



NOVÝ

# Mesačník Varecha

Stránky, ktoré vám zachutia



# Technické špecifikácie

**19 000**  
tlačený náklad

**70 g UPM ultra**  
papier

**100**  
strán

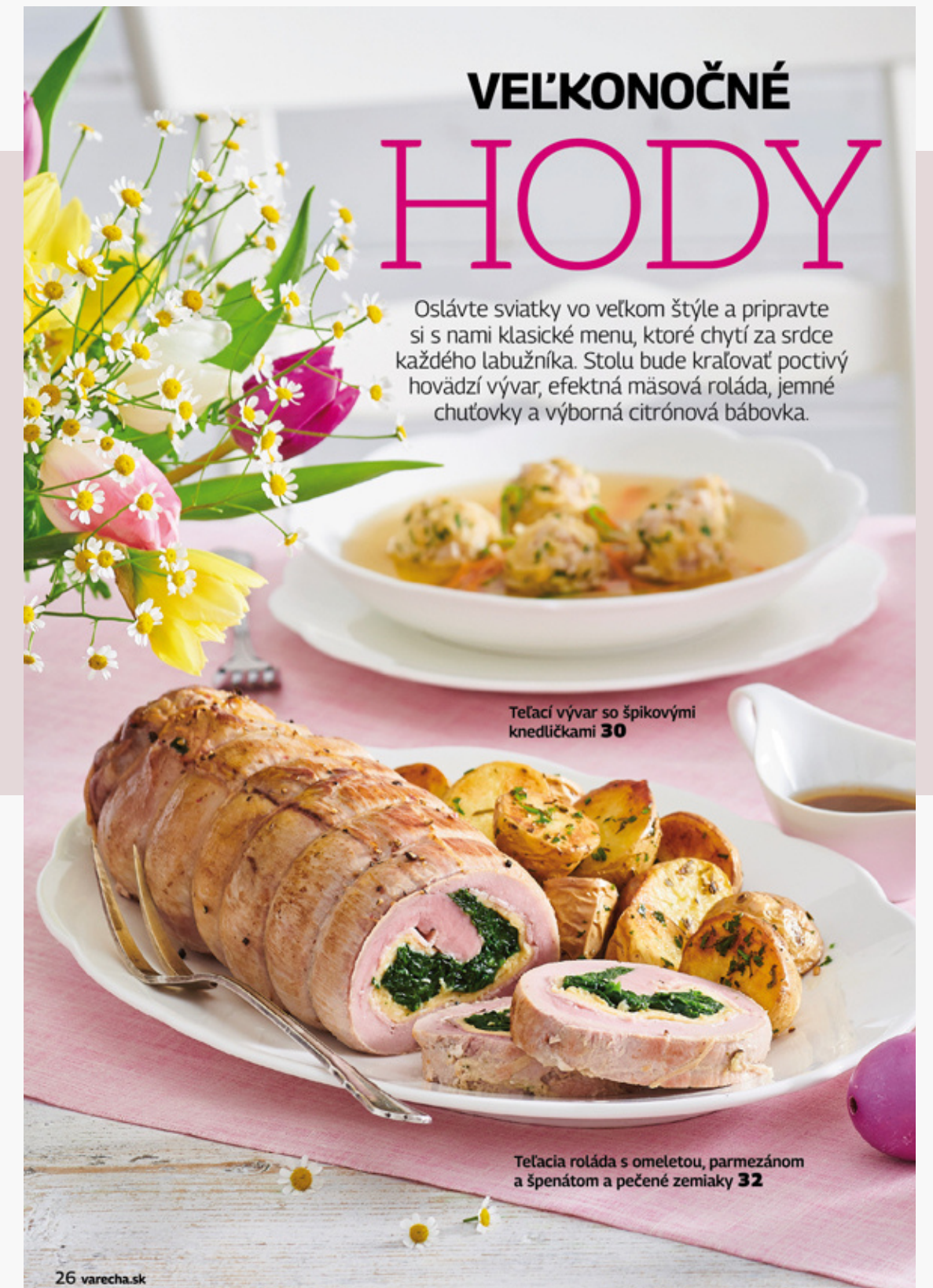
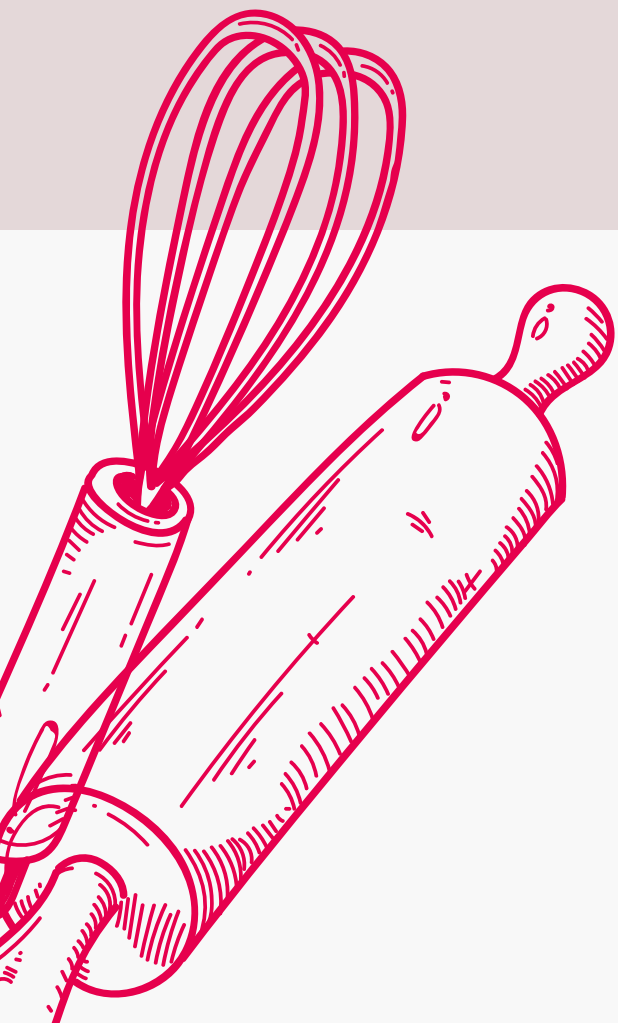
**2,40€**  
cena za ks

**198x285 mm**  
formát

**UV lak 1/0**  
obálka

**170 g NPL**  
obálka

**V2**  
väzba





# Obsah mesačníka

- ☁ Dizajnové novinky
- ☁ Vychytávky do kuchyne
- ☁ Nové postupy vo varení
- ☁ Objavujte nové chute

- ☁ Nezvyčajná cesta za jedlom
- ☁ Kým sa koláč upeče
- ☁ Zaujímavosti zo sveta gurmánov
- ☁ Ako si uľahčiť prácu v kuchyni

- ☁ Novinky v stolovaní
- ☁ Káva, čaj, víno, pivo a destiláty
- ☁ Potraviny a ich vplyv na telo
- ☁ Pravda a mýty o jedle

téma

## VELKONOČNÉ HODY

**K**lasické štvorhodové menu je výjavnou silovitou záležitosťou, ktorá spojila rodinu. Jeho príprava síce zaberie viac času, no keď si ju dobre rozplánujeme, všetko stihneme bez zhrunu. Nátierky aj bábovku môžeme napríklad pripraviť deň vopred. Nátierky uskladníme vo vzduchotesných nádobách v chladničke. Bábovku po vychladnutí prikryjeme tortovým krytom, pergamenovým papierom či alobalom a uložíme na chladné miesto. Krémom ju odobíme tesne pred podávaním. Vývar je najlepšie, keď sa povarí aj štyri hodinky, preto ho začneme chystať ráno. Mäsová roláda si síce vyžaduje trochu zručnosti, no do dvoch hodín ju zvládnete pripraviť spolu s pečienými zemiakmi.



### Nátierky, ktorými sa blýsnete

#### Chrenová

Chren je veľmi chutný živočišný olej, ktorý patrí na veľkonočný stôl. Preto odporúčame túto skvelú chrenovú nátierku. 300 g hladkého tvarohu zmiešame s 200 g jogurtu gréckeho typu, 2 PL strúhaného sterilizovaného chrenu, 1 PL čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy. Dochutíme soľou a čerstvo zomletými čiernymi korením.

#### Avokádová

Tradičná mexická avokádová nátierka, ktorá chutí vynikajúco, čo je guacamole. Najmenej nakrájame 1 jarnú cibuľku aj s vlnou, 1 paradajku, 1 čili papričku, dohľadka rozmielame. Cenuk preladíme. 1 avokádo rozpolíme, vydlabeme lyžicou, pokrojíme šľavou z 1 citróna a rozmixujeme. Všetko spolu dôkladne premiešame. Dochutíme zrnčkami granátového jablka a žerušou.

#### Cviklová

Domácka uvaríme dve červene repy, trvá to asi 45 minút. Navarilo uvaríme 3 vajcia. Uvarenú repu aj vajčká nastriháme. Prídáme 2 nadrobno nasekané nakladané uhorky, 1 pretlačený strúčik cesnaku, 1 PL horčice, premiešame. Dochutíme soľou a čerstvo zomletými čiernymi korením. Osušime nadrobno nakrájanou petržalovou vlnou.

**1.** Čerstvý kozí syr, tvaroh a kyslé smotanú vyšľaháme dohľadka. Pretlačený cesnak premiešame so soľou, čiernymi korením a listkami tymiánu.

**2.** Cuketu umyjeme, osušime. Žltú repu očistíme, umyjeme a obe nakrájame na tenké plátky, ktoré prekrojíme na polovicu. Bagetu nakrájame na plátky a opečieme ju z oboch strán dozlatista na rozpálenej suchej panvici. Pažitku umyjeme, osušime a najemno nakrájame.

**3.** Kúsiky bagety potrieme nátierkou. Nasarandujeme plátky cukety, repy a sušenej pažitky. Popovieme pažitkou a ešte teplé podávame.



Namiesto klasickej kyslej smotany môžeme použiť aj kokosovú smotanú alebo jogurt, v nátierke chutia vynikajúco.

**PORCIE 4/16 kusov**  
**PRÍPRAVA 25 min.**

100 g čerstvého kozieho syra  
250 g mäkkeho tučného tvarohu  
50 g kyslej smotany  
2 strúčiky cesnaku  
1/2 čl soľ  
1/2 čl mletého čierneho korenia  
2 vetvičky tymiánu  
1/2 malej cukety  
1/2 žltej repy  
1 dlhá čerstvá bageta  
1/2 zväzku pažitky  
200 g sušenej bravčovej šunky

VIAC RECEPTOV NA ORIGINALNÉ NÁTIERKY HĽADAJTE NA VARECHA.SK nátierka

## ukážka natívneho článku

### KAM ZA DOBRÝM JEDLOM A RELAXOM

## Objavte špičkovú gastronómiu v štýlovom hoteli

Pod jednou z najslávnejších slovenských dominánt, kde sa odohrával jeden z najromantickejších ľúbostných príbehov všetkých čias, v jednom z troch najstarších slovenských miest už 118 rokov víta hostí jeden z najkrajších hotelov. Priamo na úpätí brala, na ktorom sa vypína Trenčiansky hrad, stojí historický Hotel Elizabeth.

**Text: JANA ŠTRÉKOVÁ Recepty a foto: HOTEL ELIZABETH**

**Prvý majiteľ prehral legendu slovenského hotelierstva v kartách**  
S myšlienkou vybudovania hotela prišiel veľkopodnikateľ z drevom a majiteľ bytčianskeho panstva barón Armin Popper. „Staručký hostinec U červenej hviezdy, ktorý tu pôvodne stál, dal prvý investor zbúrať a pustil sa do výstavby budúceho najnovšieho hotela v Trenčianskej župe: približuje súčasnej riaditeľ hotela Dušan

„Sme na tento hotel veľmi pyšní a sme radi, že nám robí dobré meno v celom svete.“  
Richard Rybníček primátor Trenčína

**Lákadlo pre turistov**  
Pohľad do histórie umožňuje hotel nielen vo svojich priestoroch, ale priam oknom do minulosti je jeho vyhliadková terasa, odkiaľ dovidieť priamo na hradnú skalu a unikátny, takmer dvestisíc rokov starý nápis vytesaný do kameňa: „Vítavstvu cisárov a vojska, ktoré sídlilo v Laugariciu, v počte 855 vojakov II. legie, dal zhotoviť M. V. Maximianus, legát II. pomocnej legie.“ Zanechali ho tam Rimania po tom, čo v roku 179 porazili germánskych Kvádov.

Dnes Hotel Elizabeth, ktorý prežívajú aj legendy slovenského hotelierstva, víta návštevníkov Trenčína, turistov, ale aj najnáročnejšiu obchodnú klientelu. Okrem ubytovania a relaxu ponúka aj organizačnú konferenciu, teambuilding, rodinných osláv a sviadieb.

V očiartávaných priestoroch sa nachádza 78 izieb zariadených v teplých krémových tónoch, z toho jeden exkluzívny apartmán. Ten ponúka veľkorozsahový priestor, dennú aj nočnú časť. Najzaujímavejšie je riešenie jeho kúpeľne, ktorú od spálne delí priechod z mliečneho poloprieľadného skla.

Nielen dobrý spánok, ale aj wellness dokáže zregenerovať po dlhých cestách či namáhavom rokovaní. V hotelovom wellness nájdete rímske kúpele s rôznymi procedúrami, masáže, sauny, ale aj terapiu ľadom, ktorá podporí obehovú sústavu po horúch procedúrach.

**Oceňenia**  
Na svoju reštauráciu v historických priestoroch je hrdý šéfkuchár, ktorý pre hostí zostavil ponuku plnú delikates z prírodných lokálnych surovín. Šéfkuchárovou špecialitou je semelchodové degustčné menu. Ze si 68-členný tím hotela svoju prácu robí

**KAM NA VÝLET: 5 TIPOV V OKOLÍ**

- 1. Dom mestského kata** - je jednou z zachovaných stavov tohto typu v Trenčíne. Reprezentuje charakteristický mestský dom s okružnou drevenou pavlačou.
- 2. Kláštor Veľká Skalka** - najstaršie pútnické miesto na Slovensku, dnes národná kultúrna pamiatka.
- 3. Opatovská jaskyňa** - krásny výhľad pri káštore Skalka ponúka 60 metrov jaskynných chodov.
- 4. Rozhľadňa Soblahov, Dúbravka** - drevená veža s krásnymi výhľadmi.
- 5. Zvyšky Súľovských Bielych Karpatoch.**

dobré, chválila nielen hostia, ale dokazujú to aj oceňenia, ktoré Elizabeth získava. V roku 2015 sa napríklad stal Najlepším historickým hotelom Európy.

„Od doby, keď bol v roku 2012 tento hotel zrekonštruovaný, zmenil sa nielen on, ale aj život v meste. Sme na tento hotel veľmi pyšní a sme radi, že nám robí dobré meno v celom svete.“ uviedol pri tej príležitosti primátor Trenčína Richard Rybníček. Ani v ďalších rokoch nemal Elizabeth nižšiu a svetovú ocenenia.

V roku 2018 získal riaditeľ hotela titul hotelier roka a hotel sa stal tiež najlepším mestským hotelom v regióne.

„Oceňenie pre Hotel Elizabeth v takej silnej konkurencii globálnych známkov považujeme za skvelú reklamu nielen pre mesto Trenčín, ale aj pre Slovensko ako destináciu hodnej návštevy, kde je možné nájsť kvalitné hotely s adekvátnymi službami.“ vyjadril sa po prezatí ocenenia konateľ hotela Jan Svoboda.

V okolí Hotela Elizabeth sa okrem známych turistických miest ako je Trenčiansky hrad, Čachtice, Bečov či Hluzická tieňuva nachádza aj množstvo ďalších zaujímavých miest.

**Na kávu, obed, či večeru do hotela Elizabeth rad vybehnú manažeri, ale aj mätoví dober kuchyne. Tej šéfuje Lukáš Kováčik**



# Obsah mesačníka

☞ Chutné trendy a názory

☞ Sezónne varenie a pečenie

☞ Rozhovory

☞ Recepty

☞ Príbehy reštaurácií a hotelov

☞ Klub pečenia

☞ Špeciálne rubriky na mieru

☞ Škola varenia

☞ Novinky z Varecha.sk

sezóna

## ČO NAKUPUJEME MY

### Špenát je hviezda marca

Mladý špenát je životobudič, dobije baterky, zásobí telo vitamínmi, minerálmi a antioxidantmi. Výborný je do ránného smoothie, len-tak na desiatový chlieb, ako chutný šalát, či perfektná polievka.



#### Čo ukrývajú zelené listy špenátu

- rastlinné farbivo chlorofyl na regeneráciu
- vitamíny skupiny B ako pohladenie pre nervy
- vitamíny C, E, K na vitalitu
- flavonoidy pre krásu aj sviežu pamiat
- antioxidanty na ochranu buniek
- minerály sodík, vápnik, draslík, zinok pre krásne vlasy a pleť

#### Zelené smoothie

Prípravme si životobudič pre dvoch. Do nádoby na smoothie nakrájame 1/2 banánu, 1 kvl, 1/2 žltého melóna, 1 čl citrónovej šťavy, hrst čerstvých špenátových lístkov, 1 PL medu a zalejeme 150 ml vody.



#### Šalát pre dvoch

3 PL citrónovej šťavy, 1 PL vody a 2 čl medu zmiešame so štipkou soli, drvenej rasce a 5 PL olivového oleja. Zálievkou potejeme 1 PL sušených hrozienok. Do misy nasypeme 100 g umytých a osušených mladých špenátových lístkov, pridáme 400 g odkvapkaného sterilizovaného cíceru, zalejeme zálievkou a premiešame. Pospeme 100 g na kocky nakrájanej fety.

#### Trendová kokosová polievka

1 cibuľu nakrájame nadrobno, 30 g zázvoru osúpe a nastrojíme najemno. V hrnci rozohrejeme 1 PL olivového oleja a pridáme cibuľu so zázvorom, restujeme dozlatista. 300 g lístkov mladého špenátu umyjeme a osušíme, chvíľu dusíme s cibulovým základom. 400 ml kokosového mlieka rozmixujeme s 300 ml vody, prilijeme k špenátu a varíme 3 minúty. Hotovú polievku rozmixujeme dohľadka. Dochutíme soľou, čerstvo zomletým čiernym korením, čerstvo vytlačenou citrónovou šťavou a štipkou čli. Podávame s nasekanou vlahou koriandru a slanými arašidmi.



### Pesto

Tradičné talianske Pesto alla Genovese je špecialita, ktorá kraľuje kuchyniam severného Talianska už vyše tisícročie. Neodolateľnú arómu mu dodáva čerstvá bazalka, chuť kvalitný olivový olej, piniové oriešky a typické zrejúce syry, ktoré sú pýchou krajiny parmezán a Pecorino. Najlepšiu textúru má vtedy, ak sa pripravuje ručne v mažiari.

3x zelené variácie

hoci zelená časť pesta tvorí tradične bazalka, vynikajúce sú aj jeho variácie s čerstvým baby špenátom a medvedím cesnakom. Vyskúšajte všetky tri.

#### Bazalkové

V mažiari trieme strúčik cesnaku posypaný trochou hrubej soli, pridáme 30 umytých a vysušených lístkov bazalky a pokračujeme kým nevznikne zelená pasta. Postupne pridáme 1 PL piniových orieškov a dôkladne zapracujeme. Nasleduje 30 g strúhaného syra Pecorino, 70 g strúhaného parmezánu a 100 ml olivového oleja. Na prípravu môžeme použiť aj ručný mixér.

#### Špenátové

Strúčik cesnaku a 50 g lúpaných mandlí najemno nasekáme. Do mixéra vložíme umyté a odkvapkané listy špenátu, zalejeme polovicou oleja a mixujeme dohľadka. Postupne dopĺňame aj s druhou polovicou špenátových lístkov a oleja. K špenátovej paste pridáme pretlačený cesnak a mandle, 80 g strúhaného parmezánu, premiešame a dochutíme soľou.

#### Z medvedieho cesnaku

Dve hrste čerstvých lístkov medvedieho cesnaku umyjeme, osušíme natrháme na kúsky a rozmixujeme. Pridáme 50 g najemno nasekaných mandlí, 50 g strúhaného parmezánu a mixujeme dohľadka, premiešame olivovým olejom, dochutíme 1 PL citrónovej šťavy, soľou, čerstvo zomletým čiernym korením.



sezóna

## ČO PRIPRAVUJEME MY

### Sladké výslužky pre šibačov



### Pán citrónový krém

Anglický „lemon curd cream“ je výborný citrónový krém, ktorý je kráľovskou náplňou do keksíkov, rolád, tort aj palaciniček. Domáci si ho užívajú vo veľkom a natierajú aj namiesto džemu na chlieb. Pripravme si domáci „lemon curd cream“, je to delikatesa. Nad vodný kúpeľ postavíme misku, do ktorej pridáme vytlačenú šťavu aj strúhanú kôru zo 4 bio citrónov, 150 g krupicového cukru a 100 g mäkkého masla. Miešame, kým sa maslo nerozpustí. Pridáme 6 žltkov a šľaháme 15 minút do zhutnutia. Skladujeme v uzavretom pohári v chladničke, spotrebujeme do 3 dní.

#### Linecké vajíčka

PORCIE 20 kusov  
PRÍPRAVA 30 minút  
PEČENIE 12 minút

600 g hladkej múky  
200 g práškového cukru  
400 g masla  
4 žltky  
2 lyžičky citrónovej kôry  
Na dokončenie:  
1 vanilkový cukor, 3 lyžice práškového cukru  
Na pinuk:  
300 g citrónového krému - lemon curd cream

1. Z preosiatej múky, cukru, mäkkého masla, žltkov a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme do fólie a poľ hodinu chladiť.
2. Na pomúčenej doske vyvalkáme z polovice cesta plát hrubý asi 3 mm. Vykrájime spodnú časť vajíčok. Z druhého plátu cesta vykrájime vrchnú časť vajíčok. Ukladáme na pech vyložený papierom na pečenie.
3. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 12 minút dozlatista. Ešte horúce obalujeme v zmesi vanilkového a práškového cukru.
4. Spodnú časť lineckých vajíčok natrieme citrónovým krémom, prikryjeme vrchnou časťou a jemne pritiačime.



#### Domáca čokoláda

PORCIE 6  
PRÍPRAVA 30 minút • tuhnutie  
PEČENIE 40 min.

400 g horkej čokolády  
100 g bielej čokolády  
50 g nesolených arašidov  
50 g lieskocvov  
50 g sušených brusníc  
30 g lyofilizovaných malín  
1. 300 g horkej čokolády naštíme do misky a rozpúšťame v mikrovlnnej rúre, premiešame každých 15 – 20 sekúnd, čokoláda nesmie zhorieť. Čokoládu zahrievame na teplotu asi 45 °C. Vyberieme z rúry, za stáleho miešania pridáme 100 g polámanej horkej čokolády, za stáleho miešania vznikne hladká čokoláda. Rovnakým spôsobom spracujeme aj bielu čokoládu.  
2. Rozpustenú horúku čokoládu rozotrieme na papier na pečenie na veľkosť asi 20 x 20 cm. Bielu čokoládu nepravidelne nalejeme na horúku, špaľou premiešame a vytvoríme mramorový efekt. Pospeme arašidmi, lieskocvami, sušenými brusnicami a lyofilizovanými malinami.  
3. Ešte pred stuhnutím naznačíme nožom jednotlivé diely a po stuhnutí nalámeme.  
4. Nalámané kúsky môžeme zabalit do celofánu a previazat ozdobnými stužkami.



### Originálne cake pops

Originálnou výslužkou pre šibačov sú aj domáce čokoládové cake pops. Z hotového piškótového cesta si ich pripravíme veľmi rýchlo. Na 20 domácich cake pops dôkladne rozmixujeme prstami asi 300 g čokoládového piškótového cesta a dôkladne premiešame so 100 g mascarpone. Vytvarujeme guľôčky a preložíme na 30 minút do mrazničky. 300 g čokolády na varenie roztopíme vo vodnom kúpeli. Koricnic špaľde namočíme do roztopenej čokolády a napichneme do stuhnutých guľôčok. Namočíme do roztopenej čokolády, posypeme kokosovou múčkou, nasekanými orechmi a čokoládovou ryžou.

LYOFILIZOVANÉ BOBULOVÉ OVOCIE JE SUŠENÉ MRAZOM, očarí vás krásnymi farbami aj svojou výnimočnou chuťou. Zachováva si aj vitamíny, ide teda nielen o efektívnu, ale aj zdravú dekoráciu všetkých sladkostí. Výborne chutí pri zmiešaní v rafinovaných kašľach aj v jogurte. Doprajte si ho aj ako zdravú maškrtku k telke alebo len - tak, keď vás prepadne chuť na niečo dobré.



Netradičnú príchuť vytvoríme rozdrivené ružové a zelené korenie, či mleté perníkové. Príchuťou pre gurmánov je štipka čili alebo soli.



# Promo mesačníka



varecha.sk  
1 456 376 RU



varecha.sk  
186 402



varechask  
23,5-tis.

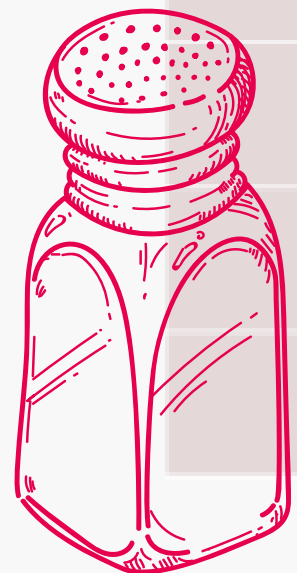
- 👨‍🍳 Denník a web Pravda.sk
- 👨‍🍳 Web Varecha.sk
- 👨‍🍳 TV a rádio spoty
- 👨‍🍳 Externé print médiá
- 👨‍🍳 Sociálne siete





# Harmogram

MESAČNÍK VARECHA 2022/I.2023	UZÁVIERKA PRÍLOHY	TERMÍN DODANIA PODKLADOV DO TLAČE	NA PREDAJNÝCH MIESTACH
apríl	28.2.2022	7.3.2022	<b>24.3.2022</b>
máj	28.3.2022	4.4.2022	<b>21.4.2022</b>
jún	2.5.2022	9.5.2022	<b>26.5.2022</b>
júl	30.5.2022	6.6.2022	<b>23.6.2022</b>
august	27.6.2022	4.7.2022	<b>21.7.2022</b>
september	1.8.2022	8.8.2022	<b>25.8.2022</b>
október	30.8.2022	5.9.2022	<b>22.9.2022</b>
november	3.10.2022	10.10.2022	<b>27.10.2022</b>
december	31.10.2022	7.11.2022	<b>24.11.2022</b>
január	5.12.2022	12.12.2022	<b>29.12.2022</b>





# Inzerčné možnosti + cenník

- ☁ Komerčné tipy a novinky
- ☁ Sampling

- ☁ Priestor pre natívne a PR články
- ☁ Inzerčné produktové tipy

## varecha

samostatne predajný mesačník



### Cenník inzercie

platný od 1. januára 2022

Rozmery v mm

**Formát po oreze:** 198 x 285 mm

**Stranový rozsah:** 96 (vnútro) + 4 (obálka)

**Technika tlače:** rotačný ofset

so sušiacim tunelom

**Obálka:** 170 g NPL

**Vnútro:** 70 g UPM ultra

**Väzba:** V2, obálka UV lak 1/0

**Podklady:** elektron. forma, bitmapové eps, vektorové

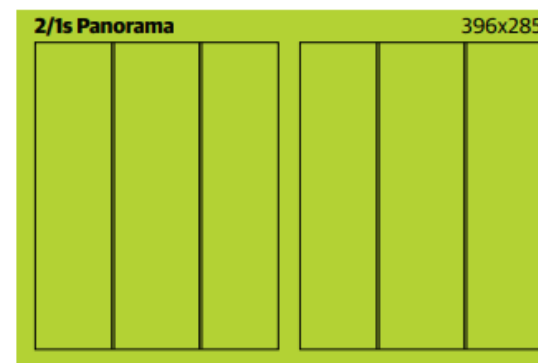
eps, .pdf (Acrobat 4.0, PDF 1.4).

Text je nutné zadať do kriviek

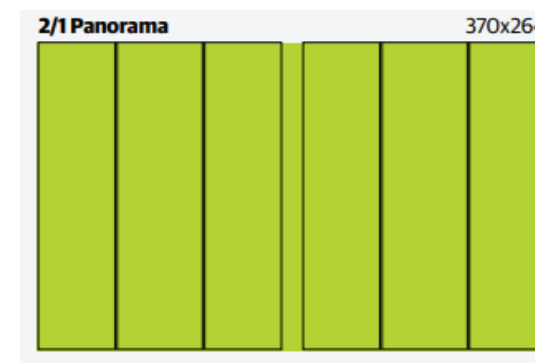
**Termín dodania:** 15 pracovných dní

pred uverejnením

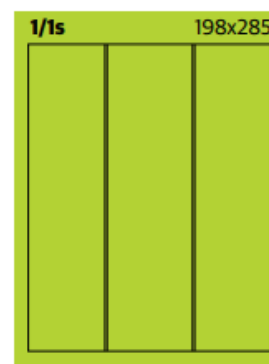
**Náklad:** 19 000 ks



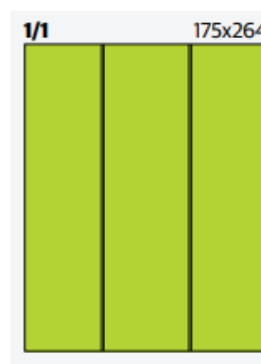
7 000 €



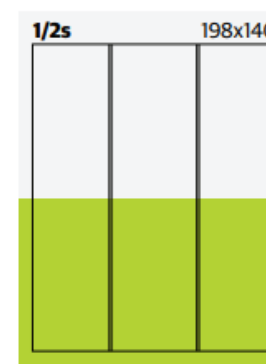
7 000 €



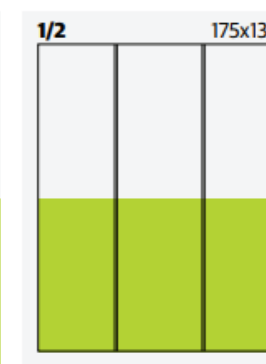
4 800 €



4 800 €



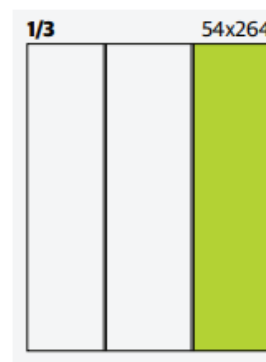
2 500 €



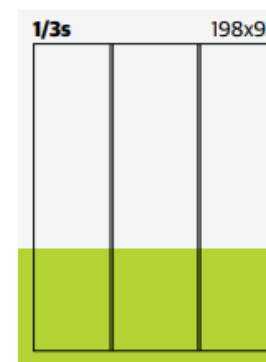
2 500 €



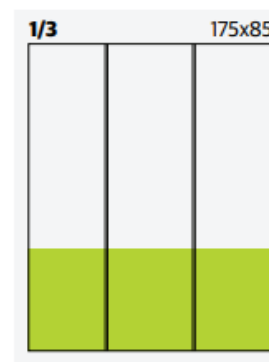
2 100 €



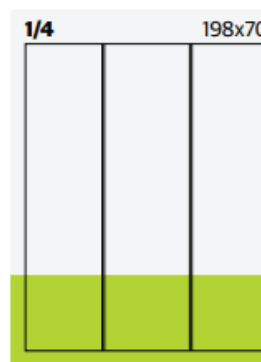
2 100 €



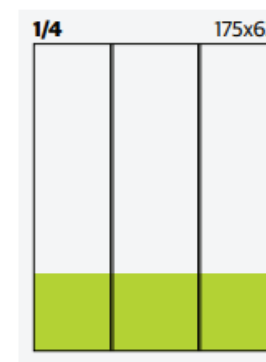
2 100 €



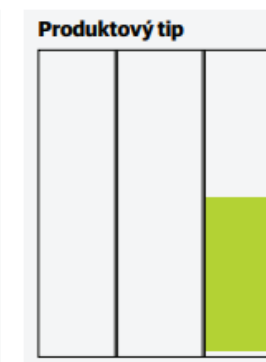
2 100 €



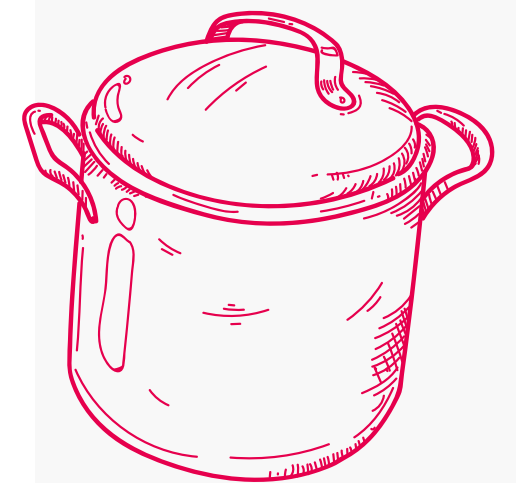
1 550 €



1 550 €



1 100 €



### Doplnkové služby

Vkladací leták	
do 25 g	0,10 €/ks
od 26 g do 50 g	dohodou
Vlepovanie	0,12 €/ks
Páskovanie	0,13 €/ks

### Príplatky/ umiestnenie

Obálka 2. strana	5 500 €
Obálka 3. strana	5 000 €
Obálka 4. strana	6 000 €
Požadované miesto	+50%

\* Neštandard, nadštandard, logá iných partnerov sú predmetom individuálneho nariadenia

### Storno poplatky

Pred uverejnením	
30-21 pracovných dní	20%
20-11 pracovných dní	50%
do 10 pracovných dní	100%



# ***Kontakt***



S umiestnením reklamy  
v **mesačníku Varecha**  
vám radi pomôžu  
naši obchodní manažéri

**Kontakty nájdete tu**