**Letní inspirace z Loštic: Pečené avokádo a červená řepa s tvarůžky mají zdravý šmrnc**

Loštice, 12. srpna 2025 – **Letní kuchyně může být jednoduchá, pestrá a překvapivá zároveň. V hlavní roli se představují Olomoucké tvarůžky. Díky nízkému obsahu tuku a vysokému podílu bílkovin jsou ideální volbou pro každého, kdo chce jíst zdravě a zároveň chutně. Připravte si pečené avokádo s vajíčkem nebo osvěžující salát z červené řepy a rukoly.**

Olomoucké tvarůžky jsou původním českým zrajícím sýrem. Vyrábějí se v Lošticích z netučného kyselého tvarohu bez použití syřidel, barviv, aromat či stabilizátorů. Obsahují plnohodnotné bílkoviny, vápník a díky nízkému obsahu tuku se hodí i do redukčního jídelníčku. Tradiční český produkt tak může být základem moderní a lehké kuchyně. Ve spojení se sezonní zeleninou nebo ovocem vzniknou chutná a lehká jídla. *„V letních měsících hledáme recepty, které jsou rychlé, lehké a výživné. Přesně to splňují jídla s Olomouckými tvarůžky. Navíc jsou bezlepkové, bez chemických přísad a perfektně zapadají do moderního stravování,“* říká **Leoš Kalandra, vedoucí obchodu a marketingu společnosti A. W., výrobce tvarůžků pod značkou Olomoucké tvarůžky**.

**I. Pečené avokádo s vajíčkem a tvarůžky**

Suroviny: 1 vyzrálé avokádo, 2 vejce, 60 g Olomouckých tvarůžků (druh Věnečky), 2 lžíce polosušených rajčat

Postup: Avokádo rozkrojte a vyjměte pecku. Lžící lehce rozšiřte důlek. Vlijte do něj jedno vejce, přidejte rajčata, posypte nadrobno nakrájenými tvarůžky a pečte 15 minut při 200 °C.

**II. Salát z červené řepy s tvarůžky a rukolou**

Suroviny: 300 g vařené červené řepy, 125 g Olomouckých tvarůžků (druh Kousky), 150 g rukoly, ½ salátové okurky, 1 lžička koriandrových semínek

Dresink: 3 lžíce olivového oleje, 2 lžíce balzamikového octa, 1 lžíce medu, 1 malá šalotka, sůl, pepř

Postup: Řepu nakrájejte, přidejte dresink z oleje, medu, octa a šalotky. Vmíchejte plátky okurky, rukolu a tvarůžky. Na závěr posypte koriandrem. Hotovo za pár minut a s plnou chutí.

Máte ideální oběd do horkého dne. Svěží, jednoduchý a výživný.

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**O společnosti A.W. spol. s r.o.**

Výroba Olomouckých tvarůžků na Hané je doložena již na přelomu 15. a 16. století. Od roku 1876 se Olomoucké tvarůžky vyrábí v Lošticích. Manufakturní výrobu založil Josef Wessels s manželkou. Název současné společnosti A.W. spol. s r.o. získala firma podle Aloise Wesselse (syna zakladatelů) v roce 1897 a do roku 1914 se stala největším výrobcem tvarůžků. V roce 1930 byla realizována velká přestavba a rozšíření tvarůžkárny na moderní výrobnu pod vedením Karla Pivného (zeť Aloise Wesselse).

V roce 1991 byla tvarůžkárna v restituci vrácena potomkům původních majitelů. K zásadní obměně technologického zařízení ve výrobě došlo v roce 1997. Evropská komise udělila v roce 2010 Olomouckým tvarůžkům chráněné zeměpisné označení. V roce 2014 bylo otevřeno nové Muzeum Olomouckých tvarůžků v Lošticích jako jediné muzeum svého typu v České republice.

V současné době společnost A.W. spol. s r.o. zaměstnává okolo 180 lidí, každoročně vyrobí přibližně 2 200 tun tvarůžků ve více než třiceti tvarových, chuťových a hmotnostních variantách a provozuje čtyři podnikové prodejny v Lošticích, Olomouci, Brně a Ostravě.

Olomoucké tvarůžky se vyrábějí z netučného kyselého tvarohu a jsou charakteristické nezaměnitelnou chutí a typickou vůni. Při jejich výrobě se nepoužívají žádná syřidla, barviva, aromata ani stabilizátory, jsou vhodné i pro bezlepkovou dietu. Obsahují plnohodnotné bílkoviny, vápník a díky malému obsahu tuku mají nízkou energetickou hodnotu. Olomoucké tvarůžky jsou původním českým sýrem a jsou řazeny mezi zrající stolní sýry.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt pro média:**

Jaromír Krišica, Mob.: +420 603 543 572, E-mail: [media@tvaruzky.cz](mailto:media@tvaruzky.cz)