame. Pridáme uvarené cestoviny, čerstvú bazalku a citrónovú šťavu, soľ a čierne korenie. Premiešame a podávame ozdobené čerstvou bazalkou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
422 kcal	13 g	16 g	56 g



Tesco Plant Chef
Cicerovo-sezamová nátierka,
200 g

JABLKOVO-ŠKORICOVÉ CRÈME BRÛLÉE SO ZMRZLINOU

🕒 Čas prípravy: 25 minút
(+ 2 hodiny chladenie)

🍴 Počet porcií: 6



RESTOVANÉ JABLKO:

- 1 zelené jablko Granny Smith
- 1,5 polievkovej lyžice vegánskeho masla • 2 polievkové lyžice cukru
- pol čajovej lyžičky mletej škorice

OSTATNÉ:

- 480 ml kokosového nápoja (v plechovke) • 120 ml mandľového nápoja
- 2 polievkové lyžice kukuričného škrobu • 40 g hnedého cukru
- 2 čajové lyžičky vanilkového extraktu • 1 čajová lyžička agarového prášku • 6 polievkových lyžíc kryštálového cukru na podávanie

1. Jablko očistíme a pokrájame na malé kúsky. Na rozohriatej panvici roztopíme vegánske maslo, pridáme jablko a restujeme 2 – 3 minúty, kým nebude jablko trochu zmäknuté. Pridáme škorice a cukor a restujeme ešte 4 minúty dozlatista. Odložíme bokom a necháme vychladnúť.
2. V hrnčeku rozmiešame mandľový nápoj a agarový prášok, aby sa úplne rozpustil.
3. V hrnci zmiešame kokosový nápoj, kukuričný škrob, hnedý cukor a vanilku. Vmiešame mandľovo-agarovú zmes. Za stáleho miešania privedieme do varu a varíme aspoň 2 minúty.
4. Do pripravených misiek rozdělíme orestované jablká, zalejeme zmesou z hrnca a necháme vychladnúť aspoň 2 hodiny.
5. Pred servírovaním posypeme každú porciu 1 polievkovou lyžicou cukru a pomocou flambovacej pístole cukor roztopíme, aby sa premenil na tmavý karamel.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Biely cukor	Tuky	Sacharidy
302 kcal	1 g	18 g	33 g



Tesco Plant Chef Mrazený krém vanilkový, 500 ml

TIP

Podávame s kopčekom Tesco Plant Chef vanilkovej zmrzliny a čerstvým ovocím.



PARADAJKOVO-CÍCEROVÉ SOTÉ S PEČENÝM BAKLAŽÁNOM

🕒 Čas prípravy: 35 min.

🍽️ Počet porcií: 6



• 2 polievkové lyžice sľeňnicového oleja • 1 veľká cibuľa • 2 strúčiky cesnaku • pol čajovej lyžičky mletej rasce • pol čajovej lyžičky mletého koriandra • štipka mletého muškátového orieška • 1 čajová lyžička mletej škoricice • pol čajovej lyžičky údenej papriky • štipka mletých klinčekov • 1 veľký baklažán • 1 plechovka (400 g) scedeného cícera • 1 plechovka (400 g) Tesco Plant Chef Polievky s cícerom, paradajkou a baklažánom • 250 ml zeleninového vývaru • 50 g čerstvého špenátu • šťava z polovice citróna • pol čajovej lyžičky soli

1. Vo väčšom hrnci rozohrejeme olej. Pridáme nadrobno nasekanú cibuľu, pretlačený cesnak a restujeme 2 minúty. Pridáme mletú rascu, koriander, muškátový oriešok, škoricu, údenú papriku a klinčeky. Restujeme ešte 3 minúty.
2. Baklažán nakrájame na menšie kúsky. Pridáme ho do hrnca a restujeme 8 minút.
3. Zeleninu zalejeme Tesco Plant Chef polievkou a vývarom, pridáme scedený cícer a varíme ešte 10 minút za občasného miešania.
4. Na záver pridáme špenát, citrónovú šťavu a soľ, povaríme dve minúty a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
136 kcal	6 g	5 g	28 g



Tesco Plant Chef Polievka s cícerom, paradajkou a baklažánom, 400 g

Vítazom druhého kola našej súťaže sa stáva Dávid zo Žiliny,

ktorý nás zaujal receptom na
ázijské zeleninové tofu s karí.

Výhercovi srdečne blahoželáme
a posielame výhru Plant Chef
produktov v hodnote 60 eur.

Za všetky vami zaslané recepty
vám ďakujeme.

ÁZIJSKÉ ZELENINOVÉ TOFU S KARÍ

⌚ Čas prípravy: 35 min.

🍴 Počet porcií: 4 - 6



- 1 Tesco Plant Chef Tofu natural
- 1 pór • 1 baklažán • 1 cuketa • 1 červená paprika • 1 mrkva • 2 paradajky
- polovica citróna alebo limetky
- 300 g ryžových rezancov • 1 lyžica kurkumy • 1 lyžica karí • 1 lyžica sójovej omáčky • 1 kokosové mlieko
- 300 ml zeleninového vývaru • soľ
- čierne korenie

1. Zeleninu umyjeme a nakrájame - baklažán, paradajky a cuketu na malé kocky, pór na krúžky a červenú papriku a mrkvu na tenké plátky. Tofu takisto nakrájame na malé kocky.
2. Panvicu rozohrejeme na strednú teplotu a vložíme do nej tofu s trochu soli a korenia. Opekáme asi 5 minút, aby bolo tofu zo všetkých strán krásne hnedé.
3. Tofu vyberieme a na panvici orestujeme zeleninu v nasledujúcom poradí: najskôr pór, červenú papriku a mrkvu, po dvoch minútach cuketu a baklažán a na záver paradajky. Zeleninu

restujeme asi 7 minút a ochutíme ju karí, kurkumou a sójovou omáčkou. Nezabudneme osoliť a okoreniť.

4. Keď zelenina zmäkne, pridáme tofu a do zmesi vytlačíme polovicu citróna alebo limetky. Následne vlejeme kokosové mlieko a zeleninový vývar.

Všetko opatrne premiešame a necháme variť 5 - 7 minút.

5. Do varu privedieme asi tri litre vody a vložíme do nej ryžové rezance. Uvaríme ich podľa návodu na obale.

6. Hotové rezance zamiešame do zeleninovej zmesi. Dobrú chuť!



Tesco Plant Chef
Tofu natural, 180 g



Nepečené dobroty

Jesenné počasie a pochmúrne dni sú pre našu psychiku náročné, tak si poďme dať niečo sladké pod zub a spríjemniť si tieto nadchádzajúce dlhé večery aj bez zapnutia rúry. A vždy s jesenným ovocím v hlavnej úlohe! Vyskúšajte naše recepty, ktoré nielenže skvele vyzerajú, dokonale chutia, ale tiež ich pripravíte za pár minút.



VEGÁNSKA ČOKOLÁDOVÁ PENA
S MALINAMI, STR. 59

VEGÁNSKA ČOKOLÁDOVÁ PENÁ S MALINAMI

⌚ Čas prípravy: 20 min. (+ 2 hod. chladenie)

🍴 Počet porcií: 4

• 425 ml kokosovej smotany
200 g 72 % Tesco Finest horkej čokolády • 20 g práškového cukru
+ 100 g malín a 50 g horkej čokolády na ozdobu

1. Do misky nalámeme čokoládu na menšie kúsky. V hrnci zohrejeme kokosovú smotanu tesne pod bod varu. Čokoládu v miske zalejeme horúcou kokosovou smotanou. Primiešame cukor a vymiešame dohladka, kým sa čokoláda úplne nerozpustí.
2. Zmes dáme do chladničky aspoň na dve hodiny, aby bola tuhšia.

3. Následne zmes vyšľaháme ručným mixérom, aby bola nadýchaná a nabrala objem.
4. Rozdelíme ju do pohárov. Pred podávaním ozdobíme malinami a horkou čokoládou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
485 kcal	6 g	38 g	28 g

TIP

Namiesto čerstvých malín môžeme použiť aj lyofilizované.



Tesco Finest
švajčiarska čokoláda
72 %, 100 g

REKLAMA

NOVINKA
S VÄČŠÍMI KÚSKAMI

Sunar
BIO

Z ČISTEJ
PRÍRODY.

STAROSTLIVO
VYBRANÉ SUROVINY
V BIO BABY KVALITE

Spôsob prípravy a ďalšie informácie o výrobkoch nájdete na www.sunar.sk.
Príkrmy by mali byť súčasťou pestrej a vyváženej stravy. Potravina na osobitné výživové účely.

KARAMELOVO-JABLKOVÝ CHEESECAKE S PEKANOVÝMI ORECHMI

🕒 Čas prípravy: 40 min. (+ 8 hodín
chladenie)

🍴 Počet porcií: 8

ZÁKLAD:

- 140 g sušienok • 40 g pekanových
orechov • 50 g masla

KRÉM:

- 500 g krémového syra
- 60 ml 33 % šľahačkovej smotany
- 60 g práškového cukru • 1 čajová
lyžička vanilkového extraktu • pol
čajovej lyžičky mletej škorice

KARAMELOVÁ POLEVA:

- 1 malé zelené Jablko Granny Smith
- 150 g kryštálového cukru • 90 g masla
- 80 ml 33 % šľahačkovej smotany
- štipka soli + 30 g nahrubo nakrája-
ných pekanových orechov na ozdobu

1. Pripravíme si základ. Roztopíme maslo. Do mixéra vložíme sušienky a pekanové orechy. Rozmixujeme ich najemno. Pridáme maslo a poriadne premiešame. Zmes preniesme na dno tortovej formy s priemerom 19 cm a utlačíme (prípadne si pomôžeme dnom poháral. Hotový základ vložíme do mrazničky.

2. Pripravíme si krém. Do misky dáme krémový syr a vyšľaháme ho dohladka. Pridáme práškový cukor, vanilkový extrakt a škoricu a poriadne premiešame. Odložíme bokom. V druhej miske elektrickým šľahačom vyšľaháme zo smotany tuhú šľahačku. Jemne ju vmiešame do krémového syra, aby sa suroviny prepojiť.

3. Z mrazničky vyberieme formu so sušienkovým základom. Nanesieme naň krém a vložíme do chladničky aspoň na 8 hodín.

4. Pred podávaním si pripravíme karamelovú polevu. Jablko zbavíme jadrovníka a nakrájame ho na tenké plátky. Do hrnca dáme cukor a ohrievame ho na miernom ohni bez miešania, kým sa neroztopí. Pridáme maslo a varíme, kým sa neroztopí aj to. Opatrne miešame. Následne pridáme smotanu a soľ. Miešame, kým zmes nezačne vriieť. Vložíme plátky jablka a varíme ešte minútu.



5. Karamelovú polevu necháme trochu vychladnúť a následne ju nalejeme na cheesecake. Posypeme nasekanými pekanovými orechmi a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energijná hodnota	Sacharidy	Tuky	Bielkoviny
592 kcal	6 g	43 g	45 g



Jablká Granny Smith ukladané



Tesco Tvaroh polotučný, 250 g



TOFU CHEESECAKE S ČUČORIEDKAMI

🕒 Čas prípravy: 40 min. (+ 8 hod. chladenie)

🍴 Počet porcií: 8

ZÁKLAD:

- 150 g vegánskych sušienok
- 70 g vegánskeho masla

KRÉM:

- 400 g Tesco Plant Chef tofu
- 200 ml kokosového mlieka z plechovky (tuhá časť) • 50 ml kokosového oleja • 150 g trstinového cukru
- 3 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- 2 čajové lyžičky vanilkového extraktu

ČUČORIEDKOVÁ VRSTVA:

- 250 g čučoriedok • 30 ml vody
- šťava z jedného citróna • 50 g trstinového cukru • pol čajovej lyžičky agarového prášku + 50 g čučoriedok na ozdobu

1. Pripravíme si základ. Sušienky dáme do mixéra a rozmixujeme ich najemno. Roztopíme maslo a pridáme ho k sušienkam. Premiešame. Zmes natlačíme na dno tortovej formy s priemerom 19 cm. Odložíme bokom.
2. Pripravíme si krém. Do mixéra vložíme tofu, tuhú časť kokosového mlieka, kokosový olej, cukor, citrónovú šťavu a vanilku. Rozmixujeme dohladka. Krém nalejeme na korpus a necháme stuhnúť aspoň 4 hodiny v chladničke.
3. Do hrnca nasyieme čučoriedky, pridáme vodu a citrónovú šťavu. Privedieme do varu a čučoriedky popučíme na kašu. Pridáme cukor z mliečanej a agarovým práškom a varíme približne 5 minút. Odložíme z plameňa a za občasného miešania necháme 10 minút vychladnúť.
4. Čučoriedkovú zmes nalejeme na vychladený cheesecake vo forme a vložíme ho aspoň na 4 hodiny do chladničky. Podávame s čerstvými čučoriedkami.



Tesco Plant Chef
Tofu natural, 180 g

TIP

Ak chcete mať cheesecake dokonale nakrájaný, po každom reze očistite nôž papierovým obrúskom.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

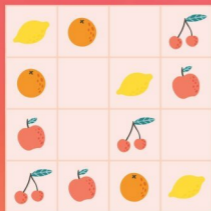
energetická hodnota	bielkoviny	tuky	sacharidy
489 kcal	10 g	22 g	48 g

Zábava so želé plným ovocnej šťavy

Ak občas dostanete chuť zamaškrtiť si, siahnite po nových želé cukríkoch, ktoré nájdete vo vašom Tesco. Sú ochutené ovocnou šťavou, bez umelých farbív a aróm.

Želatinové cukríky deti milujú. Ktoré si však vybrať? Nový rad želé cukríkov Tesco sme sa snažili urobiť z tých najlepších surovín, vďaka čomu sú ochutené ovocnou šťavou a neobsahujú umelé arómy ani farbivá.

Siahnite po hravých smajlíkoch, obľúbených kolových fľaštičkách alebo po ovocných pelendrekoch, ktoré obsahujú 15 % hroznovej šťavy. Chýbať nesmie ani vegánsky variant s kyslými cukríkmi ochutenými 30 % ovocnej šťavy.



Dokážete poskladať chýbajúce dieliky do tabuľky tak, aby sa v žiadnom riadku ani stĺpci neopakoval rovnaký druh ovocia?



Tesco Sour Fruit Mix
kyslé želé cukríky
s ovocnými príchuťami,
100 g



Tesco Želé cukríky
s ovocnou príchuťou,
150 g



Tesco Feed Your Brain
želé cukríky s ovocnými
príchuťami, 100 g



Tesco Cola Bottles želé
cukríky s ovocnými
príchuťami, 100 g

Ako na Free From halloweenský párty pre najmenších



Čarodejnícke kostýmy, chlpaté pavúky, strašidlá a duchovia alebo chodiace múmie urobí na Halloween naozajstnú radosť hlavne deťom – najmä preto, lebo Halloween je sviatok, ktorý dovolí i nejaké tie huncútstva. Ak si však deti myslia, že sú na ne experti oni sami, tento rok ich dobehnite.

PAVUČINY POVOLENÉ

S výzdobou si to dobre premyslite. Zvážte, koľkoročné deti prídu na vašu oslavu. Ak sú to škôlkari, zvolte radšej roztomilé strašidelka, duchov a nejakú dobrú čarodejnicu. Ak sú to však nebojácni školáci, ktorí sú už „predsa veľkí“, nebojte sa ich trochu vystrašiť. Na halloweenskú výzdobu vám skvele poslouží vata natrhaná na jemné útržky, ktoré pripomínajú pavučiny. Nesmú v nich chýbať ani papierové alebo plastové pavúky z hračkárstva. Použite oranžové lampióny, pracujte so šerom, a ak sa budete chcieť naozaj odviazať, určite by ste mali použiť aj umelú hmlu.

MAMI, NIČO MI V TOM PLÁVA

Ak je na halloweenskej párty niečo skutočne vďačné, tak je to občerstvenie. Nielenže môžete pracovať s obľúbenými tekvicami, jablkami, so škoricou alebo sladkým drevkom, ktoré chutia všetkým a dobre sa dajú využiť pri pečení, ale navyše sa môžete pohrať i so servírovaním. Nezapadnúť však, že dobroty by mali byť vyhotovené tak, aby sa dali rýchlo zviazť zo stola a zjesť po ceste k ďalšej hre. Myslite však i na to, že medzi deťmi môžu byť aj také, ktoré majú potravinovú intoleranciu. Vďaka produktom Tesco Free From si s tým hrovo poradíte. Skúste napríklad:

-  **Strašidelné mafiny** z Tesco Free From bezlaktózového jogurtu.
-  **Príšerky** z Tesco Free From Bezlepkových ovsených sušienok plnené čokoládovým krémom.

Ak chcete deti skutočne potešiť, nakúpte želatínové očné gule a ponorte ich do limonád. Existuje tiež veľa vykrajovačiek na sušienky alebo zeleninu v tvare halloweenských strašidiel. A nebojte sa vyrobiť ani zelené želé. Veď ak deti niečo milujú, tak je to zelený sliz. Verte nám.

DAJ ALEBO SA BOJ!

Ako však zabaviť deti, aby im rýchlo ubehlo dopoludnie? Máme tipy na pár halloweenských hier:

Preteký s očnou guľou

Poznáte klasickú hru s vajíčkom na lyžici? Jej halloweenská verzia spočíva v tom, že dráhu musíte zabehnúť s pingpongovou loptičkou, ktorá je pomaľovaná tak, aby vyzerala ako očná guľa. Budete vyvaľovať oči, aké je to ťažké.

Mama je múmia!

Na túto hru budete potrebovať dve rolky toaletného papiera pre každý dvojčlenný tím, ideálne taký, v ktorom bude jeden dospelý a jedno dieťa. Dieťa má za úlohu čo najrýchlejšie a čo najstarostlivejšie obaliť dospelého toaletným papierom ako múmiu. Aby to bolo zábavnejšie, následne by mal dospelý dobehnúť aspoň kúsok do cieľa pretekov a nestráť pri tom svoje drahocenné obväzy.

Daj alebo sa boj!

Možno sa u nás halloweenské koleдование veľmi nepraktizuje, ale môžete si urobiť doma svoje vlastné. Veď sa len zamyslite, koľko máte dverí, na ktoré sa dá zaklopať?

TIP



Tesco Free From Sypká zmes na pripravu brownies, 284 g



Tesco Free From Bezgluténové kakaové sušienky s kokosom, 120 g



Tesco Free From Bezgluténový chlieb so semenami a ovsenými vločkami, 250 g

PRÍŠERKY Z BEZPEPKOVÝCH SUŠIENOK PLNENÉ ČOKOLÁDOVÝM KRÉMOM

🕒 Čas prípravy: 20 min.
(+ 3 hod. chladenie)

🍴 Počet porcií: 5 (15 ks)

• 30 ks Tesco Free From Bezpepkových ovsených sušienok s kandizovanými brusnicami • 80 ml kokosového mlieka • 30 ml mandľového mlieka • 150 g 70 % čokolády • 45 ml javorového sirupu • 70 g miní vegan marshmallow cukríkov bez cukru • 20 g horkej čokolády na ozdobu

1. Čokoládu nasekáme, zalejeme ju kokosovým mliekom a roztopíme vo vodnom kúpeli. Pridáme javorový sirup a mandľové mlieko, premiešame, premiestnime do misky, zakryjeme potravinovou fóliou a dáme aspoň na 3 hodiny do chladničky.

2. Sušienku natrieme čokoládovou ganážou a šikmo prikryjeme ďalšou

sušienkou, aby sme vytvorili priestor na zuby.

3. Roztopíme si horkú čokoládu. Časť miní marshmallow cukríkov rozkrojíme na polovicu – posúľia nám ako oči príšeriek. Z druhej časti odkrajujeme nožom malé kúsky – vytvoríme z nich zuby. Oči nalepíme na sušienky pomocou roztopenej čokolády. Pomocou špáradla namočeného v horkej čokoláde môžeme urobiť body do stredu „očí“. Zuby naukladáme na ganáž. Ihneď podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	bielkoviny	tuky	sacharidy
304 kcal	4 g	22 g	43 g



Tesco Free From Ovsené sušienky s kandizovanými brusnicami, 50g



HALLOWEENSKÉ MAFINY

🕒 Čas prípravy: 40 min.
(+ 2 hod. chladenie)

🍴 Počet porcií: 12

• 15 g rozpusteného kokosového oleja • 2 bielky • pol čajovej lyžičky soli • 15 ml vanilkového extraktu • 180 ml medu • 120 g Tesco Free From Gréckeho jogurtu bieleho bezlaktózového • 90 ml bezlaktózového mlieka • 100 g kakaa • 120 g bezpepkovej múky • 1,5 čajovej lyžičky prášku do pečiva • štipka sódy bikarbóny

KRÉM:

• 480 g Tesco Free From Gréckeho jogurtu • 20 g vanilkového pudinkového prášku • 4 polievkové lyžice kokosového cukru • štipka oranžového a fialového potravinárskeho farbiva

1. V miske zmiešame kokosový olej, bielky a soľ. Pridáme vanilkový extrakt a med. Následne pridáme grécky jogurt a mlieko. Vmiešame kakao a bezpepkovú múku. Na záver pridáme prášok do pečiva a sódu bikarbónu.

2. Cesto rozdelíme do 12 formičiek na mafiny a pečeme vo vopred vyhriatej rúre na 175 °C približne 25 minút. Necháme vychladnúť.

3. Medzitým si pripravíme krém. Do misky dáme grécky jogurt, pudinkový prášok a kokosový cukor. Šľaháme elektrickým šľahačom aspoň dve minúty. Krém rozdelíme na tri časti. Jednu necháme bielu, do druhej vmiešame oranžové potravinárske farbivo a do tretej fialové. Dáme aspoň na dve hodiny do chladničky.

4. Vychladené mafiny ozdobíme pomocou cukrárskeho vrecka – na štyri nanesieme biely krém, na ďalšie štyri oranžový a na ďalšie štyri fialový. Ozdobíme podľa vkusu a podávame.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	bielkoviny	tuky	sacharidy
180 kcal	5 g	5 g	28 g



Tesco Free From Grécky jogurt biele bezlaktózový, 150 g



Veselšie raňajky

Rána vedieť byť hektické. Pre veselšie raňajky, na ktoré sa budú deti tešiť, je tu nový rad cereálií Tesco. Chrumkavé dobroty s vitamínmi a minerálmi.

Poriadna porcia medových krúžkov, chrumkavých guľôčok alebo kakaových mušliček rozjasní každé ráno. Nechajte deti, nech si samy vyberú, ktoré z nových cereálií chcú mať vo svojej raňajkovej mištičke. Nový rad cereálií Tesco pre deti je

celozrnný a vegetariánsky. Stačí ich ráno nasypať do misky, zaliať mliekom a chrumkavé raňajky sú na svete. V pohodlnom 450 g balení nájdete medové krúžky, kakaové guľôčky a obfúbené kakaové mušličky. Ktoré z nich asi budú favoritom u vás doma?

Dokážete určiť, aké číslo sa skrýva za jednotlivými cereáliami?

$$\text{Cereal} + \text{Cereal} = 6$$

$$\text{Cereal} = \square$$

$$\text{Cereal} + \text{Cereal} + \text{Cereal} = 7$$

$$\text{Cereal} = \square$$

$$\text{Cereal} + \text{Cereal} + \text{Cereal} = 9$$

$$\text{Cereal} = \square$$



Wholegrain

with Vitamins and Minerals



Tesco Obilninové kakaové mušličky, 450 g



Tesco Zmes kakaových obilninových guľôčok a obilninových guľôčok s vanilkovou príchutou, 450 g



Tesco Obilninové kakaové guľôčky, 450 g



Tesco Obilninové krúžky obalené v mede, 450 g

5 dôvodov, prečo je plánovanie dôležité

Koniec leta znamená pre mnohých z nás návrat späť ku každodennej rutine, zodpovednostiam a disciplíne. A budeme si musieť priznať, že ak chceme stíhať všetky povinnosti bez zbytočného stresu, časový manažment sa nám môže hodiť.



Časový manažment je v tomto uponáhľanom svete fenomén. Nejde však iba o čas, ale predovšetkým o náš prístup k sebe, svojim blízkym, rodine, priateľom,

ale i k celej spoločnosti. Od chvíle, keď sa zobudíme, až do momentu, keď ideme spať. A hoci boli techniky časového manažmentu zahrňajúce plánovanie, stanovenie

si cieľov a priorít, delegovanie a monitorovanie vyvinuté hlavne pre pracovnú sféru, množstvo z týchto techník nám dokáže uľahčiť život v rodine i domácnosti.

Pomôžeme si modernými technológiami a využijeme množstvo aplikácií v mobile, ktoré nám vedia naše povinnosti a udalosti pripomenúť. V aplikácii Evernote si môžeme písať úlohy, poznámky alebo nahrávať obrázky, prípadne iné dokumenty, a triediť ich podľa dôležitosti spracovania. Trello nám pomôže tieto úlohy prípadne zadeliť rodinným príslušníkom či iným ľuďom, s ktorými spolupracujeme. Úplná klasika je Google kalendár.

Aké výhody prináša plánovanie a organizovanie:

ZDRAVÉ SEBAVEDOMIE

Človek, ktorý má všetko pod kontrolou, má oveľa vyššie sebavedomie ako ten, ktorému stále unikajú súvislosti. Sebavedomý človek vie odpovedať na všetky otázky, ak nevie, dokáže si ich vyhľadať. Pohrajme sa s počítačovými programami, komunikátormi, vyhľadávačmi a prehliadačmi. Nájďme si také, ktoré nám najviac vyhovujú, v ktorých si dokážeme uložiť a najlepšie zatriediť informácie. V prehliadačoch si vytvorme záložky s informáciami z oblastí, ktoré nás najviac zaujímajú. Píšme si zoznamy, nie je to žiadna hanba. Buď na papier, lističky, ktoré si pripríme na magnetickú tabuľu, alebo na klasickú korkovú. Umiestnime si ich tak, aby sme ich mali stále v zornom poli.

ÚSPECH V ZAMESTNANÍ

Organizovanie a plánovanie prináša úspech aj v práci. Skúsme si svoj čas lepšie zorganizovať aj tam, vďaka čomu všetko s prehľadom stihneme a budeme pracovať oveľa efektívnejšie. Vytvorme si zoznam úloh pre každý cieľ a projekt, najzložitejšie a najväčšie úlohy je najlepšie vyriešiť hneď ráno. Na každú úlohu si zvolme časový limit. Takéto plánovanie nám pomôže vyriešiť úlohy bez toho, aby sme sa nechali niečím vyrušiť. Nechajme si rezervný čas medzi úlohami a stretnutiami.

Skákanie od jednej úlohy alebo jedného stretnutia k druhému sa sice môže zdať ako dobré využitie času, ale v skutočnosti to má opačný efekt. Potrebujeme čas na to, aby sme si vyčistili myseľ a dobili energiu.

ÚSPORA ČASU

Nikdy sa nám nepodarí naučiť sa hospodáriť s časom, keď sa nenaučíme mať veci usporiadané a pod kontrolou. Upravme si v dome, určime si miesta, na ktoré si budeme pravidelne odkladať rovnaké veci. Keď si so železnou istotou zvykneme vešať kľúče presne na ten háčik, ktorý sme si na to vymedzili, už nikdy sa nám nestane, že ich po hodine márneho hľadania objavíme niekde, kde sa nemali ako dostať. Takto postupujeme so všetkými vecami. Keď budeme presne vedieť, kde čo máme, nebudeme strácať čas hľadaním. Poriadok majme aj v chladničke, aj v špajze. Nielenže nám bude ihneď jasné, na čo sa môžeme spoľahnúť pri varení, ale neprekvapia nás ani potraviny po záruke alebo už rovno pokazené, plesnivé alebo zhnité. Ušetríme tým peniaze, ale i prírodu. Okrem toho, že je dôležité vedieť, kde čo máme, je fajn vedieť i to, čo už nemáme. Platí to hlavne pre potraviny. Pripríme si na nástenku alebo chladničku hárok papiera a všetko chýbajúce si zapisujeme. Tak nezabudeme pri nákupoch na nič zásadné a nebudeme sa musieť niekoľkokrát vracieť do obchodu.

POKOJ A POHODA

Stres patrí medzi jeden z faktorov, ktorému sa pripisuje množstvo civilizačných chorôb. Krátkodobý stres je síce užitočný. Núti nás premýšľať, hľadať riešenia alebo len improvizovať. Ak sa však opakuje a trvá dlho, pôsobí negatívne. Preto je dobré plánovať. Precízne a nielen z hodiny na hodinu, ale dlhodobo. Urobme si časový rozvrh na najbližšie dni. V časovom harmonograme myslíme aj na seba a svoj voľný čas. Veď predsa o to ide. Aby sme sa zbavili zbytočného

stresu. Spájajme aktivity. Ak máme deti, ráno ich budme postupne. Kým jedno sa už môže nachádzať oblečené v kúpeľni, druhému pomôžeme s obliekaním a do kúpeľne ho pustíme až neskôr. Ak je to v našich možnostiach, zadeľme členom rodiny časové okná. Aspoň na raňajšie rituály. Vyhneme sa zbytočným hádkam, kolíziám a stresu. Ak vozíme deti do škôlky či školy a chystáme sa do práce, urobme to jednou cestou, aj keď to malo znamenať, že si budeme musieť prívstať. Že jedno dieťa bude musieť byť vo svojej vzdelávacej inštitúcii skôr alebo že dorazíte skôr do práce.

ÚSPORA PEŇAZÍ

Stará známa pravda vraví, že čas sú peniaze. Naozaj je to tak. Pri podnikaní nám dobrý časový manažment môže pomôcť získať viacero zákaziek, zabezpečiť viac klientov a vybaviť oveľa viac činností. Ak si dokážeme rozvrhnúť čas lepšie, zvládneme svoje úlohy rýchlejšie bez toho, aby sme museli zostávať dlhšie v práci. V súkromí budeme mať oveľa väčší prehľad, čo sa deje v našej domácnosti, a oveľa viac času na rodinu a deti.

Plánovanie so sebou prináša veľa výhod. Vo všetkých oblastiach života. Doma, v práci, na dovolenke. Naozaj všade. Nie je to nič zložité a komplikované. Náš život bude jednoduchší, úspešnejší a bohatší. Bohatsší, nielen pokiaľ ide o financie, ale i zážitky.



Varte raz, jedzte dvakrát

Ide to
aj bez
zvyškov

Na plánovanie a organizovanie netreba zabúdať ani pri príprave jedla. Ako teda variť dobre, chutne a ekologicky a nestráviť pritom v kuchyni večnosť? S našimi inšpiráciami „Varte raz, jedzte dvakrát“ vám poradíme, ako na to! Jedlo uvaríte len raz, ale jesť ho môžete až dva dni a vždy inak. Presvedčte sa, aké je to jednoduché.

RAGÚ Z HOVÁDZIEHO
PLIECKA, STR. 69

Jedna voľba, viac možností

Tesco Lúpané celé paradajky v paradajkovej šťave

Šťavnaté a chutné lúpané paradajky sú jedným z tých produktov, ktoré sa opláti mať vždy doma.

Budú sa hodiť v krízových situáciách. Pripravíme s nimi rýchlu paradajkovú polievku.



Použijete v oboch receptoch

Vhodné budú aj do jedál talianskej i mexickej kuchyne, môžete ich pridať do chilli con carne, dochutiť svoje obľúbené tacos, či pripraviť omáčku na pizzu alebo cestoviny.

Pridaním do ragú získava vaše jedlo tú správnu farbu a šmrnc.

Na predajných pultoch sa začali tieto lúpané paradajky objavovať až na prelome 20. a 21. storočia, ale rýchlo si získali veľkú popularitu, vďaka svojmu všestrannému využitiu.

REKLAMA



OSLÁVTE S NAMI DNI PRAŽSKÉHO PIVA

ZÁLEŽÍ NA KAŽDOM OKAMIHU

RAGŮ Z HOVÄDZIEHO PLIECKA

🕒 Čas prípravy: 4 hod.
 🍴 Počet porcií: 4

• 1 kg hovädzieho pliecka – vybraného z chladničky 30 minút pred varením
 • 3 lyžice slnečnicového oleja • 1,5 lyžičky celej rasce • 30 g masla • 1 veľká cibula nakrájaná nadrobno • 1 veľká mrkva nakrájaná nadrobno • pol zeleru nakrájaného nadrobno • 3 strúčiky cesnaku nakrájané nadrobno • 2 lyžice paradajkovej pretlaku • 250 ml červeného vína • 400 g Tesco Lúpaných paradajok v paradajkovej šťave • 500 ml hovädzieho vývaru • 10 g nadrobno nakrájaného čerstvého oregano • oregano na ozdobu • 1 kg bielelych ošúpaných zemiakov rozkrájaných na štvrtky • 100 ml polotučného mlieka • 100 g zrelého strúhaného čedaru • mleté čierne korenie podľa chuti • soľ podľa chuti

1. Hovädzie pliecka potrieme 1 polievkovou lyžicou oleja a ochutíme mletým čiernym korením. Na veľkej panvici opečieme mäso z oboch strán cca 6 minút alebo dovtedy, kým nezhnedne. Odložíme ho bokom.
2. Na panvici opečieme rascu – asi 1 minútu, kým nezačne voňať. Prídame 10 g masla, zvyšné 2 lyžice oleja, cibuľu, mrkvu a zeler. Za občasného miešania smažíme približne 8 minút, kým všetko nezmäkne. Prídame cesnak a smažíme ešte 1 minútu.
3. Zvýšime teplotu na stredne vysoký stupeň, vmiešame paradajkovú pretlak a varíme 2 minúty. Prídame víno a necháme 2 minúty prejsť varom.
4. Primiešame paradajky, prilejeme vývar, následne prídame aj mäso. Privedieme do varu, potom znížime teplotu na minimum, prikryjeme pokrievkou a varíme 3 hodiny a 30 minút, pričom mäso v omáčke každú hodinu skontrolujeme a otočíme.
5. Dvadsať minút predtým, ako je ragú hotové, uvaríme zemiaky

domákka. Scedíme ich a necháme v pare 2 minúty. Potom ich roztláčime a zašľaháme do nich mlieko, zvyšné maslo a čedar. Okoreníme a osolíme podľa chuti.

6. Mäso medzitým opatrne vyberieme z omáčky na pekáč a pomocou dvoch vidličiek ho natrháme. Odložíme bokom. Do omáčky prídame oregano, zvýšime oheň a varíme 6 minút odokryté. Natrhané mäso vrátime do panvice.

7. Zemiakovú kašu rozdelíme do misiek a navrch prídame ragú. Ozdobíme oreganom a ešte ochutíme mletým čiernym korením.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

energetická hodnota	sůľ	uhľohydráty	tuky	sacharidy
935 kcal	69 g	41 g	60 g	

REKLAMA

Čo spraví radosť ľuďom okolo vás?

Tesco darčkové poukážky ako darček uvítajú obchodní partneri, kolegovia aj vaši blízki. Potešte ich možnosťou vybrať si podľa seba.



Zakúpíte pri informačnom pulte v hypermarketoch Tesco.



Objednávky pre firmy zaistíme na voucher_team_sk@tesco.com



tescopoukazky.sk



TESCO
 NET

TACOS S CHIPOTLE OMÁČKOU A HOVÄDZÍM MÁSOM

🕒 Čas prípravy: 25 min.

🍴 Počet porcií: 4

- 600 g zvyšku ragú z hovädzieho pliečka • 2 čajové lyžičky chipotle omáčky • 1 čajová lyžička údenej papriky • 1 malá cibúfa nakrájaná nadrobno • 400 g Tesco Lúpaných paradajok v paradajkovej šťave • 15 g nahrubo nasekaného čerstvého koriandra • šťava z jednej limetky • 8 ks tortillových pláček • 200 g strúhanej mozzarely • 2 lyžice slnečnicového oleja

1. Zvyšné ragú dáme do stredne veľkého hrnca a vmiešame chipotle omáčku a údenú papriku. Varíme 6 – 8 minút na stredne silnom ohni.
2. Medzitým v malej miske zmiešame cibúfu, paradajky, koriander a limetkovú šťavu. Okoreníme podľa chuti a odstavíme.
3. Pripravíme si dosku na krájanie. Každú tortillu ponoríme do panvice s ragú, aby sa jedna strana obalila omáčkou, a potom ju položíme na dosku ponorenou stranou nahor. Mäso rozdelíme medzi tortilly vždy na jednu polovicu a druhú necháme prázdnu, aby sme ich mohli preložiť.

Posypeme syrovou zmesou a preložíme na polovicu.

4. Vo veľkej nepríľnavej panvici zohrejeme pol lyžice slnečnicového oleja na stredne vysokú teplotu. Postupne smažíme 2 tortilly naraz 2 minúty z každej strany, kým nebudú zlaté a chrumkavé a kým sa neroztopí syr. Preložíme na tanier a zopakujeme so zvyšným olejom a s ďalšími tortillami. Podávame s paradajkovou salsou.

Odhadovaná výživová hodnota na 1 porciu:

Energetická hodnota	Bielkoviny	Tuky	Sochარი
453 kcal	47 g	21 g	20 g



Zázračná tekvica pre bezchybnú pleť aj silnú imunitu

Zuzana Šafářová, nutričná expertka

Tekvica sa v minulosti využívala predovšetkým ako potrava pre zvieratá a bola súčasťou jedálneho lístka ľudí z nižších vrstiev. Vďaka svojej chuti a výživovým hodnotám sa postupne dostala do menu tých najluxusnejších reštaurácií.



TEKVICA – ZDRAVIE A KRÁSA

Tekvica nielenže dobre chutí, ale zároveň prospieva zdraviu a je vhodnou potravínou aj pri redukčných diétach. Vďaka vysokému obsahu vitamínov A, C, E, D, skupiny B a betakaroténu vykazuje silné protizápalové, protivírusové, protibakteriálne a protirakovinové účinky. Jej liečebné účinky dokonca opisoval i otec medicíny – Hippokrates. Spolu s vyššie uvedenými vitamínmi obsahuje tiež látku nazývanú fytoosteríny alebo rastlinné fytoestrogény, ktoré sú výborné pri prevencii pred nádorovým ochorením.

Z minerálov sa tekvica môže pochváliť významným množstvom železa a draslíka, preto je vhodná hlavne pre ženy, mladé dievčatá a športovcov, ktorí majú všeobecne zvýšenú potrebu prijímu týchto minerálov. Ďalej môžu po nej siahnuť tí, ktorých trápí vysoký krvný tlak, lebo predstavuje vynikajúcu prevenciu v celom rade ochorení srdca a krvného obehu. Keďže má navyše močopudné účinky, dokáže na seba viazať toxické látky, rozpúšťať ich a vylučovať z tela.

Tekvica preukázateľne pomáha udržiavať zdravý zrak i v pokročilom veku. S pribúdajúcim vekom naša pleť stráca elasticitu a môžu sa objaviť i pigmentové škvrny. Vďaka svojmu zloženiu tekvica pomáha tento proces spomaliť a udržiava pleť pružnú a mladistvú. Zároveň sa osvedčuje v liečbe akné, kožných zápalov, či dokonca popálenín. I napriek svojej sladkej chuti sa zaraďuje medzi nízkokalorické potraviny, pričom zasýti na dlhší čas. Veľkou výhodou je navyše jej nízky glykemický index, čo

znamená, že po jej konzumácii nedeochádza k prudkému výkyvu hladiny krvného cukru, môže sa teda objaviť na jedálnom lístku pri redukčnej diéte či u ľudí trpiacich cukrovkou. Pomáha znižovať riziko metabolického syndrómu a inzulínovej rezistencie, čo je stav, ktorý v súčasnosti postihuje mnoho ľudí a spája sa s brušnou obezitou a zároveň zvyšuje riziko srdcovo-cievnych príhod a cukrovky.

AKO JU SPRACOVAŤ?

Existuje veľa spôsobov, ako tekvicu spracovať – dá sa konzumovať napríklad i surová vo forme smoothie alebo fresh džúsu, ale betakarotén, ktorý sa v nej nachádza a pre ktorý je obzvlášť cenná, sa oveľa lepšie vstrebe po tepelnej úprave a zvlášť pri použití tuku, pretože zo surovej tekvice dokáže náš organizmus prijať betakarotén iba vo veľmi obmedzenom množstve. Varením či pečením ho však môžeme vstrebať z viac ako deväťdesiatich percent. Betakarotény okrem iného pôsobia ako prírodný opaľovač krém a chránia pokožku pred spálením a škodlivým ultrafialovým žiarením. Betakarotén sa v našom tele mení na vitamín A, ktorý je účinným prostriedkom proti pôsobeniu voľných radikálov, tlmí rast rakovinových buniek a zabraňuje ich rozmnožovaniu. Podporuje tým odolnosť proti infekciám, bezprostredne sa podieľa na zvyšovaní aktivity imunitného systému, skracuje a uľahčuje priebeh mnohých ochorení. Aj napríklad pri častej konzumácii alkoholu býva hladina vitamínu A v tele znížená a je vhodné doplniť ho prírodným spôsobom.

SEMENÁ A OLEJ

Zdraviu prospievajú i tekvicové semená a olej, ktorý sa z nich lisuje, a to predovšetkým vďaka obsahu nasýtených mastných kyselín, takzvaných omega-3 a omega-6. Za zmienku stojí i látka tryptofan, ktorú obsahujú práve semená. Tryptofan sa v našom tele premieňa na sérotonín, ktorý je známy ako hormón šťastia. Zaujímavosťou je, že sérotonín sa večer mení na ďalší hormón, a to melatonín, ktorého vyplavovanie je dôležité na navodenie spánku, preto ľudí, ktorí trpia nedostatkom sérotonínu, trápia úzkosti, depresie a mávajú poruchy spánku. Pravidelnou konzumáciou tekvicových semienok podporujeme našu dobrú náladu a kvalitný spánok.

Tekvicu môžeme plným právom označiť za „superpotravinu“.



Jej pravidelná konzumácia prináša celý rad zdravotných benefitov. Navyše sa dá pomerne dobre skladovať a môžeme si na nej pochutnávať nielen na jeseň, ale i počas ostatných ročných období.

Krásna vďaka prírode a domácim produktom

Leto bolo pre pleť a vlasy určite náročné obdobie. Po takejto enormnej záťaži si pleť i vlasy žiadajú starostlivosť a opateru. Nemusíte sa tým však zbytočne zafatovať. Je tu totiž jeseň a s ňou i veľa potravín zo sádov i záhrad. Neprebrné množstvo ovocia a zeleniny, pomocou ktorých dostanete svoje vlasy a pleť opäť do perfektnej kondície. A to bez zbytočne vynaložených finančných prostriedkov.

VEDELI STE, ŽE

Pravdepodobne prvý produkt, ktorý by sa dal nazvať pleťovou maskou, má približne 5 000 rokov a vznikol na území dnešnej Indie. Bola to zmes bylín, rastlín a kvetov a využívala sa pri starostlivosti o pleť a vlasy pri rôznych náboženských obradoch, ale i na dosiahnutie zdravia, krásy a dlhšieho veku.

MASKY Z OVOCIA A ZELENINY

Ak sa pozriete do chladničky, špajze alebo komory, zaručene tam objavíte niečo – jedlo, potravinu, surovinu –, z čoho si dokážete vyrobiť masku na vlasy aj pleť v domácich podmienkach. Nielenže ušetríte, ale navyše budete ešte i presne vedieť, čo ste do masky použili. Výnimočným bonusom je to, že si na svoje telo naniesiete ekologicky a zdravotne neškodný, prírodný produkt. Pokiaľ nemáte na ovocie alebo zeleninu alergiu a dokážete ho

zjesť, ničoho sa nemusíte obávať – masky z týchto produktov vám môžu len pomôcť a prospieť. Príroda je mocná čarodějka a skrýva v sebe mnohé tajomstvá. Ak ich však odhalíte, objavíte netušené možnosti, ako svoje vlasy i pleť ochrániť, ošetriť a zregenerovať.

VLASY

Vlasy sú korunou krásy a o korunu aj krásu sa treba starať. Vlas má tri vrstvy a tá najvrchnejšia sa nazýva kutikula. Za normálnych okolností slúži na to, aby ochránila vlasy pred poškodením. Sama však nie je nezničiteľná, a preto vaše vlasy môžu stratiť lesk, pružnosť, a hustotu. I pri regenerácii vlasov sa však môžete spoliehať na sezónne produkty. Napríklad tekvicu.

MASKA Z TEKVICE A MEDU

Tekvica je nepoddajná, preto treba využiť väčšiu silu na roztláčenie dužiny. Vymiešajte ju spolu s dvomi lyžičkami medu a hmotu naneste na vlasy. Zmes bude trochu tuhšia, preto si budete musieť vlasy zabaliť, najlepšie do potravinovej fólie. Nechajte 15 minút pôsobiť a umyte vlažnou vodou.

RECEPT NA JABLKOVÚ MASKU:

Jabko je v našich končinách azda najdostupnejšie a najuniverzálnejšie ovocie. Ak máte normálnu bežnú pleť, ktorú chcete iba zjemniť a zregenerovať, recept je úplne jednoduchý. Zmiešajte dve lyžice nastrúhaného jablka s lyžičkou medu. Zmes naneste na tvár a nechajte pôsobiť asi 15 minút. Po uplynutí času umyte teplou vodou. Pleť bude krásne jemná a hebká.

Ak je však vaša pleť mastnejšia, zrejme budete mať problémy aj s rozšírenými pórmí a so sklonom k akné. Vtedy zmiešajte lyžičku nastrúhaného jablka s bielym jogurtom. Doplníte medom, mletou škoricou a ovsenými vločkami. Aplikujte na pokožku na 20 minút.

Dobrá rada: Masku vždy nanášajte na čistú, všetkých nečistôt zbavenú pleť. Nenanášajte ju iba na tvár, ale zahrňte do starostlivosti krk aj dekolé.

NOHY SI TIEŽ ZASLŮŽIA VAŠU STAROSTLIVOSŤ

Nohy často patria medzi najvyťaženejšiu časť tela a netreba zabúdať ani na ne. I tu vám pomôže sezónna zelenina, konkrétne kapusta. Natrhajte si zopár listov a prejdite po nich valčekom na cesto, aby pustili šťavu. Zabaľte ich do potravinovej fólie a dajte na chvíľu zahriať do rúry, aby boli teplé, nie však horúce. Priložte ich na boľavé, prípadne opuchnuté miesto a upevnite obvazom. Nechajte pôsobiť približne hodinu. Procedúru opakujte podľa potreby.

Pleťové masky obľubujú aj známe osobnosti i herečky, ako je napríklad Jessica Alba, Dua Lipa alebo Halle Berry. Pre ne je starostlivosť o pleť a vlasy nevyhnutnosťou, ale vy nie ste ani náhodou o nič horšie. Tiež môžete byť krásne a výnimočné. A nemusíte pre to spraviť ani príliš veľa. Iba sa rozhladiť po svojej domácnosti a vyhraďte si pre seba pár chvíľ týždenne.



REKLAMA

©ccolino



**MILUJTE SVOJE
OBLEČENIE EŠTE DLHŠIE**

NECH ŽIJE
OBLEČENIE



Aromaterapiou k životnej pohode

Chodíte po prírode a užívate si vôňu jazmínu, orgovánu, ihličnatého lesa i čerstvo pokosenej trávy? Túto silu prírody môžete preniesť i do svojho domova. Rastlinné vône môžu byť totiž nielen príjemné, ale i účinné. Pomocou aromaterapie podporíte zdravie tela i ducha.

Jednu zo zložiek pamäti predstavuje čuchová pamäť, preto si občas zrazu vybavíme silnú emóciu z detstva. Vďaka vôni sa nám pripomenú okolnosti spomienky alebo, naopak, pri spomínaní sa nám v myslí „zhmŕtní“ určitá vôňa.

Práve na schopnosti nášho organizmu prostredníctvom určitých pachov vnímať pocity a emócie stojí takzvaná aromaterapia.

VEDOMOSTI PREDKOV

Účinky vôní rastlín, ich kvetov, listov, stoniek alebo plodov využívali hojne naši predkovia. Staré civilizácie si boli vedomé toho, že vonné látky navodzujú meditatívne stavy, zintenzívňujú najrôznejšie zážitky a podporujú zdravie alebo, naopak, zmiernujú telesné ťažkosti. Aromaterapiu poznal i Hippokrates, zakladateľ západnej lekárskej vedy. Veril, že aromatický kúpeľ spolu s masážou je kľúčom k psychickej i fyzickej pohode. Dnesnú, modernú aromaterapiu založil francúzsky chemik René-Maurice Gattefossé, ktorý úpinou náhodou objavil esenciálne oleje. Olejmi vylišanými z bylín posilňoval nielen svoje zdravie, ale aj zdravie vtedajších vojakov.

ČISTÁ SILA RASTLÍN

Najúčinnjšou a najobľúbenejšou formou aromaterapie je jednoduchá inhalácia éterického oleja rozptýleného vo vzduchu. Účinné látky získané z rastlín sa totiž dostávajú cez dýchací systém do krvného obehu a do mozgu, centra našich zážitkov. Vďaka tomu je možné pôsobiť na psychickú a zároveň fyzickú stránku. Mandarínka, citrón, grapefruit či pomaranč sú obzvlášť účinné, svieže a upokojujúce. Levandúľa tiež upokojuje nervový systém a navodzuje spánok. Bergamot uvoľňuje úzkosti. Bazalka pomáha koncentráciu. Harmanček tiež upokojuje, preto je vhodný pri frustrácii či plačlivosti. Ruža zmiernuje obavy a dodáva sebaistotu. Jazmín je zase obzvlášť vhodný pri dlhodobej emočnej a psychickej nerovnováhe. Nesmie sa však používať v tehotenstve.

**AROMATERAPIA V KAŽDODEN-
NOM ŽIVOTE**

Ako pozvať aromaterapiu do nášho domova? Najúčinnnejšie je používanie difúzora. Klasickej aromalampe so sviečkou sa radšej vyhnite, pretože priamy žiar mení zloženie oleja. Pri výbere éterického oleja dbajte predovšetkým na jeho kvalitu a pôvod.

Spomínané terapeutické vlastnosti nesú iba stopercentne čisté a prírodné oleje. Syntetické vône môžu organizmu, naopak, uškodiť.

**Vyrobte si jednoduchý
izbový sprej, ktorý nádhorne
voní a zlepší náladu.**

Do lyžice čistého alkoholu nakvapkajte 4 kvapky citrónového a mandarínového éterického oleja. Všetko premiešajte s 500 ml vody a nalejte do rozprašovača. Pred každým použitím najskôr pretrepte.

**A čo tip na osobný olejový
parfum, ktorý harmonizuje
fyzické a psychické zážitky?**

Zmiešajte 20 kvapiek obľúbeného éterického oleja s 10 ml jojobového oleja. Pomocou roll-on fľaštičky používajte podľa potreby. Zároveň je dobré pred použitím nového parfumu vykonať test znášanlivosti. Stačí natrieť jednu kvapku na kožu zápästia a počkať dvadsaťštyri hodín. Ak sa neobjaví žiadna alergická reakcia, je možné danú esenciu používať.

Aromaterapia je jedna z najprijemnejších terapeutických metód na podporu životnej pohody, ktorú môžeme využívať každý deň. Tak aký éterický olej využijete ako prvý? Skúsíte otvorenú náruč záhrady vďaka ruži alebo sa vydáte na chvíľu za vôňou pomarančovníka do Stredomorja?



REKLAMA



POŽIČAJTE SI NA ČOKOLĽVEK PRI NÁKUPE V TESCO

V Tesco si môžete požičať až 10 000 €. Pravidelné splátky posielate mesačne podľa seba, jediným limitom je stanovená minimálna splátka. Splatené peniaze môžete znovu využiť.



0800 666 028



tescopozicka.sk

Napojenie sa na prírodu ako cesta k udržateľnej spoločnosti

Jana Půlpánová, environmentalistka

Všetko, čo nás obklopuje, pochádza z prírody. V každom predmete sa nachádzajú prírodné zdroje, ktoré sú materiálové (ruda, živiny na pestovanie plodín, stromy) a energetické (solárna, veterná energia). Je takmer nemožné vymenovať všetky prírodné zdroje, ktoré denne denne využívame. Závisíme od prírody nielen z pohľadu zaistenia potravín, ale aj z pohľadu zabezpečenia nášho komfortu a životného štýlu.

Život v mestách a uponáhľaný svet nás postupne oddiallil od prírody, preto už často nevieme, odkiaľ pochádzajú naše potraviny, oblečenie a veci každodennej spotreby. Príroda tu však nie je len preto, aby sme ju spotrebovali, je tu aj preto, aby nám prostredníctvom svojej krásy a hojnosti pomohla byť uvedomelým človekom.

Triedenie a predchádzanie vzniku odpadu, nakupovanie ekologických výrobkov, výsadba stromov, dochádzanie do práce na bicykli, obmedzovanie osobnej spotreby a vegánsky životný štýl nestačia na zaistenie rovnováhy na našej planéte. Pre zlepšenie stavu životného prostredia musíme ísť viac sami do seba a tam sa zmeniť.

Ako sa napojiť na prírodu pomocou cesty do seba?

„Ja som príroda“

My ľudia sme živočíšny druh, ktorý pochádza z prírody a je plne jej súčasťou. Čokoľvek negatívne robíme prírode, robíme i sebe, čokoľvek pozitívne robíme prírode, robíme i sebe, preto je dôležité zjednotenie sa s prírodou, uvedomenie si, že človek je príroda.

„Prijímam zodpovednosť“

Každý človek by mal byť zodpovedný za to, ako naplní svoj život a aký prínos má pre svoje okolie. Veľa ľudí však prenáša zodpovednosť za seba a svoje správanie napríklad na svojich partnerov, rodičov či zamestnávateľov. Prijatie zodpovednosti sa začína poznaním a prijatím samého seba.

„Vnímam sám/sama seba“

Moderný svet nás cielene odputáva od nás samotných. Neustály prúd zábavy a konzumácia informácií nám berie kapacitu na vnímanie svojej osoby. Od tohto prúdu sa dá však odpojiť a napojiť sa sám na seba prostredníctvom rôznych techník, ako je meditácia, všímavosť (mindfulness), ticho, pobyt v tme, praktikovanie techník na vlastný rozvoj a podobne.

„Žijem podľa svojich hodnôt“

Spomaliť a zamyslieť sa nad tým, čo je v živote naozaj dôležité, zmysluplné a tomu začať dávať prednosť. Ak si napríklad človek plne uvedomí ako hodnotu svoje zdravie, začne vyžadovať zdravé potraviny, zdravé životné prostredie a zdravú prírodu ako celok.

**„Starám sa o svoje fyzické
a psychické zdravie“**

Zdravé jedlo, kvalitný spánok, dostatočná relaxácia, vyvážený pohyb, intelektuálny rozvoj, kvalitné vzťahy, pocit naplnenia... bez dobrého zdravia nie je človek odolný a oveľa horšie zvláda náročné situácie. Dobré zdravie je základom adaptácie na environmentálne a spoločenské zmeny.

„Milujem seba = prírodu = ľudstvo“

Slovo láska sa dá vyloužiť ako „v spoločnom rytme“, sebaláska a láska k svetu zjednocuje rytmus, uprednostňuje spoluprácu pred súťažením, mier pred vojnou a ochranu prírody pred jej ničením. Kultiváciou bezpodmienečnej lásky sa vytvára priestor na harmóniu medzi ľuďmi a prírodou.

**„Odpútam sa od všetkého,
čo mi neslúži“**

Moderný život nám ukazuje, čo všetko musia ľudia sledovať a mať, aby boli šťastní, žiadani a úspešní. Nie všetko naozaj slúži človeku pre jeho dobro. Odpútaním sa od vecí a aktivít, ktoré neprospievajú spoločnosti, sa dá prírode priestor na regeneráciu.

Cesta do seba nie je vždy jednoduchá a vyžaduje odhodlanie, ale odmena je veľká a vyplatí sa za ňou vydať. Tak šťastnú cestu!

Zaujima
vás meditácia?
Prečítajte si
o nej viac na
str. 82



REKLAMA



**ODSTRÁNÍ 99.9%
BAKTÉRIÍ A VÍRUSOV
VRÁTANE SARS-COV-2**



Čistiaca zložka
na 100% prírodnej báze



Obsahuje oleje
z čajovníka a eukalyptu

**ČISTIACA SILA
INŠPIROVANÁ PRÍRODOU**

BotanITECH™



Milka

Jemnejšia krémovejšia
a čokoládovejšia

NEŽ KEDYKOĽVEK PREDTÝM



MILKA UVÁDZA SVOJU NAJEMNEJŠIU ČOKOLÁDU

NOVÁ RECEPTÚRA PRINÁŠA EŠTE KRÉMOVEJŠIE ROZPLÝVANIE A ČOKOLÁDOVEJŠIU CHUŤ

Milka prináša novú receptúru, ktorá spotrebiteľom ponúkne tú najjemnejšiu čokoládu Milka všetkých čias. A čo konkrétne sa zmenilo? Zdokonalená receptúra Milka je vyvinutá tak, aby chutila ešte jemnejšie ako kedykoľvek predtým, predstavuje dobre vyváženú kombináciu sladkosti a ešte krémovejšej, čokoládovej chuti.

Novo vyvinutá receptúra aj naďalej používa iba vysoko kvalitné, starostlivo vybrané ingrediencie na vytvorenie krémovej čokolády, ktorú fanúšikovia Milky poznajú a milujú. Nová tabuľka čokolády Milka je vyrobená z kakaových bôbov získaných udržateľným spôsobom prostredníctvom programu Cocoa Life spoločnosti Mondelez International a lahodného krémového alpského mlieka.



Nová tabuľka Milka predstavuje nielen vylepšenú receptúru, ale aj nový tvar, hrany čokolády sú teraz zaoblenejšie.

Toto zaoblenie ešte umocní vynikajúci zážitok z jemnej chuti rozplývajúcej sa na jazyku. Okrem úpravy celého tvaru formy pribudlo aj niekoľko milých prekvapení na jednotlivých dielikoch čokolády. Prvýkrát sa spotrebiteľ stretáva s novou rytinou loga Milka a kravičky Lila, ktorá sa tak z obalu dostáva aj na samotnú čokoládu.

A to ešte stále nie je všetko. Nová nie je len receptúra a tabuľka čokolády Milka, ale aj jej obal. Cocoa Life, globálny program na udržateľné pestovanie kakaa spoločnosti Mondelez International, bude hrať významnejšiu úlohu v novom dizajne balení tabuliek Milka. Logo programu sa objaví na prednej strane balenia. Prekreslená je aj ikonická kravička Lila, ktorá symbolizuje alpsku ingredienciu, ktorá čokoláde dáva autentickú krémovú chuť.

RÁNA PLNÉ JEMNOSTI

Ak patrite k milovníkom čokolády a tabuľkou tej najjemnejšej čokolády Milka plnej alpského mlieka nikdy nepohrdnete, potom práve vám je určená naša novinka. Vďaka čokoládovej nátierke Milka získajú vaše rána úplne nový rozmer. Lieskovoporiešková nátierka je ideálna na raňajky pre celú rodinu, pomôže vytrhnúť z postele malých aj veľkých spačov a všetkým dodá energiu na celý deň. Jemná krémová nátierka sa skvele rozotiera na pečivo a rovnako ľahko do nej vkľúže lyžička, ak si chcete nátierku Milka vychutnať len tak. Skvelá kombinácia vynikajúcej chuti lieskových orieškov a kakaa získaného z udržateľných zdrojov je uzavretá v pohári vhodnom na recykláciu. Vynimočne jemná chuť vás vnesie do čistej prírody Álp.



Meditujem, teda spokojne žijem

Na meditáciu nepotrebujeme žiadne predmety ani drahé kurzy. Ak sa do nej pustíme a vytrváme, obohatí každé zákutie našej mysle, a tým i náš život.



Keď sa dnes s meditaáciou stretávame čím ďalej, tým častejšie, stále je opradená množstvom mýtov. V skutočnosti je však meditácia praktickou zručnosťou, podobne ako napríklad jazda na bicykli alebo písanie na klávesnici.

Jediné, čo je potrebné, je chuť pustiť sa do meditácie, snaha o pravidelnosť a vedomie toho, čo vďaka nej môžeme získať.

Meditácia predstavuje sústredenú koncentráciu na to, čo je tu a teraz. Rôznymi meditačnými

technikami sa učíme vnímať prítomný okamih bez toho, aby sme sa myšlienkami upínali na budúcnosť alebo sa vracali do minulosti. Zároveň pri meditácii trénujeme uvedomenie si samého seba – všimame si, čo prichádza do našej mysle, ako vnímame emócie, pocity i myšlienky.



VIAC ČASU, VIAC CHUTI

Objavte dokonalú chuť
pomaly praženej kávy
Tchibo Barista.

 Tchibo | BARISTA

TRI SPÔSOBY, AKO SA DO TOHO PUSTIŤ

Meditácia je stará technika, ktorú je možné vykonávať mnohými spôsobmi. Každému môže vyhovovať niečo iné, preto je dobré vyskúšať rôzne meditácie a nájsť si tú svoju. Môžeme sedieť v pohodlnej, ale bdelej pozícii s rovným chrbtom. Na stoličke alebo na zemi v tureckom sede. Tiež môžeme ležať, ale nie na posteli a len vtedy, ak sme si istí, že nezaspíme.

MEDITÁCIA DYCHU

Dych máme stále pri sebe, a tak je možné „oprieť“ sa oň. Už samotné sústredenie sa na dych, jeho vedomé vnímanie a predĺžovanie upokojuje telo i myseľ.

Cvičenie – meditácia dychu

Vedome sa nosom nadychujeme a vydychujeme a počítame pri tom najskôr do troch, neskôr do štyroch a piatich a tak ďalej. Dych neustále predlžujeme a spomaľujeme, čím upokojujeme telo i myseľ.

MEDITÁCIA VŠÍMAVOSTI

Pri takzvanej všímavosti sústredíme pozornosť mysle na to, čo je tu a teraz. Môže ísť o dych, zvuky alebo pocity a emócie. Vnemy vnímame bez ich posudzovania – bez toho, aby sme hodnotili, či sú pre nás príjemné, alebo nie.

Cvičenie – hrozenková meditácia

Veźmite si do ruky jedno hrozenko. Najskôr ho iba pozorujte – akú má farbu, textúru, veľkosť, aké je ľahké a tak ďalej. Následne ho vložte do úst a skúmajte ústami a jazykom. Po jeho preskúmaní sa doň zahryznite a objavujte, ako chuť. Pravdepodobne zistíte, že ste strávili päť prítomných minút a nepotrebovali ste na to nič iné, iba obyčajné hrozenko.

MEDITÁCIA LÁSKAVOSTI

V mnohých situáciách, ktoré každý deň zažívame, nie sme sami. Delíme sa o ne s druhými ľuďmi. Z toho môže prameniť veľa nedorozumení a frustrácie. Meditácia láskavosti pomáha utvárať vrelý vzťah k druhým i k sebe samým.

Cvičenie – meditácia láskavosti

Pravidelne a pomaly dýchajte. Neponáhľajte sa. S každým nádychom najskôr zaželaťe tieto pránia sebe, potom milovanej osobe a následne niekomu, s kým ste sa v poslednom čase nepohodli.

- Nech som/si v bezpečí.
- Nech je mi/ti dobre.
- Nech som/si šťastný.

OVOCIE, KTORÉ PRINESIE PESTOVANIE MEDITÁCIE

Meditáciou nemôžeme pokaziť takmer nič. Kľúčová je snaha a pravidelnosť. Ak to s meditáciou dlhodobo nevzdáme, dočkáme sa jej plodov.

Zdravý odstup od zážitkov nás ukotví v prítomnom okamihu. Menej sa strachujeme o budúcnosť a minulosť necháme plynúť. Lepšie čelíme stresovým situáciám. Uvoľnenie mysle znižuje napätie i v tele.

Práca s emóciami, myšlienkami a pocitmi nás robí sebedovomými. Vieme sa za seba postaviť alebo, naopak, nechať plynúť to, na čom priľis nezáleží. Lepšie sa sústredíme a spíme. Upokojená myseľ je zároveň kreatívnejšia a objavuje nové, zaujímavé súvislosti. Vďaka tomu, že lepšie rozumieme vlastným zážitkom, lepšie tiež chápeme druhých. Vo vzťahoch vytvárame blízkosť vďaka empatii.

Na začiatok skúste poňať meditáciu ako čistenie zubov – ak raz zabudnete, nič sa nestane. Dlhodobo vám však vďaka meditácii bude žiarit' úsmev nielen navonok, ale i vnútri. A keď si meditáciu precvičíte, budete sa na tieto vaše chvíle tešiť čím ďalej, tým viac.



MEDITÁCIA, KTORÁ ZAZVONÍ VO VRECKU

V dnešnom uponáhanom svete potrebujeme meditáciu viac než kedykoľvek doteraz. S každodennou praxou nám môže pomôcť náš smartfón, ktorý nám pripomenie, že nastal čas dopriať si pár minút pre seba. Vyskúšajte si meditačné apky, ktoré vás dokonca dokážu meditáciou sprevádzať.

Headspace

Obľúbená aplikácia na precvičenie si meditácie všímavosti.

Calm

Rôzne dlhé programy na nácvik meditácie zameranej na skvalitnenie spánku.





Clubcard vám šetrí peniaze!

Okamžite ušetríte na svojich obľúbených výrobkoch s Clubcard cenami.



TESCO

Tam, kde víno chutí najlepšie

Autor: Anna Onderková

Hovorí sa, že vo víne je pravda. Poďte sa s nami presvedčiť na najznámejšie vínne cesty v okolí, či je tomu skutočne tak.



Mikulovský zámok týčiaci sa nad malebným mestečkom

Vinársky turizmus zažíva v posledných rokoch doslova renesanciu. Práví milovníci vína si už nechcú iba kúpiť svoju obľúbenú fľašu v obchode, ale dopriať si zážitok spojený s celým procesom jeho výroby. Česku, Slovensku aj Maďarsku sa ich vinohradnícka tradícia nedá uprieť. Patríme medzi vinárske krajiny a miestne vína si rozhodne zaslúžia pozornosť. Aj tú vašu. Obzvlášť teraz na jeseň, kedy známe vínné cesty ponúkajú kvalitné vína, degustácie a zaujímavý program v krásnom prostredí vinohradov.

ÚRODNÁ MORAVA

Morava je už po stáročia známa svojou vinárskou kultúrou, skvelými podmienkami na pestovanie viniča a najpopulárnejšími vínnymi cestami v krajine. Na Južnej Morave patrí k najkrajším Mikulovská, ktorá ponúka okrem kvalitných vín aj kus histórie v podobe tamojších

hradov a zámkov. V mestách ako Mikulov, Valtice či Lednice objavíte útulné pivničky, kde vám nalejú priamo zo sudov. Vysadnite na bicykel a prevezte sa pomedzi vinice, vychutnajte si tam dokonalú romantiku či piknik a nechajte sa zlákať na ochutnávku toho najlepšieho, čo kraj ponúka. Na Valtickom zámku na nachádza Salón vín s degustačnou expozíciou stovky najlepších moravských a českých vín daného roka, ktoré boli vybraté v rámci Národnej súťaže vín. Stačí po prehľadke zámku zostúpiť do jeho pivníc a už sa len rozhodnúť, ktoré ochutnáte ako prvé. Aj Znojmo patrí k významným vinárskym mestám a je po ňom pomenovaná Znojemská vínná cesta. V hradnom komplexe sa nachádza Enotéka znojenských vín s najväčšou degustačnou miestnosťou v celej republike, kde si z moderných automatov samostatne vyberáte do 70 stabilných a 30 obmieňajúcich sa druhov lokálnych vín. V regióne

Slovácko tiež natrafíte na množstvo vínných pivníc, kde vám spravia aj prehľadku a vysvetlia, ako sa víno vyrába. V Uherskom Hradišti sa v jezuitských historických priestoroch nachádza Galéria slováckych vín, kde môžete ochutnať až zo 150 druhov od 15 najlepších slováckych vinárov. Nielen na Morave, ale aj v Čechách v Litoměřickej či v Mělníckej oblasti nájdete vychýrené vína, degustačné expozície a pivnice, ktoré sa oplatí navštíviť. Veď už spisovateľ Goethe tvrdil, že víno poteší srdce človeka. Tak prečo si ho nedopriať?

SLOVENSKÝ TEKUTÝ POKLAD

Vedeli ste, že jedna fľaša vína obsahuje zhruba 600 bobúľ hrozna? Takto na jeseň si v mnohých vinárskych oblastiach na Slovensku konajú obaračkové slávnosti a vinobrania. Každoročne sa ich zúčastňujú tisíce návštevníkov a milovníkov vína. Najznámejšou a najväčšou zo

REKLAMA



MAGNESIA
SILA PRÍRODNÉHO HORČÍKA

HORČÍK PRISPIEVA K ZNÍŽENIU VYČERPANIA A ÚNAVY

HORČÍK POMÁHA ZVLÁDAŤ STRES

* Na základe NielsenIQ RMS dát z hľadiska hodnoty predaných výrobkov v kategórii Minerálnych vôd, segment neochutených Minerálnych vôd v obchodoch s potravinami a zmiešaným tovarom a na čerpacích staniách na Slovensku v období január 2021 až december 2021. (Copyright © 2022, NielsenIQ)

Horčík prispieva k správnej funkcii nervového systému. Horčík prispieva k správnej funkcii psychiky. Priaznivé účinky horčička dosiahnete, ak vypijete aspoň 0,3 l prírodnej minerálnej vody Magnesia a dodržiavate pravidlá životného štýlu a vyváženého pitného režimu.

šiestich vinohradníckych oblastí je Malokarpatská vinna cesta na juhozápade republiky. Okrem vína ponúka aj gastronomické zážitky a históriu v krásnom prírodnom prostredí. Už od 17. storočia patria k hlavným vinárskym centráram malé mestá Pezínok, Modra a Svätý Jur. Miestne vína obľubovali aj uhorskí králi a šľachtici. Pravidelne v novembri sa tu koná Deň otvorených pivníc, kedy všetci miestni vinári sprístupnia svoje pivnice a vinotéky. Určite ochutnajte aj miestny burčiak, mušt či mladé vína. To, čo pre Francúzov predstavuje Beaujolais, to je pre Slovákov Svätokatarínske víno. Má prenikavú vôňu a sľezú ľahkú ovocnú chuť, ktorej sa nedá odolať. Zastavíte sa v tunajších vínosadoch a pivniciach môžete, samozrejme, aj v inom období a vychutnať si prehľadky a degustácie toho najlepšieho z regiónu. Ďalšie známe vinárske oblasti sa ťahnu celým juhom Slovenska až celkom na východ, kde za pozornosť stojí síce najmenšia, no najexkluzívnejšia Tokajská vinna cesta, kde je vytvorená aj cyklotrasa. Vinohrady zaberajú 13 percent plochy z celkovej poľnohospodárskej plochy Tokajskej vinohradníckej oblasti a tokajské vína sú špecifické svojou sladkou chuťou. Môžu sa vyrábať výlučne



Za návštevu určite stojí mestčko Pezínok

z hrozna odrôd Fumint, Lipovina, Muškát žltý a Zeta, ktoré majú v tomto regióne dokonalé podmienky pre rast a dozrievanie. Tokajská oblasť zaberá na Slovensku len malú plochu a plynulo prechádza do Maďarska, kde je vinárstvo jedným z popredných odvetví a láka turistov z celej Európy.

MAĎARSKO A VÍNO IDÚ K SEBE

Maďari sú typickým vinárskym národom. Na ich území sa nachádza až 22 vinárskych oblastí a vďaka dobrej klíme a kvalitnej pôde sa tu darí všetkým bežne známym odrodám. Pod hlavičkou maďarských vín tak dostanete

kompletnú paletu bielych, ružových i červených druhov rôznej cukrnatosti. Spomínaný Tokaj je preslávený sýtmymi sladkými vínami, pri jazere Balaton sa zase špecializujú na biele vína, obzvlášť Rizling vlašský, Chardonnay, Sauvignon či obľúbenú Paseckú leánku. Ide o jeden z najmladších vinárskych regiónov v krajine, no kvalitou sa vyrovná aj tým tradičným s dlhou históriou. Panónsky vinársky región v povelí rieky Dunaj je známy červenými odrodami a vychutnáte si tu najlepší Cabernet či Merlot široko ďaleko. Mlmochoodom, tušíli ste, že červená farba vína pochádza z pigmentu,



Vínne pivničky v meste Villány, ktoré je súčasťou Panónskeho regiónu

ktorý obsahujú hroznové šupky? Keď sa špeciálnou technológiou šupka odstráni, dajú sa aj z tmavých odrôd hrozna vyrobiť biele vína. Využíva sa to predovšetkým pri šumivých vínach a je to síce náročný proces, no stojí za to. Neďaleko hraníc s Rakúskom leží mesto Šoproň, ktoré sa samo osebe stalo vinohradníckou oblasťou


a prirovnávajú ho jeho vinárskou kultúrou k rakúskemu Burgenlandu. Je domovom predovšetkým slávnej Frankovky modrej, no darí sa tu aj Veltlínu či Sauvignonu. Keď sa budete túlať šoproňskými historickými uličkami, všimnite si, že niektoré domy majú na bránach borovicové vetvičky s bielou alebo červenou stužkou. To preto, aby

okoloidúci hneď zistili, aký druh vína sa tam predáva. Nech už sa vyberiete do ktorejkoľvek časti Maďarska, vychutnajte si výbornú miestnu kuchyňu, ku ktorej neodmysliteľne patrí pohárik či dva kvalitného vína.

**Tak na zdravie, priatelia.
A na úrodnú vinársku sezónu.**



Vinohrady v oblasti Badacsony,
Balatónsky región



Umenie makramé

Aj vo vás evokuje slovo makramé nejaký skvelý zákusok, prípadne niečo, čo sa dá zjesť? Bohužiaľ, musíme vás sklamať. Je to totiž umenie, ktoré je tu s nami od nepamäti. A to doslova. Datovanie jeho vzniku má taký rozptýl, že povedať presne, kedy sa to všetko začalo, je prakticky nemožné. Väčšina prameňov prisudzuje toto umenie arabským tkáčom, ktorí ho praktizovali už v 13. storočí. Ďalšie údaje a skúmania však naznačujú, že prvopočiatky alebo niečo, čo by sa dalo nazvať predchodcom makramé, sa objavilo už niekedy okolo roku 500 pred našim letopočtom v ďalekej Číne.

Čo to vlastne je?

Ide o techniku ručného viazania geometrických vzorov z prírodných materiálov, zo šnúrok a z rôznych povrázok bez použitia paličiek, háčikov, ihliel či iných pomôcok. Vďaka niekoľkým uzlom a ich kombináciám si dokážete vytvoriť skvelé bytové dekorácie, obrazy, tlenenia na lampy, závesy, módne doplnky, opasky, kabelky a prípadne aj celé časti odevov. A to je len niekoľko návrhov a nápadov. S makramé môžete dosiahnuť oveľa viac, pri zložitejších figúrach a kreáciách to chce však skutočne dobrú fantáziu a zručnosť.



Skúste si to

Ak vás to zaujalo a chceli by ste si to vyskúšať, nemusíte mať z toho žiaden strach. Zvládli to nielen deti, ženy a tkáči, ktorí sa na túto techniku špecializovali už pred mnohými storočiami, ale i námorníci s drsnými, hrubými a mocnými rukami, ktorí si tak krátili čas a možno si aj trénovali uzly nevyhnutne na ich prežitie. Na začiatok však treba skúsiť jednoduchšie vzory a postupne pridávať na zložitosť. Čo takto pokúsiť sa najskôr o vytvorenie listu?

REKLAMA



Doprajte lásku
svojej pokožke



Dove
CARE + NATURE

Zmeňme vnímanie krásy

Starostlivosť v každej sprche
s 5 ingredienciami
prírodného pôvodu



*Zloženie 5 hlavných ingrediencií prírodného pôvodu. †Bez umelých farbív.

MAKRAMÉ LIST

Budeme potrebovať:

- makramé priadzu,
- nožnice,
- hrebeň,
- koráliky,
- lak na vlasy

Priadze je viacero typov. Na list si zabezpečte priadzu, ktorá je jemnejšia a dá sa rozčesávať.

1 Na makramé list potrebujete jeden dlhý stredový povrázok a viacero krátkych, ktoré sa postupne privádzajú na stredový. Stredový povrázok určuje, akú dĺžku bude mať list, krátky jeho šírku.

2 Dlhý stredový povrázok prehnite na polovicu, navlečte naň koráliky (ich počet závisí od vašich osobných preferencií) a asi tri až päť centimetrov od ohybu začnite viazať jednotlivé uzličky. Uzlík sa vytvorí prevlečením dvoch krátkych povrázokov.

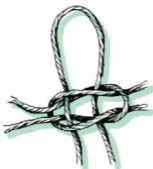
3 Keď sú uzličky naviazané a správne dotiahnuté, vezmite si hrebeň. Listok poriadne rozčesáte a rozpleťte jednotlivé povrázky. Ak budete mať povrázky rozčesané v takej pozícii, ako potrebujete, takto pripravený list prestriekajte lakom na vlasy. Jednotlivé vlákna sa k sebe ľahko pripelia a budú držať tvar.

4 Rozštiepené končeky zarovnajte a list zostríhajte do požadovaného tvaru.

5 Hotový list môžete priviazať o drevenú vetvičku. A potom už len stačí vymyslieť miesto, kde bude visieť.



Krátky povrázok položiť pod stredový



Vezmite ďalší krátky povrázok a prevlečte ho ako na obrázku



Uzličky dobre dotiahnite a pokračujte, kým nebude mať list požadovanú dĺžku

Doplnky a príslušenstvo

V prípade tohto listu vám bude stačiť na rozčesávanie priadze bežný hrebeň, ktorý máte doma. Ak vás makramé však chytí za srdce i ruky, k dispozícii sú špeciálne kefy na makramé, s ktorými sa vám bude pracovať ešte o trochu pohodlnejšie. Platí to i pre nožnice. Ak by ste sa však chceli tejto technike venovať dlhodobejšie, existujú špeciálne rezacie podložky a rezacie kolieska, s ktorými budú konečná úprava a požadovaný tvar dosiahnuteľnejšie a jednoduchšie. Makramé je fenomén, ktorému sa venuje čoraz viac ľudí, a preto sa na trhu objavuje na túto tvorbu množstvo ďalších doplnkov a ďalšieho príslušenstva.



Móda sa vracia

Aj tu platí, že história sa opakuje. Od Číny a päť storočí pred našim letopočtom cez 13. storočie a 60. roky 20. storočia, keď bolo makramé populárne medzi priaznivcami hippies, sme sa dopracovali až do dnešných dní, keď je opäť v móde. Vychutnávajú si ho a prepadli mu nielen ľudia, ktorí majú radi ručné práce, estetické čítanie, ale i tí, ktorých zaujala moderná škandinávská filozofia bývania hygge. Tá je založená na útlivosti, vytvorení si príjemného a šťastného rodinného prostredia, ktoré sa skladá z malých radostí a drobných maličkostí, vďaka ktorým je život radostnejší a pohodlnejší. No a medzi tieto malé milé maličkosti čoraz viac zapadá i makramé. Tak sa nechajte inšpirovať.



Všetko pre
vášho školáka...
... za skvelé ceny.

TESCO
///

NATURA™

NA ZDRAVIE KAŽDÝ DEŇ

OBOHAŤTE SVOJE ZDRAVIE O BLAHODARNÉ ÚČINKY
PRAMENITEJ VODY NATURA V 100 % RECYKLOVANEJ FĽAŠI.

- VYSOKO KVALITNÝ PRAMEŇ Z PRÍRODNEJ REZERVÁCIE
- NAJČISTEJŠIA VODA, BEZ ZÁSAHOV A ÚPRAV,
Z ARTÉZSKEJ STUDNE
- NÍZKY OBSAH DUSIČNANOV, SODÍKA A MINERÁLOV



Dostupné v **TESCO**



VĎAKA NÍZKEMU OBSAHU
MINERÁLNÝCH LÁTOK
VRÁTANE SODÍKA JE VHOĎNÁ
NA KAŽDODENNÉ POUŽITIE.