

## Barevný podzim ve vaší kuchyni s výrobky Mlékárny Valašské Meziříčí

Podzim je obdobím plným barev, babího léta, procházek v lese, sběru hub a zpracování plodů z našich zahrádek a zahrad. Toto roční období nabízí širokou škálu zeleniny, kterou můžeme využít v našich kuchyních. Ačkoli každý z nás má své osvědčené recepty, nechte se inspirovat originálními recepty Mlékárny Valašské Meziříčí, které využívají čerstvé mléčné výrobky. Váš domov se naplní vůní podzimu a jistě sklídíte nejednu pochvalu. Vyzkoušejte například Houbovou omáčku s karlovarskými knedlíky a vejci s Čerstvou smetanou z Valašska nebo Pečenou dýni se slaninou, ořechy a Smetanovým jogurtem z Valašska. Dýně je nejen lahodná, ale také bohatá na látky prospěšné pro zdraví. Neomezujte se pouze na tradiční dýňovou polévku – dýně, která pochází ze Střední Ameriky, je jednou z nejstarších plodin, známou již 5000 let před naším letopočtem. Obsahuje až devadesát procent vody, vlákninu, vitamíny a minerály, jako jsou vitamíny C, A, E, K, B1, B2, B3, B5, B6 a minerály železo, měď, draslík a hořčík. Houby jsou také prospěšné našemu zdraví, zejména srdci. Obsahují vitamíny a minerály, ale téměř žádné kalorie. Například hříby nebo lišky obsahují nízké množství sodíku, což nezatěžuje ledviny a je vhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem. Obsahují také vysoké množství draslíku, který pomáhá snižovat krevní tlak. Houby jsou bohaté na riboflavin a niacin (vitamíny B2 a B3) a pomáhají snižovat hladinu cholesterolu. Jsou také dobrým zdrojem selenu, účinným antioxidantem, který spolu s vitamínem E pomáhá tělu zbavovat se škodlivých radikálů. Houby podporují imunitu a pomáhají snižovat riziko rakoviny. V tradiční čínské medicíně se používaly k léčbě nachlazení a chřipky a moderní studie naznačují, že podporují činnost imunitního systému.

### HOUBOVÁ OMÁČKA S KARLOVASKÝMI KNEDLÍKY A VEJCI

Počet porcí: 4 porce, doba přípravy: 45 minut

#### Ingredience:

##### **Houbová omáčka**

500 g lesních hub  
1 velká cibule  
2 lžíce sádla  
2 lžíce hladké mouky  
sůl a pepř, drcený kmín  
500 ml Čerstvé smetany z Valašska ke šlehání  
150 ml vody

#### Postup:

- 1. Osmahnutí cibule:** V hrnci zahřejte sádlo a osmahněte na něm najemno nakrájenou cibuli, dokud nezíská zesklovatělou barvu.
- 2. Příprava hub:** Přidejte na kousky nakrájené houby a ochuťte solí, pepřem a kmínem. Promíchejte a opékejte na mírné teplotě. Houby pustí trochu vody, takže je hlídejte, aby se nepřipalovaly. Pokud se nezačnou připalovat, nemusíte ze začátku přidávat vodu.
- 3. Vaření omáčky:** Jakmile houby pěkně ztmavnou, zasypejte je moukou, promíchejte a zalijte vodou. Zvolna vařte 15 minut. Podle potřeby přidejte ještě trochu vody.



## Tisková zpráva

Praha, 07.10. 2025

**4. Dokončení omáčky:** Přidejte smetanu ke šlehání a vařte dalších 5 minut na velice mírné teplotě. Nezapomínejte míchat a ochutnávat. Podle chuti doladíte solí, pepřem a kmínem.

**5. Servírování:** Podávejte omáčku s vařenými vejci a karlovarským knedlíkem. Pokud máte dostatek hub, můžete jich pár nakrájet na plátky, opéct na trošce sádla, jemně osolit a použít k dozdobení omáčky.

Tento recept poskytne lahodnou houbovou omáčku, která se skvěle hodí k tradičním karlovarským knedlíkům a vařeným vejcím.

## Karlovarský knedlík

### Ingredience:

150 g toastového chleba

250 ml Čerstvého mléka z Valašska polotučného

2 vejce

50 g másla

špetka soli

špetka muškátového oříšku

hrst nasekané petrželky

máslo na vymazání fólie



### Postup:

**1. Příprava toastového chleba:** Nejprve dejte toastový chléb opéct do toustovače, dokud nezíská pěkně zlatavou barvu. Poté ho nakrájejte na malé kostičky.

**2. Příprava směsi:** V míse rozšlehejte vejce s mlékem a přidejte rozpuštěné máslo, špetku soli a muškátový oříšek. Do připravené směsi přidejte nakrájené pečivo a nasekanou petrželku. Vše důkladně promíchejte, aby se pečivo dobře nasáкло a směs byla rovnoměrně rozprostřená. Nechejte chvíli odpočinout, aby pečivo vstřebalo vlhkost.

**3. Tvarování knedlíku:** Na pracovní plochu rozložte potravinovou fólii a potřete ji máslem, aby se směs nelepila. Směs rovnoměrně rozprostřete na fólii a vytvarujte z ní válec. Fólii pevně zabalte a konce zauzlujte, aby se knedlík při vaření nerozbalil.

**4. Vaření:** Připravený válec vložte do vroucí osolené vody a vařte zhruba 20-25 minut. Knedlík by měl být po uvaření pevný, ale ne příliš tuhý.

**5. Podávání:** Po dovaření knedlík opatrně vyjměte z vody a nechejte chvíli odpočinout. Poté jej vybalte z fólie, nakrájejte na plátky a podávejte jako přílohu k houbové omáčce.

## PEČENÁ DÝŇ SE SLANINOU, OŘECHY A JOGURTEM

Počet porcí: 4 porce, doba přípravy: 45 minut

### Ingredience:

1 běžné velká dýně hokaido

150 g slaniny nebo špeku (použila jsem Valašský špek)

olivový olej

2 lžičky soli

3 stroužky česneku



*Autorkou obou receptů a fotografií je Alena Kolaříková*



čerstvý mletý pepř dle chuti

**Na dokončení:**

2 hrsti vlašských ořechů

2 hrsti polníčku

2 ks Bílého smetanového jogurtu z Valašska

špetka soli

olivový olej

**Postup:**

1. **Příprava dýně:** Dýni hokaido rozkrojte na polovinu a pomocí velké lžice vyberte měkkou dužinu se semínky. Odkrojte stopku a dýni nakrájejte na kostičky o velikosti přibližně 2 x 2 cm. Pamatujte, že dýni hokaido nemusíte loupat!

2. **Příprava slaniny:** Slaninu nakrájejte na menší kostičky o velikosti 1 x 1 cm.

3. **Ochucení:** Do velké mísy nalijte asi 20 ml olivového oleje a ochuťte ho solí, pepřem a prolisovaným česnekem. Přidejte kostičky dýně a důkladně promíchejte, aby se dýně rovnoměrně obalila ochuceným olejem.

4. **Pečení:** Připravenou dýni vysypejte na plech, ideálně vyložený pečicím papírem, a rovnoměrně ji rozprostřete. Poté ji zasypejte kostičkami slaniny. Vložte plech do trouby předehřáté na 220 °C. Pečte 10 minut, poté promíchejte a dopečte dalších 10 minut, dokud dýně nezíská zlatavou barvu a krásně se nezkaramelizuje.

5. **Příprava jogurtu:** Bílý jogurt ochuťte špetkou soli. Pokud máte rádi česnek, můžete přidat ještě jeden prolisovaný stroužek.

6. **Servírování:** Opečenou dýni podávejte horkou. Na talíři doplňte nasekanými vlašskými ořechy, polníčkem a hlavně bílým jogurtem, který pokrmu dodá příjemnou svěžest. Nakonec můžete vše jemně zakápnout olivovým olejem pro extra chuť.

**Smetanový jogurt z Valašska bílý**

Objevte lahodnost smetanového jogurtu z Valašska, který je vyroben výhradně ze smetany a živých jogurtových kultur. Tento bílý jogurt s obsahem 10 % tuku je dokonalou volbou jak pro přímou konzumaci, tak pro kreativní využití ve studené kuchyni. Jeho bohatá a jemná textura vás okamžitě nadchne.



**Čerstvé mléko z Valašska polotučné**

Dopřejte si autentickou chuť Valašska s naším polotučným čerstvým mlékem. Homogenizované a ošetřené vysokou pasterací, toto mléko si uchovává všechny cenné živiny v jejich přirozené podobě. Díky tomu je nejen výživné, ale také neodolatelně chutné – ideální pro vaši každodenní konzumaci.

**Čerstvá smetana z Valašska ke šlehání**

Naše pasterovaná čerstvá smetana z Valašska je perfektní pro přípravu nadýchané šlehačky s bohatou pěnou. Smetana vyniká svou všestranností – skvěle se hodí jak do teplé, tak studené kuchyně a dodá jedinečnou chuť vaší oblíbené kávy. Nezaměnitelná vůně a chuť čerstvé smetany vás jistě okouzlí při každém použití.



---

Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 **vznikla Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.** Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – keřírová mléka, acidofilní mléka, kyška a ČERSTVÉ VÝROBKY – šlehačka, mléko. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí také zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svou poctivou prací. Její výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí i na slovenský trh. Více informací o mlékárně naleznete na: [www.jogurtmarlenka.cz](http://www.jogurtmarlenka.cz), [www.mlekarna-valmez.cz](http://www.mlekarna-valmez.cz)