Chuťovky #1

LIFESTYLE MAGAZÍN VÝNIMOČNÝCH POTRAVÍN FARMFOODS

NATUR FARMFOODS

Súťaž Farmfoods KONCEPT
O 8 ZÁŽITKOVÝCH POBYTOV VO VINÁRSTVE

Šľachtia si vlastné kačice

V jednej veci sú slovenským unikátom. V Kráľovom Brode chovajú kačice od roku 1963

ČO JEDIA ZDRAVÉ DETI

Tipy a rady od nutričnej poradkyne Alexandry Patay Popovičovej

TEN, ČO DÁVA VÍNU HLAS

Interview s Romanom Holecom, majstrom vinárom z Terra Wylak

Recept: kačacie stehno s domácimi lokšami a kapustou

ROZHOVOR s Andrejom Bičanom

Boli časy, keď som nemohol kuchyňu ani cítiť!

Európsky poľnohospodársky fond pre rozvoj vidieka:
Európa investuje do vidieckych oblastí

Program rozvoja vidieka SR 2014-2020

MINISTERSTVO PÔDOHOSPODÁRSTVA A ROZVOJA VIDIEKA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Andrej Bičan: Boli časy, keď som nemohol kuchyňu ani cítiť!

*Písal sa rok 2004 a svet ešte nezažíval taký boom televíznych programov o varení, ako dnes. Ale rúry v TV JOJ už vtedy išli na plné obrátky a ako prezradil **Andrej Bičan**, mohli ste z nich zavetriť všeličo, napríklad aj vôňu zapečených podrážok. Popredný slovenský zabávač, moderátor, herec a streamer si v rozhovore zaspomínal na svoje kulinárske začiatky v kultovej relácii Varí vám to a prezradil nám, kto u neho doma drží kľúče od chladničky.*

Andrejove domáce rezne

Ako vyzerali vaše prvé pokusy s varením? Nepodpálili ste kuchyňu?
Ja som práveže vôbec nevarieval. Vedel som urobiť akurát základné veci ako párky, hrianky či palacinky, aby človek nezomrel od hladu, ale celú kuchyňu mala na starosti moja mama. Komplikovanejšie recepty tak nastali až v televízii JOJ v šou Varí vám to. To bolo prvýkrát, čo som začal reálne variť a rozmýšľať nad tým, ako sa pripravuje hráškový krém, či ako urobiť fašírku.

Nie každý si môže povedať, že jeho kulinárske začiatky prebiehali pred zrakmi celého Slovenska...
Bolo to krásne obdobie môjho života plné výborných zážitkov. Úspech celej relácie tkvel v tom, že ja, teda niekto, kto vôbec nevie variť, si do kuchyne voláva áčkových kuchárov, ktorí ho to učia. Musím sa priznať, že môj až infantilný náhľad na kuchyňu sa menil práve vďaka nim. Aj keď, do tejto relácie som sa dostal chtiac-nechtiac, lebo to bola súčasť exkluzívnej zmluvy. Keďže mi vtedy v televízii nemali čo iné dať, ponúkli mi, nech idem teda variť. Plán bol, že ma potom niekto nahradí. Skončilo to tak, že sme Varí vám to nakrúcali 6 rokov, počas ktorých sme urobili viac ako 1200 častí a 2400 receptúr. Mal som tam byť pôvodne len na chvíľku, no stala sa z toho kultovka.

Hovorí sa, že keď človek spozná niečo až príliš dôverne, stratí to pre neho čaro. Nestal sa z vás po toľkých rokoch strávených v televíznej kuchyni „antikulinár"?
Ale samozrejme. Ťažké pary, ktoré z jedál vychádzali, mi jedno obdobie spôsobovali problémy s dýchaním. Stačilo mi, aby som niekde zacítil olej a už mi bolo zle, ba ma priam až napínalo. Bola to prirodzená kontra-reakcia na naše dvanásťhodinové filmovacie dni. Aj preto som sa po skončení programu musel istý čas úplne vyhýbať kuchyni. Nielen tak, že by som mal variť ja, ale dokonca aj keď varil niekto iný, len aby som nedýchal ten puch.

Vo Varí vám to ste začínali v časoch pred sociálnymi sieťami, keď ešte nebolo toľko možností nahliadnuť do zákulisia prípravy zábavných programov. Podelíte sa o nejaké pamätné historky?
Tam vznikalo kopec vtipných situácií! Nakrúcali sme v cykloch a keď bola klapka o deviatej, ráno o siedmej sa prišlo a zapli sa rúry, aby sa všetko zohrialo. Taliansky kuchár Vincenzo si na poslednej výrobe dal do trúby sušiť topánky a keď sme ich zacítili, už mali roztopené podrážky. Tak vznikli zapečené Vincenzove topánky. Inokedy sa zas Vincenzo popálil na silónovej chňapke, ktorá mala slúžiť len na dekoratívny účel – a o dva týždne neskôr sa pri ďalšej výrobe situácia zopakovala, lebo na to zabudol. No skúste si tipnúť, koľkokrát sa Vincenzo na tej chňapke popálil...

Päť- či šesťkrát?
Deväťkrát! Je jasné, že sme z toho mali všetci veľkú srandu. Vidieť Vincenza, ako deviatykrát poskakuje po kuchyni, rozosmialo celý štáb. A presne o tom naša relácia bola. Chceli sme, aby ľudia nemali z varenia strach a pochopili, že je to v prvom rade zábava, nie životne dôležitá nutnosť.

„Nezavarilo" vám účinkovanie v televíznych programoch o varení či tri vydané kuchárske knihy? Nebáli ste sa, že si vás ľudia zaškatuľkujú ako kuchára Andreja Bičana?
Bolo obdobie, keď som bol vyhlásený moderátor azda všetkých kuchárskych a kulinárskych podujatí. Moderoval som pomaly každé otváranie showroomu s domácimi spotrebičmi alebo sporákmi či všetky súťaže vo varení guláša. Hoci to už ustalo, dodnes ma niektoré partie zvyknú volať, aby som zhodnotil, ako a kto varí trebárs bryndzové halušky.

A čo tak hodnotenie špecialít z grilu? Vraj rád grilujete...
Na grilovačkách som ten, kto v samom prvopočiatku nakúpi mäso. Sused má výborný gril, tak chodíme grilovať k nemu. Čerstvé ryby, morské plody alebo steaky, aby to bolo presne ako v tých amerických filmoch. Keďže je však po grilovaní s grilom dosť roboty, prišli sme na to, že keď prichádza niekto na návštevu k nám, je lepšie robiť guláš.

Keď už vravíte, že máte na starosti nákup mäsa, prezraďte vaše osobné odporúčania. Čo si všímať, aby vám v košíku skončili len tie najlepšie kúsky?
Ideálne je, ak sa dá z obalu jasne odčítať, z ktorej farmy mäso pochádza. Dôležitý je tiež vek zvieraťa, plemeno a spôsob chovu, to všetko ovplyvňuje kvalitu výsledného produktu.

> „Ideálne je, ak sa dá z obalu jasne odčítať, z ktorej farmy mäso pochádza.

> Dôležitý je tiež vek zvieraťa, plemeno a spôsob chovu, to všetko ovplyvňuje kvalitu výsledného produktu."

Andrej so snúbenicou Miškou

Chuťovky Andreja Bičana

Andrejova jesenná klasika

Najjesennejšie chute:
kačka, lokše, kapusta, burčiak = moja štvorica jesenných hitov

(Ne)jedlé nočné mory z detstva:
kôprová omáčka a kakao

Milovaná sladkosť:
pečené buchty s klasickým slivkovým lekvárom

Čo môžem jesť každý deň, celý deň:
kurací rezeň z čerstvej kuraciny, flaksňa mäsa skrátka musí byť

Exotické srdcovky:
nie je nič lahodnejšie ako obaľované kalamáre

Ideálne je, ak sa dá z obalu jasne odčítať odkiaľ mäso pochádza, aký bol vek zvieraťa, plemeno či spôsob chovu. Napríklad hovädzie mäso je určite lepšie z mladých býkov a z mäsových plemien. V skratke, čím viac viete o mäse odčítať z etikety, tým lepšie. Ak sa výrobca má čím pochváliť, určite to nezabudne uviesť na etikete.

Presahuje táto konzumentská pedantnosť aj na iné potraviny? Ste typ, čo detailne študuje etikety, alebo chcete mať nákup čo najrýchlejšie za sebou?
Dnes už so snúbenicou nakupujeme potraviny rýchlo. Prešli sme si ale aj obdobím, keď sme všetky údaje na potravinách svedomito čítali. Čo to je, odkiaľ to je, ako je to konzervované, akú to má kalorickú hodnotu, koľko je tam podielu tuku... Človek tomu zo začiatku venuje veľa času, ale potom si zvykne na určitý stereotyp, vyladí si problémy, ktoré by s tým alebo oným produktom mohol mať, a potom ide pekne po obrázkoch. Aha, toto je tá dobrá klobáska alebo ten overený jogurt. Ak už si to človek v sebe raz vyladí, nabudúce ide na istotu.

Jedlo je palivo, no „pec“ sa rokmi mení a je čoraz náročnejšia na to, čo do nej prikladáme. Cítite to aj na svojom tele?
Pociťujem, že hlavne po štyridsiatke sa u mňa metabolizmus zmenil. To telo odrazu prijíma a vydáva inakšie. A áno, stravujem sa určite inak, ako, povedzme, pred piatimi rokmi. Najväčšiu zásluhu má na tom moja snúbenica Miška, ktorá je veľmi sofistikovaná v tom, čo jeme. Ona je ten človek, ktorý u nás doma pripravuje jedlá a stará sa, aby som mal na stole vždy kvalitnú, racionálnu stravu. Verím, že keby Miška neexistovala, mám dnes 150 kíl.

> „Kuracie prsia pripravené ako steak s brokolicou. To je jednoducho dokonalosť!“

Čo také si na vašom kulinárskom zozname prianí nachádza Miška najčastejšie?
Hovorím jej stále dookola, že mi stačí málo – kuracie prsia pripravené ako steak s brokolicou. To je jednoducho dokonalosť! Máme plnú mrazničku brokolice, u nás ju jeme namiesto zemiakov. Pre mňa je brokolica jednou z mála zelenín, ktoré jem na objem s ozajstnou chuťou. Donekonečna dokážem jesť napríklad aj tekvicový krém. Doma máme vždy veľa zeleniny, aj grilovanej či pečenej, a milujeme polievky. Akýkoľvek zeleninový krém, ktorý sa dá vymixovať z predsmaženej zeleninky, odporúčam.

Máte so snúbenicou tajný trik, ako byť fit?
V rámci stravovania máme s Miškou jeden úzus, že si v reštaurácii objednávame vždy len jednu polievku a jedno hlavné jedlo, lebo sa nám v minulosti viackrát stalo, že keď sme si objednali obaja, mali sme problémy tie riadne porcie dojesť. Takto ponechávame nie úplne nasýtení priestor aj na dezert. Tento náš postup, že každý z nás zje polovičnú porciu polievky, hlavného jedla a dezertu, odporúčam každému, kto by chcel chudnúť. Naozaj to zaberá! A navyše ešte aj platíte len polovicu.

Športovci si pred tréningom alebo pretekmi musia dvakrát zvážiť, čo vložia do úst. Ako je to u moderátorov? Tiež sa váš výkon odvíja aj od toho, čo ste si zobli, než sa zapli kamery?
Nemám nič takéto, ale ak mám byť briskný a pohotovo reagovať na podnety alebo mám improvizovať, preplnený žalúdok nie je veru dobrý nápad. Preto sa snažím jesť veľmi ľahko, aby som mohol myslieť na 9000 otáčok. Okrem toho sa nemôžem napratať aj preto, lebo sa ani nenazdám a odrazu je z môjho pása 103, a nie 100, na čo je nastavená celá moja garderóba. Pani kostymérky by potom zalomili rukami.

Čomu sa na poli televíznej zábavy aktuálne venujete?
Od októbra prídu na obrazovky nové diely relácie 5 proti 5, ktorú si diváci neprestávajú žiadať aj po 13 rokoch vysielania. No nakrúcanie je fuška. Ideme tempom šesť častí za jeden deň, tri dni v týždni.

Kde vás nájdu vaši fanúšikovia, keď vypnú televízor?
V ostatnom čase ma uchvátil online svet. Som na Instagrame, začal som vysielať na platforme Twitch, založil som si konto na Tik-Toku. Nesmierne ma to baví, je to ako malá televízia v telefóne. Sledovať, ako zo dňa na deň pribúda stále viac divákov, je tá najväčšia satisfakcia pre človeka, ktorý niečo vysiela. Tak nech sa páči, keby ste ma hľadali, „vidíme“ sa na sociálnych sieťach.

z Farmfoods KONCEPT
podľa Andrejovej chuti

Tradičné **parené domáce buchty** pre spomienky z detstva

Robustný **rump steak**, **natur klobása na gril** a **predpečený burger** na susedskú grilovačku

Maďarský guláš Charolais ako hotové jedlo v technológii mikrovak

Aj tieto chuťovky nájdete v sieti predajní výnimočných potravín Farmfoods.

Ten, čo dáva vínu hlas

V víne sa skrýva pravda, no v tom výnimočne dobrom nájdete ešte niečo iné – príbeh. Keby fľaše s etiketou Terra Wylak vedeli rozprávať, rozpovedali by vám vínnu story o voňavých bobuliach hrozna, ktoré sa pod prstami skúsených vinohradníkov menia na lahodné kvapôčky Tramínu, Cabernetu Sauvignon, Rulandského šedého, Devínu či Pálavy. ***Roman Holec*** *pozná tento príbeh ako málokto. Napokon, bol to práve on, kto sa v roku 2015 rozhodol zúročiť profesionálne zručnosti zbierané vo viniciach a stál pri zrode vinárstva Terra Wylak.*

Ikonické logo, ktoré poznajú všetci milovníci dobrých vín a zákazníci siete výnimočných farmárskych potravín Farmfoods, spadá už do neskoršej kapitoly vo vašom vínnom príbehu. Vráťme sa však na začiatok, prečo ste sa rozhodli upísať sa vínu?
Môj dedo bol známym vinárskym nadšencom v obci Veľká Dolina, pestoval a štepil vinič aj ovocné stromy. Cez neho som sa k tomu dostal aj ja a išiel som študovať vinohradníctvo. Spočiatku som ani nevedel, či mi je bližšie vinohradníctvo, alebo skôr vinárstvo. Mal som však šťastie, že som po štúdiu nastúpil do PD Mojmírovce, dostal som sa do pivničných priestorov a tá práca ma tak nadchla, že vyhrala vinárska časť môjho ja (úsmev).

Otvorili ste zaujímavú tému, lebo pre laickú verejnosť sa oba pojmy môžu zlievať. Aký je rozdiel medzi vinárom a vinohradníkom?
Vinohradník je ten, ktorý sa stará o vinicu a o pestovanie hrozna, má na starosti všetko od výsadby až po komplexnú starostlivosť, akou je strihanie či ochrana vinice pred rôznymi chorobami a škodcami, obrábanie pôdy i samotný zber. Vinár síce tiež chodí do vinice, sleduje vývoj daného hrozna a diskutuje s vinohradníkom o parametroch, ktoré by malo mať, ale väčšinu času trávi v pivnici.

Ako to vyzerá vo vašej pivnici vo Veľkom Záluží – okrem toho, že je tam iste chladno?
V našej pivnici nájdete nerezové tanky, v jednej časti vybavené riadeným kvasením. To znamená, že počas fermentácie vieme regulovať teplotu a nie je to maličkosť, lebo práve tá určuje výsledný charakter vína. Samozrejme, nechýbajú drevené sudy rôznych objemov na vyzrievanie červeného a bieleho vína. Fanúšikov radi pohostíme v degustačných miestnostiach, kde víno prezentujeme a keďže sme

> „Slováci začínajú pomaly, ale s čoraz väčšou radosťou siahať po niečom farmárskom, čo sa nevyrába vo veľkom.“

Roman Holec

*Vyštudovaný vinár začínal svoju vinársku kariéru v PD Mojmírovce. S vinárstvom **Terra Wylak**, v ktorom je spolumajiteľ, dosiahol svetové úspechy, keď jeho vína priniesli zlato z najprestížnejších svetových vinárskych súťaží, z Paríža, Viedne, Madridu, Cannes alebo z Concours Mondial de Bruxelles.*

priamo na mieste zriadili aj útulný penzión s jedenástimi dvojlôžkovými izbami, môžu naši hostia spojiť vínnu ochutnávku s turistickým zážitkom.
Takto si užijú to najlepšie z nitrianskych a južnoslovenských vínnych odrôd bez toho, aby sa museli niekam náhliť.

Čo je pre vás, experta na víno, najkrajšou a čo najťažšou časťou vinárskej brandže?
Vinárom som už 31 rokov a poviem vám, žiaden vinár nenájde dva úplne identické ročníky. Vždy pracujeme s trošku inou surovinou, odlišujú sa tiež parametre. To nóvum je najkrajšie, vďaka nemu vám práca ani po rokoch nezovšednie. A najnáročnejšie? Asi sledovanie a doslova striehnutie muštov po vylisovaní v tankoch a kvasiacich nádobách, to napätie, či kvasenie a fermentácia prebieha správne. Priaznivý výsledok závisí najmä od vinárskeho kumštu a skúseností. Predvídavosť je nutnosť. My už v momente zberu hrozna musíme vedieť, aké víno a ako chceme vyrobiť.

Keď už je reč o predvídavosti, aká je vaša vinárska predikcia pre rok 2021?
Zatiaľ vyzerá výborne, zdravotný stav hrozna a celkový vývoj je dobrý. Nezaznamenali sme žiadny silný infekčný tlak na choroby či škodcov. Štart máme teda slušný, no aký silný bude ročník, ukáže až obdobie dozrievania v septembri-októbri, tak si držme palce.

To ste zhodnotili technický stav, no povedzme si realisticky – robiť predpovede je v dnešných časoch trúfalé. Ľahšie je bilancovať. Postrehli ste, že by „nový normál“ priniesol zmeny vo vínnych chúťkach Slovákov?
Tým, aká je celospoločenská situácia aj tým, že sa v letných mesiacoch veľa prevádzok otvorilo a viac sa popíja vonku na terasách, je väčší záujem o ľahšie, svieže jšie a ovocnejšie vína. Väčšinou sú to suché vína, pri ružových často aj polosladké. Dokonca sa ich v ostatnom čase naučili ľudia piť s ľadom, čo bolo u nás predtým nevídané. Chuť ľudí sa prirodzene vyvíja a je prirodzené, že chcú skúšať stále niečo nové a príjemné, predovšetkým v lete. Počas jesene a v zime zas ľudia siahajú po ťažších a silnejších červených a bielych vínach. Tie sa aj lepšie hodia do gastronómie, ako doplnok ku konzumácii jedla.

> **„Hoci sme len mladé a malé vinárstvo s piatimi zamestnancami, s našimi zákazníkmi tvoríme jednu veľkú rodinu. Aj keď nie je pokrvná, v žilách nám koluje rovnaká vášeň – pre dobré víno.“**

Párovanie jedál s vínom je samostatná kapitola a zostručniť ju na pár riadkov je skoro nemožné, no predsa to skúsme a spomeňme aspoň pár kľúčových rád...
Ak to zjednodušíme, ľahké biele vína sa hodia k bielemu mäsu, syrom, rybe či zeleninovým šalátom. Ak však napríklad pridáte k hydine nejaké ovocie, je lepšie, ak zvolíte ťažšie a korenistejšie víno. K ovocným šalátom a smotanovo-ovocným tortám odporúčam zvoliť radšej ružové víno. K červenému mäsu, k hovädziemu alebo divine výborne pasujú červené vína. Toto sú všeobecné zásady, závisí však aj od ďalších surovín, ktoré sú pri varení použité. V domácich podmienkach je to možno zložitejšie, ale každá dobrá reštaurácia má na toto svojich vyškolených ľudí, sommeliérov, ktorí k danému jedlu vedia odporučiť vhodné víno, aby bol zážitok z jedenia naozaj veľkolepý.

Po zložitej otázke jedna o nič menej zložitejšia: Ako čítať vínne etikety? Ako sa nenechať zvábiť páčivým dizajnom a vedieť si vybrať na základe informácií na fľaši?
Pri slovenských vínach by ste mali mať už niečo odpité a poznať daného výrobcu. Výrobca alebo značka sú už zárukou kvality. Najmä strední a menší slovenskí vinári si dávajú pozor na kvalitu a aj preto je dnes u nich takmer nemožné nájsť nekvalitné víno.
Ešte donedávna prevládal etiketový prežitok, že najlepšie vína sú akostné s prívlastkom. Pri nich totiž dosiahlo hrozno prirodzenú cukornatosť, ktorá nebola nijakým spôsobom upravovaná ani zvyšovaná. Pri našich vínach cukornatosť neupravujeme. Radšej počkáme, kým hrozno dozreje na požadované parametre a spracovávame ho až potom.
Rozhodli sme sa ísť cestou, že nedeklarujeme prívlastky a nepoužívame tradičné kategórie. Na zadnej etikete uvádzame smerodajnejší údaj, dosiahnutú cukornatosť hrozna. Keď si zoberieme kategóriu výber z hrozna, tam sa cukornatosť pohybuje od 23 po 26 stupňov. Pri 23 ešte viete urobiť víno, ktoré bude relatívne suché a nie príliš alkoholické, kdežto pri 25,5 je to už niečo úplne iné! Preto uvádzame tento údaj aj potrebné rozbory, ktoré sú pre znalcov vín výpovednejšie.

Spomínate, že dôvera k značke a výrobcovi je pri výbere vína základ. Dôverujeme tomu, čo poznáme. Najlepšie z vlastnej skúsenosti, nielen z reklamy. Sú dvere do vinárstva Terra Wylak otvorené pre všetkých, čo majú chuť spoznať dobré víno?
Samozrejme, budeme len radi. Ak vidíme, že má niekto záujem, radi mu urobíme prehliadku našich priestorov, porozprávame niečo o histórii a ukážeme mu zákulisie výroby. A popri tom aj odtajníme, čo znamená názov Terra Wylak, lebo mnoho ľudí sa naň pýta (úsmev).

Nechceme kaziť prekvapenie, preto sa na genézu názvu pýtať nebudeme, no môžete nám priblížiť filozofiu vášho sloganu „Víno s vlastným štýlom“?
„Víno s vlastným štýlom“ je slogan, ktorý nás sprevádza už od samého začiatku fungovania firmy. Som presvedčený, že každý vinár by mal mať svoj vlastný, jedinečný rukopis. Tak je to aj u mňa. Zároveň ale pri výrobe vína nemožno myslieť len na seba a vlastnú chuť či preferenciu, ale vždy mať na zreteli zákazníkov, ich požiadavky či trendy, ktoré sa neustále menia. To, čo sa nemení, je náš osobný prístup. Hoci sme len mladé a malé vinárstvo s piatimi zamestnancami, vnímam to tak, že spolu s našimi zákazníkmi tvoríme jednu veľkú rodinu. Aj keď nie je pokrvná, v žilách nám koluje rovnaká vášeň – pre dobré víno.

Pre dobré SLOVENSKÉ víno, žiadalo by sa zdôrazniť. Máte pocit, že Slováci aj vďaka značkám ako Terra Wylak a Farmfoods začínajú viac oceňovať kvalitu lokálne dopestovaných produktov?
Verím tomu, že Slováci začínajú pomaly, ale s čoraz väčšou radosťou siahať po niečom „farmárskom“, čo sa nevyrába vo veľkom. Tým, že veľa cestujem a vidím, ako je to vo svete, môžem povedať, že aj inde ľudia prirodzene preferujú to, čo je domáce. Vedia, že tým v konečnom dôsledku podporujú sami seba. Terra Wylak, ale aj celý koncept Farmfoods patria k relatívne malým projektom, no so stabilne rastúcou základňou fanúšikov, z čoho mám veľkú radosť, pretože to znamená, že odkaz našich predkov a ich vlastnoručnej tvrdej práce neostane nepovšimnutý. Určite je to cesta správnym smerom, dávať prednosť kvalite pred kvantitou, o to viac, keď tá kvalita pochádza z domácich zdrojov.

Namiesto záveru malé zamyslenie: Čím to je, že víno éru po ére neochvejne stojí na pomyselnom piedestáli a že ho dokonca vznešene označujeme za „nápoj bohov“?
Ja osobne víno nevnímam len ako alkohol, ale aj ako nápoj so silným sociálnym presahom. Nápoj, ktorý spája a zbližuje ľudí bez ohľadu na ich názory či spoločenské zázemie. Nie je to len akási tekutá kulisa ku konverzáciám, samotné víno vie byť predsa vďačnou témou pri rozhovoroch, ktoré neraz trvajú celé hodiny. Nehovoriac o tom, že víno je vyhľadávaným kulinárskym zážitkom, za ktorým veľa nadšencov neváha v rámci vínnej turistiky precestovať celý svet. A Veľké Zálužie by na tejto trase určite nemalo chýbať (úsmev).

Vínne **chuťovky**

1 **Top sedmička na pitie:**
Víno je 7. najrozlievanejší nápoj sveta. V rebríčku figuruje hneď po pramenistej vode, čaji, káve, pomarančovej šťave, pive a nealkoholických bublinkových nápojoch.

2 **Najnáruživejší vinári:**
Tipujete Taliansko? Ešte väčší smäd má Vatikán, kde priemerná ročná spotreba na obyvateľa dosahuje 54 l, čo je asi 70 fliaš. Vzhľadom na to, že víno je pevnou súčasťou katolíckych obradov, tento údaj neprekvapuje. Slovensko je podstatne striedmejšie s 12,6 l vína na osobu ročne.

3 **Na mieste záleží:**
Je dokázané, že na dovolenke chutí víno lepšie. Uvoľnená atmosféra zintenzívňuje pôžitky, vrátane tých v pohári. Preto si váš vínny suvenír nezabudnite doma patrične užiť – s lokálnou hudbou či pri premietaní dovolenkových videí. Chuťové poháriky sa roztancujú jedna radosť!

4 **Leto sa nekončí:**
V Terra Wylak mal tento rok premiéru nový rad šumivých vín v štýle frizzante – Bublinky. Keď nadíde typicky jesenné sychravé počasie a vy sa naň ešte necítite, privítajte ho po svojom, letom uchovaným v pohári!

5 **Luxusné štrngnutie:**
Edícia Lignum, ktorú Terra Wylak prináša do predajní Farmfoods, pozostáva z výberu tých najkvalitnejších vín dozrievaných v drevených alebo barikových sudoch. Ak hľadáte darček pre výnimočnú osobu, práve ste ho našli.

z Farmfoods KONCEPT
podľa Romanovej chuti

Chuť letných lúčov vo fľaši šumivého vína Terra Wylak Bublinky **Rizling Vlašský 2020**

Žiarivo ružové, ovocné, ľahké **Cabernet Sauvignon Rosé 2020**

Rubínovo červený a šťavnatý **Merlot** z vinárstva **Terra Wylak**

Aj tieto chuťovky nájdete v sieti predajní výnimočných potravín Farmfoods.

Čo jedia zdravé deti? Pestré chute a kvalitu!

Článkov o zdravej strave je dnes azda toľko, koľko je hviezd na nebi. Lenže pri takej citlivej téme, ako stravovanie detí, nestačí mať načítané kvantá internetových stránok. Treba vedieť selektovať, nenechať sa zaslepiť informačným pretlakom a radšej si vybrať jednu „Polárku“, ktorá vám ukáže smer. Pre rodičov detí od batoľaťa až po školský vek je takouto spoľahlivou nutričnou poradkyňou **Alexandra Patay Popovičovej**, *autorka projektu* ***Čo jedia zdravé deti****. V rozhovore pripomenie jedno zlaté pravidlo, na ktoré dnes pri varení, v snahe byť originálni a trendy, zabúdame, že v jednoduchosti je krása.*

Ak by sme názov vášho projektu čítali ako otázku, nestačí len odpoveď: „To, čo im chutí...“?
Bolo by to iste super, ale také ľahké to nie je. Deti nejedia, čo nepoznajú. Ak im ukážeme len tri veci, budú poznať len tie. Je teda na nás, aby sme deťom v živote aj v jedle predstavili čo najširšie spektrum chutí, aby si raz sami mohli vybrať a utvoriť si vlastné preferencie. Žiaľ, často sa stretávame s prípadmi detí, ktoré majú už od najútlejšieho veku buď limitovanú stravu, alebo jedia len to, čo si vybrali, no keďže nevedia racionálne zvážiť, čo by mali jesť, nie je to šťastné riešenie. Strava by v zásade mala byť pestrá a mali by sme jesť, čo nám chutí, no zároveň to, o čom vieme, že nám robí dobre.

Rodič je pre dieťa výživovým kompasom, ale ten sa môže ľahko vychýliť, lebo v ére rýchlo a ľahko dostupných informácií je čoraz ťažšie utvoriť si názor. Ako sa orientovať v problematike zdravej výživy, keď sa odporúčania rôznia a jednotlivé potraviny sa démonizujú alebo, naopak, glorifikujú?
Toto je veľký problém dnešnej doby – vedieť triediť informácie. Sú ľudia, ktorí hľadajú informácie o výžive výlučne ako fakty podložené vedou a výskumom či informácie od pediatrov. Potom sú tu takí, ktorí inklinujú k naturopatii alebo hľadajú recepty a idú po odporúčaniach či inšpiráciách poradcov a blogerov žijúcich podobným lifestylom. Niekto je racionálnejší, iný intuitívnejší, no všetky skupiny rodičov musia nájsť zdroje informácií, ktoré im vyhovujú.
Náš projekt však odporúča veľmi jednoduché veci. Nepracujeme so žiadnymi liečivami, ani ničím, čo by mohlo dieťaťu uškodiť, a jediné odporúčania, ktoré by sa mohli nezhodovať s názormi niekoho iného, sú postupnosti v zavádzaní potravín. Naše idú podľa ľahkosti strávitelnosti. Sme za to, aby deti jedli všetko. Aj mäso aj mlieko aj ryby, no pomaly, postupne. A výlučne v špičkovej kvalite.

Od akého veku je dobré začať s deťmi viesť dialóg o zdravej strave?
Pokojne už od narodenia. Aj keď sa nám zdá, že deti nie sú relevantný partner na dialóg, ony vnímajú a počúvajú. Nemusíme im podávať verbálne sofistikovanú informáciu na to, aby sme im ukázali vzor či vytvorili pre jedlo adekvátne miesto a čas. Takýto dialóg sa začína prakticky už prvým príkrmom. Na ten by sme si mali sadnúť, mať pokoj a zároveň nejakú spoločnosť. Nie je vhodné dávať dieťatku prvú lyžičku len tak samotnú, ale je fajn vytvoriť pri stole pohodovú atmosféru, kde aj dieťa vidí, že si mama dá napríklad jabĺčko alebo si vypije kávičku. Už pri prvej servírovanej mrkvičke je prospešné hovoriť o jej benefitoch, že je to zeleninka, ktorá nám rastie v záhrade a že je zdravá, chutná...

Je niečo, čo že by sme sa my dospelí mohli od detí v prístupe k jedeniu priučiť?
Určite áno. Treba si uvedomiť, že deti sú verným odrazom rodičov a to ich zrkadlenie je priam až neuveriteľné. Presne na nich vidieť, ako robíme veci a či ich robíme dobre, len treba mať odvahu sa do toho zrkadla pozrieť. Veľakrát deti používajú prístup k strave, či už pozitívny, negatívny alebo až extrémny, práve ako prostriedok upozornenia na niečo, čo s jedlom niekedy ani vôbec nesúvisí. U detských psychológov a psychoterapeutov to dnes začína byť horúca téma. Každý z nich sa už s vecami ako sú detská prieberčivosť v jedle niekedy stretol. Rodičia s tým nevedia dobre pracovať, pokým si neuvedomia, že zväčša to vôbec nesúvisí s tým, čo je na tanieri, ale čo je v duši a v hlave.

„Lokálne a sezónne stravovanie by malo byť u detí základom, pretože iba pri takýchto typoch potravín si vieme ľahko dohľadať a overiť ich pôvod.“

Nutričné pätoro
pre zdravé dieťa podľa Alexandry Patay Popovičovej

1. Kupujte sezónne a lokálne potraviny, nakúpite tak kvalitnejšie a podporíte domácich pestovateľov.
2. Dieťa neje, čo nepozná. Ukážte mu už odmala, ako rastú potraviny, ktoré má na tanieri.
3. Povýšte jedenie na spoločenskú udalosť, nech je jedlo zdrojom radosti, nie stresu.
4. Čítajte etikety kupovaných potravín, nie iba lákavé reklamné slogany.
5. Zeleninu zaraďte do každého možného jedla, tak často, ako sa len dá.

Alexandra Patay Popovičová
je nutričná poradkyňa, ktorá sa venuje osvete o výžive detí predškolského veku a vzdeláva rodičov v oblasti zdravého stravovania.

Istou formou detskej prieberčivosti je aj favorizovanie potravín, ktoré sú práve „in“. Deti sú ľahký terč marketingových kampaní, nevynímajúc tie potravinárske. Dá sa proti tomu vôbec bojovať?
Dieťa by nemalo byť pod tlakom žiadnej kampane. Keď žije aktívne a nesedí len pred televízorom, nemá byť ani kde niečomu takémuto vystavené. To skôr rodičia sa musia naučiť obrniť sa voči marketingovým pasciam a zvážiť si, či je to procesované jedlo, ktoré vydrží na pulte predajne pol roka, lepšia voľba ako to, čo si doma uvaria, len preto, lebo je obal plný superlatívov. Ak budeme odmalička dieťaťu servírovať polotovary, korenené jedlá alebo doslova piate cez deviate, a teda mu zaťažíme tráviacu sústavu tak, že mu jedného dňa zlyhá imunitný systém. Zodpovednosť za to nesieme len my. Dieťa sa nerodí s tým, že si pýta keksíky. To ho musel niekto naučiť. Aký vzor ukážeme, čo budeme doma kupovať a jesť, čo budeme mať na tanieri a čo dieťaťu predstavíme, to bude jeho svetom. Keď potom príde do škôlky a dostane nejaké polotovarové sladkosti, na základe svojho veku a najmä rozumného dialógu a predchádzajúcemu vysvetleniu z domu už bude vedieť, čo s tým.

Ak by ste mohli celé svoje učenie zhrnúť do jednej univerzálnej rady, ako by znela?
Rodičia by sa mohli menej stresovať tým, či dať svojmu dieťaťu tú-ktorú potravinu od šieste-ho mesiaca, alebo od roka a pol a či na tanieri musí byť fermentovaná kaša. Namiesto toho, možno začať od najjednoduchších vecí a naučiť sa kupovať kvalitné potraviny z overených zdrojov, bez kompromisov. Na tom sa, myslím, zhodnú všetci pediatri či výživoví špecialisti. Ak napríklad chcete dať dieťaťu ako prvé mäso, nekupujte ho v supermarkete, ale nájdite si radšej dobrý domáci farmársky zdroj. Kvalitné potraviny sú základ, lebo so všetkými aditívami, ktoré sú dnes pridávané do jedál, musí telo – detské i dospelé – bojovať a imunita dostáva na frak. Aj z tohto tu potom máme veľa rôznych alergií a potravinových intolerancií. A ešte sa divíme, odkiaľ sa nabrali...

Docieliť, aby bolo pre dieťa atraktívnejšie „obité“ jablko zo záhrady než „cool“ tropické ovocie a aby sa s chuťou načiahlo po čerstvej pletenke z miestnej pekárne, nie po balenom croissante, je tiež najmä na rodičoch. Oplatí sa v skladaní menu riadiť heslom: Čím lokálnejšie, tým lepšie?
Lokálne a sezónne stravovanie by malo byť u detí základom, pretože iba pri takýchto typoch potravín si vieme ľahko dohľadať a overiť ich pôvod. Na internete si za pár minút čo-to zistím o výrobcovi, pozriem si referencie alebo môžem dokonca dané miesto navštíviť a kúpou pomôžem lokálnym producentom aj našej ekonomike. Lokálne potraviny teda určite áno a ideálne v sezóne. Je totiž nejaký dôvod, prečo sa rodia práve vtedy, kedy sa rodia a dozrievajú do takej kvality, v akej ich chceme konzumovať. Nebudem jesť paradajku, ktorá rastie niekde v tme, ale takú, ktorá má dostatok vody, slnka, tepla a je plnohodnotne dozretá, lebo len vtedy má živiny, ktoré nám urobia dobre. A čo v zime? Na tú sa dá pripraviť tak, že si čosi nasuším alebo namrazím. Rešpekt k štyrom ročným obdobiam, teda k sezónnosti a lokálnosti, je veľmi dôležitý v kontexte zdravej a vyváženej stravy.

S projektom Čo jedia zdravé deti usmerňujete škôlky, školy, aj samotných rodičov už vyše sedem rokov, čo je dosť na zmapovanie doterajších úspechov. Na čo ste s vaším tímom najviac hrdá?
Najväčšiu radosť mám z toho, že sa nám teóriu, o ktorej sa aj teraz rozprávame, darí pretavovať do užitočnej praxe. V roku 2017 sme rozbehli projekt varenia pre škôlky a predškolské zariadenia Zdravý dom. Dnes varíme pre 36 predškolských a školských zariadení, čiže denne dostáva našu stravu vyše 800 detí a na to som skutočne hrdá. Postaviť takúto kuchyňu takpovediac na zelenej lúke bolo ťažké, nehovoriac o prísnych hygienických kontrolách. Dodržujeme normy Ministerstva školstva a odporúčané výživové dávky Ministerstva zdravotníctva, sme pod drobnohľadom hygieny. Je však iné robiť poradenstvo, ako variť deťom doma a iné pripraviť koncept, ktorý by mal zastrešiť celé spektrum detí v zariadeniach dodržiavajúcich spomínané normy. A popri tom si ustriehnuť, aby to bol pre deti lákavý a pre rodičov zaplatiteľný model. Každý deň pracujeme na tom, aby sme jednotlivé jedlá ešte viac vyšperkovali, aby boli chutné a zostavené z tých najlepších dostupných surovín. Žiadna exotika, ani ezoterika, len pestrá jednoduchosť.

> „Ak chcete dať dieťaťu ako prvé mäso, nekupujte ho v supermarkete, ale nájdite si radšej dobrý domáci farmársky zdroj.“

Stíhate sa ešte venovať aj primárnemu posolstvu vášho projektu, teda individuálnemu výživovému poradenstvu?
Pravdaže, stále sme tu pre rodičov, ktorí si zakladajú na tom, aby ich deti jedli zdravo a ktorí sa nechcú stratiť v neprebernej informačnej spleti – neraz protichodných – rád a odporúčaní. Naše poradne mávajú podobu pravidelných webinárov. Online forma sa nám osvedčila už pred pandémiou aj vzhľadom na to, že nie všetky mamičky či oteckovia majú možnosť zúčastniť sa seminárov osobne.

Na záver ďakujem za priestor a veľmi sa teším na predajňu Farmfoods, ktorú nám čoskoro otvoria v Stupave, kde bývam. Ich koncept výberu surovín je presne to, s čím sa aj my v projekte Čo jedia zdravé deti stotožňujeme.

Viac sa dozviete na webe www.cojediazdravedeti.sk, v diskusných a receptových skupinách na Facebooku alebo na Instagrame. Teším sa na každú maminu a otecka, ktorí majú chuť zlepšiť stravovanie svojich detičiek.

z Farmfoods KONCEPT

pre zdravé deti

Detské párky s teľacinkou zo Charolais chutia presne tak, ako si pamätáte z detstva

Jemná a voňavá vianočka, ideálna s poctivým maslom a medom či džemom

Dubníček karamel je lahodná tvarohová pochúťka so sladučkým karamelom

Aj tieto chuťovky nájdete v sieti predajní výnimočných potravín Farmfoods.

Šľachtia si vlastné kačice. V jednej veci sú slovenským unikátom. V Kráľovom Brode chovajú kačice od roku 1963.

Mali ste niekedy chuť zisťovať, kto konkrétne a kedy presne vyrobil vašu práčku, lakoval vaše auto, upiekol váš chlieb alebo rezal vaše tulipány? Keby ste takúto chuť dostali pri pečenej kačici, možno by ste sa dopracovali aj ku konkrétnym menám a odhalili celú jej minulosť. Stačí, aby pochádzala z Kráľovho Brodu.

„Každý náš výrobok má unikátne sériové číslo a QR kód, ktorého oskenovaním sa zákazníci dozvedia, kde boli zvieratá chované, kde spracované aj ktorý zamestnanec ručí za ich kvalitu,“ prezrádza **Mário Marko**, vedúci bitúnku poľnohospodárskeho podniku Agrostaar KB, člena združenia farmárskeho reťazca Farmfoods Výnimočné potraviny.

V Kráľovom Brode začali chovať kačice v roku 1963 a odvtedy chov vybudovali na najlepší v krajine. Ako jediný výrobca na Slovensku sú uznaným šľachtiteľským chovom pekinskej bielej kačice, ktoré sa u nich narodia, vyrastú a sú aj porazené na vlastnom bitúnku priamo na farme.

Keď k tomu pripočítate chov v prirodzených podmienkach a vlastné krmivo z plodín dopestovaných v bezprostrednej blízkosti farmy, zaujímať sa o minulosť kačice bude priam zážitok.

> „V Kráľovom Brode začali chovať kačice v roku 1963 a odvtedy chov vybudovali na najlepší v krajine.“

Zdroj: Jakub Straňanek

Čo ovplyvňuje chuť kačacieho mäsa?

Stalo sa už akýmsi pravidlom, že v Kráľovom Brode na juhu Slovenska býva na začiatku októbra kačací festival. Nebyť pandémie koronavírusu, bol by aj v roku 2020. Namiesto toho sa kačacie hody presunuli do kuchýň slovenských domácností a väčšina z nich si pochutnávala na kačiciach, ktoré nevyrástli na Slovensku. Potravinová sebestačnosť Slovenska totiž klesá a v prípade vodnej hydiny je na úrovni piatich percent. Pritom kedysi sme si s ňou vystačili aj sami.

K najvýraznejšiemu poklesu v chove kačíc došlo v ostatných dvadsiatich rokoch. Na začiatku milénia u nás vyrástlo štvrť milióna kačíc a dnes ich vychováme len mierne cez 100-tisíc. Dovážame ich najmä z Maďarska, Česka a Nemecka.

V Kráľovom Brode sa napriek tomu pripravili na sezónu a koncom októbra mali na farme tisíce kačíc. Každá z nich sa nachádzala vonku pod holým nebom.

„Kačiciam vytvárame podmienky, v ktorých sú chránené pred fyzickou a psychickou nepohodou. Majú voľný pohyb a žijú bezstresovo, vďaka čomu si zachovávajú pravú chuť kačacieho mäsa. Možno hovoriť o kráľovstve kačíc,“ opisuje František Szikura, ktorý je už 30 rokov riaditeľom welfare kačacej farmy Agrostaar KB. Ročne sa u nich vyliahne 60- až 70-tisíc kačíc a každá je určená na mäso. Buď ich predávajú ako jednodňové, pártýždňové alebo dospelé a spracované. Žiadna nie je určená pre výrobu kačacej pečene foie gras, a tak vyrastajú prirodzene.

„Pre výrobu foie gras sú kačice viackrát denne mechanicky prekrmované až do dvojnásobku svojej hmotnosti a pečeň majú až desaťnásobne väčšiu. Zvieratá po výkrmoch nevedia dýchať ani sa hýbať. Málokto vie, akým utrpením si musia zvieratá kvôli výrobe tohto produktu prejsť,“ opisuje Szikura.

Aktuálne platná legislatíva Európskej únie takýto výkrm nepovoľuje, niektoré krajiny však toto nariadenie do svojich vnútroštátnych predpisov nepremietli. „V Maďarsku a Francúzsku sa nútené prekrmovanie na takzvanú tučnú pečeň bežne praktizuje. Táto extrémne prerastená nezdravá pečeň sa predáva draho ako delikatesa, pričom nútený výkrm výrazne zlacňuje aj výrobu kačacieho mäsa z takto týraných zvierat. **Je to v absolútnom rozpore s našou filozofiou welfare a so správnou farmárskou praxou**,“ dodáva Szikura.

Vlastné plodiny a krmivo

Kačacia farma v Kráľovom Brode využíva prísne kritériá obohateného welfare chovu a jej zvieratá majú voľný pohyb po rozsiahlych pozemkoch. V areáli sa nachádzajú dve vodné plochy, množstvo zelene aj viacero hospodárskych budov a prístreškov, pod ktorými majú kačice dostatok krmiva a napájačky s vodou. Takéto podmienky dosahujú najvyššiu úroveň životnej pohody zvierat, ktoré je možné v podmienkach komerčného chovu dosiahnuť.

Práve krmivo je špecifikom Agrostaaru, keďže si ho pestujú sami na viac ako dvetisíc hektároch obhospodarovanej pôdy v okolí Galanty. Pestuje sa na nej pšenica, jačmeň, kukurica, sója a ďalšie plodiny.

Či vonku prší, či sneží, sú horúčavy alebo mrzne, život na kačacej farme sa nijak nemení. Hlavná sezóna sa začína v máji a končí sa na jeseň. Rozhoduje o tom predovšetkým prirodzená znáška vajec, od ktorej závisí celkový počet narodených kačíc. Celoročná spotreba sa tak musí vyliahnuť za približne päť mesiacov, pretože od septembra už kačice prestávajú znášať.

„V rozmnožovacom chove máme približne 800 kačíc a káčerov, ktorí vyprodukujú 60- až 70-tisíc vajíčok ročne. Do základného kŕdľa vyberáme tie najlepšie jedince, ktoré znášajú najviac vajec, ich potomkovia majú najchutnejšie mäso a je z nich najväčšia výťažnosť. Takýmto pozitívnym výberom budujeme celý šľachtiteľský chov,“ hovorí Szikura.

Vajcia putujú po vyliahnutí do veľkých liahní, kde sú štyri týždne. Liahne dosahujú teplotu 37,5 stupňa Celzia a počas celej doby vajcia otáčajú a premiestňujú na rôzne miesta, aby ich vyhrievali rovnomerne a napodobnili spôsob sedenia na vajciach kačíc. Po vyliahnutí idú jednodňové kačice do vykurovaných maštalí, kde sa teplota každým dňom znižuje na 33 stupňov, 32 stupňov, 31, 30 a tak ďalej.

Keď po troch týždňoch vyrastú do potrebnej veľkosti, opúšťajú maštaľ a idú na vodu. Na nej prebieha plážový chov kačíc, čo je najprirodzenejší možný chov. Práve taký chov zvierat, pestovanie plodín a produkcia výrobkov sú princípom siete potravín Farmfoods, kde sa dajú kačice z Kráľovho Brodu kúpiť.

Farmársky reťazec Farmfoods združuje slovenských poľnohospodárov a výrobcov potravín, ktorých produkcia nie je geneticky modifikovaná, je v maximálnej miere bez prídavných látok a starostlivosť o zvieratá prebieha so zásadami obohateného welfare chovu.

„Združenie slovenských farmárov sa rozhodlo vybudovať vlastnú sieť predajní výnimočných potravín zo svojich polí, maštalí a potravinárskych prevádzok. Vďaka krátkemu dodávateľskému farmárskemu reťazcu bez zbytočných medzičlánkov sa produkcia dostáva priamo z fariem cez vlastné predajne až ku konečným spotrebiteľom po celom Slovensku,“ vysvetľuje výkonný riaditeľ spoločnosti Farmfoods Tomáš Németh.

Teplo z maštaľného hnoja a kuracieho trusu

O kvalite a chuti kačacieho mäsa nerozhoduje len spôsob šľachtenia, ale výrazne aj štýl života. Podľa Františka Szikuru je mäso najchutnejšie vtedy, keď sa zvieratá cítia dobre, žijú prirodzene a nie sú takmer vôbec vyrušované.

„Stres má veľký vplyv na kvalitu mäsa. Naše kačice poznajú chovateľov, sú kŕmené naším vlastným krmivom bez GMO a porážané sú na našom bitúnku priamo na farme,“ prezrádza Szikura.

Agrostaar KB si v roku 2016 vybudoval vlastnú porážkovú linku na vodnú hydinu, pretože dovtedy na Slovensku žiadna neexistovala. Denne porážajú dvesto kačíc a predávajú ich buď chladené, alebo mrazené, v celku aj polené či rozrobené na časti ako stehná, prsia, trupy, krky, žalúdky a srdcia.

Kačice však nie sú jediným produktom, ktorý sa dá s etiketou Agrostaaru kúpiť. V štyroch veľkých halách vzdialených asi sto metrov od bitúnku chovajú kurence, ktoré tiež spĺňajú podmienky obohateného welfare chovu. Celoročná produkcia farmy je takmer 500-tisíc kurčiat. Kurencom nedávajú antibiotiká a nevyužívajú ani iné podporné látky.

„Kurencom dávame iba probiotiká a okysľovadlo, inak ich kŕmime len našimi surovinami a napájame čerstvou vodou. Sú maximálne zdravé a fyzicky vyvinuté, vďaka čomu sú niektoré z nich v kurínoch až 60 dní, čo je až o 50 percent dlhšie ako bežne trvajúci intenzívny výkrm,“ opisuje Szikura.

Princípom obohateného welfare chovu je, že podstielka musí mať hrúbku minimálne desať centimetrov, kŕmenie a napájanie musí byť zabezpečené nepretržite, dĺžka výkrmu nesmie byť kratšia ako 40 dní, svetelný režim musí zabezpečiť striedanie dňa a noci a teplotný komfort musí dosahovať len minimálne výkyvy. Stabilnej teplote v halách dopomáha bioplynová stanica, ktorú Agrostaar KB vybudoval v bezprostrednej blízkosti kurínov v roku 2013. Teplo v nej vyrába z maštaľného hnoja a kuracieho trusu, vďaka čomu sa stal v potrebe zabezpečenia tepla sebestačným.

Podobne chcú s investíciami v Kráľovom Brode pokračovať aj do budúcna. Aj vďaka sieti predajní výnimočných potravín Farmfoods po celom Slovensku mohli tento rok rozšíriť svoj ovocný sad o ďalších sto kusov marhúľ, sto sliviek, stopäťdesiat hrušiek a päťdesiat jabloní. Svojou výnimočnou kvalitou dokážu na Slovensku garantovať najnižšiu cenu pôvodom, zložením a spôsobom výroby porovnateľných potravín.

„Naši výrobcovia potravín si určujú ceny sami na základe svojich skutočných nákladov. Nie sú nútení ceny znižovať kvôli tlaku nadnárodných obchodných reťazcov, čo častokrát vedie k snahe používať menej kvalitné suroviny, pomáhať si rôznymi prídavnými látkami a používať lacné náhrady, aby boli výrobné náklady čo najnižšie,“ uzatvára Németh.

Ako a prečo si kúpiť kvalitnú welfare kačicu?

1 Voľný chov: Kačice z voľného chovu sú menej tučné a majú konzistentnejšie a chutnejšie mäso z dôvodu väčšieho pohybu.

2 Antibiotiká: Nie sú im podávané antibiotiká v skorých fázach výkrmu.

3 Pohyb: Majú voľnosť pohybu a prístup k vodnej ploche.

4 Krmivo: Majú neobmedzený prístup výhradne k prirodzeným krmivám vyprodukovaným v okolí farmy.

5 Podmienky: Treba sa zaujímať aj o konkrétny spôsob chovu a jeho podmienky, hygienu, teplotný reťazec, spôsob balenia, logistiku a spôsob predaja.

6 Pečeň: Pečeň majú normálnej veľkosti.

7 Režim: Nemajú umelo upravovaný svetelný režim.

8 Nič netajíme: Na etikete je uvedená informácia o mieste a spôsobe chovu.

Kačacie stehno s domácimi lokšami a kapustou

I N G R E D I E N C I E :

Kačacie stehná a lokše

- 1 balenie Stehná z našich kačíc
- 1 balenie Sadlo s kožou z našich kačíc
- 1 balenie Domáce lokše
- soľ
- Sladká paprika Žitavská
- Olej ochutený Čili alebo Cesnak
- čerstvé oregano – podľa chuti

Dusená kapusta

- Kapusta červená
- Cibuľa červená a biela
- Domáca škvarená masť
- mletá rasca
- soľ
- Hladká múka T650
- cukor
- ocot

P O S T U P :

Stehná z našich kačíc

Soľ, sladkú papriku a dve polievkové lyžice oleja rozmiešame na jemnú pastu. Kačacie stehná umyjeme a rovnomerne ich touto pastou potrieme zo všetkých strán. Potreté stehná poukladáme na pekáč (na plech alebo do jánskeho skla) a pomedzi ne naukladáme kačacie sadlo. To sa pri pečení rozpustí a vytvorí výpek, ktorým stehná v priebehu pečenia 3- až 4-krát po povrchu polejeme, aby boli šťavnaté a upiekli sa pekne dozlatista. Stehná pečieme v rúre vyhriatej na 180° približne 1 hodinu, dovtedy, kým nebudú mäkké. Tesne pred dopečením pridáme na stehná bylinky – čerstvé oregano (nemusia byť), ktoré polejeme výpekom a na 5 minút ich ešte dáme zapiecť do rúry.

Dusená kapusta

Cibuľu nakrájame nadrobno, opražíme ju na masti a následne pridáme nakrájanú kapustu. Všetko trošku opražíme. Potom podlejeme vodou, pridáme mletú rascu, soľ, poriadne premiešame a necháme dusiť. Keď je už kapusta mäkká a riedka, veľmi jemne ju poprášime hladkou múkou, na zahustenie. V prípade, že je kapusta dobrej konzistencie, múku netreba použiť. Do takejto masy pridáme cukor a ocot podľa chuti, aby bola kapusta sladko-kyslá. Necháme ju prevrieť a dusená červená kapusta je hotová.

Domáce lokše

Lokše zohrejeme na panvici, jemne potrieme výpekom zo zapekacej misy a podávame spolu s červenou kapustou a kačacími stehnami.

Súťaž Farmfoods KONCEPT

Vyhrajte 8x zážitkovú štvorchodovú degustačnú večeru v penzióne & vinárstve Terra Wylak s ochutnávkou vín a ubytovaním na 1 noc

*Vyhrajte s **Farmfoods** výlet za zážitkovou gastronómiou! Zapojte sa do našej súťaže, odpovedzte na jednu jednoduchú otázku a ste v hre o jeden z 8 zážitkových pobytov pre 2 osoby v penzióne & vinárstve **Terra Wylak** vo Veľkom Záluží. Počas pobytu si vychutnáte ochutnávku vín a štvorchodovú degustačnú večeru pripravenú šéfkuchárom z výnimočných surovín Farmfoods, ktoré si môžete kúpiť vo viac ako 40 slovenských mestách.*

S Ú Ť A Ž N Á O T Á Z K A :

V kolkých slovenských mestách aktuálne nájdete predajne Farmfoods?

a.) **37** b.) **39** c.) **41**

Zapojte sa do súťaže na
www.farmfoods.sk/sutaz
Súťaž trvá do 30. 11. 2021.

Predajne Farmfoods, čoraz bližšie k vám

Sieť predajní po celom Slovensku

Samoobslužné predajne

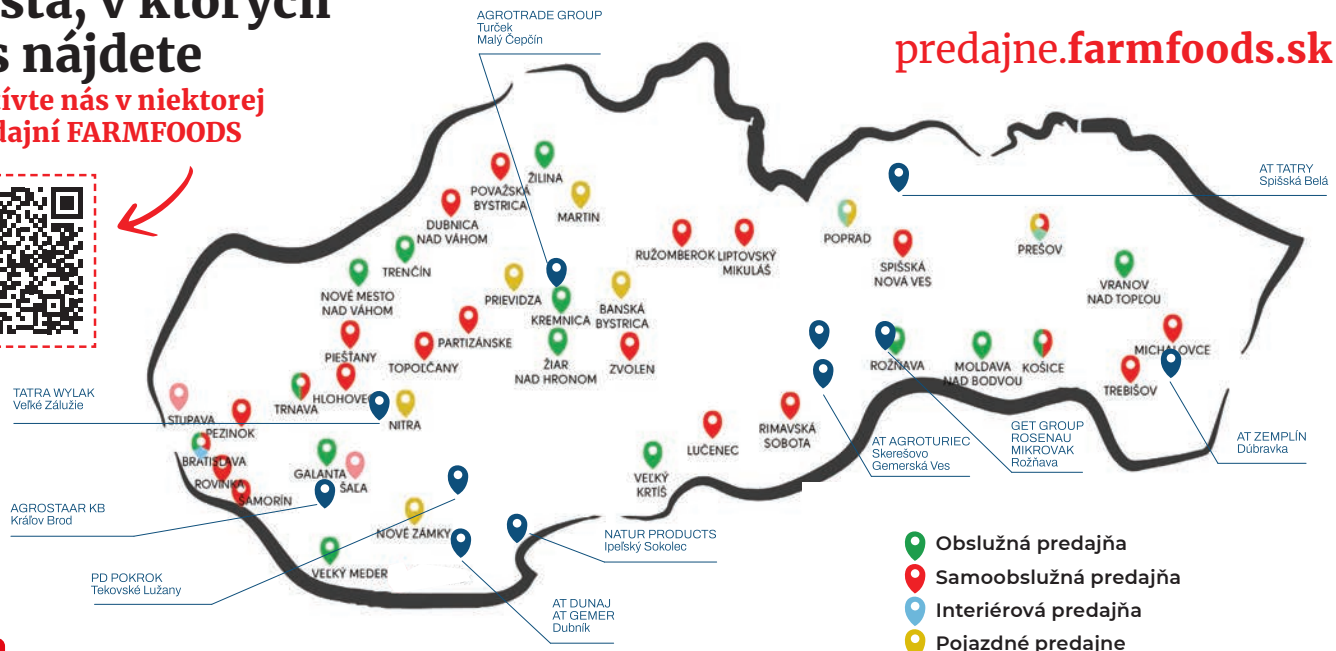
Pojazdné predajne

Interiérové predajne

Mestá, v ktorých nás nájdete

Navštívte nás v niektorej z predajní FARMFOODS

predajne.**farmfoods.sk**



Plánujeme mať pre vás otvorených vyše **60 predajní** po celom území Slovenska

Nové FARMFOODS predajne otvorené v nedávnom období:

Veľký Meder - Železničná 60/4; **Košice** - pri OC Cassovia; **Topoľčany** - ulica M. Benku; **Dubnica nad Váhom** - ul. Obrancov mieru, **Prešov** - pri OC Solivaria; **Stupava** - ul. Agátová.
Čoskoro otvoríme predajne v mestách: Poprad - pri OC Max; **Šaľa** - ul. Feketeházyho.

Tím FARMFOODS
Šafáriková 124
048 01 Rožnava

Kontakt
+421 905 497 797
info@farmfoods.sk

FARMFOODS - Výnimočné potraviny
FARMFOODS - Výnimočné potraviny
farmfoods_sk

www.farmfoods.sk