

Na skok v kuchyni

LEDEN 2020

Magazín o jídle a životním stylu



12 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS

PŘELOM ROKU - MĚLI BYCHOM BILANCOVAT?

Na přelomu každého roku se všichni snažíme bilancovat. Chceme zhodnotit, co se nám v uplynulém roce povedlo a co naopak ne. Dáváme si novoroční předsevzetí a těšíme se, jak zase začátkem roku zpevníme tělo a zhubneme. Neříkám, že to je, či není správné, ale já, čím jsem starší, tím méně bilancuji a tím méně si dávám novoročních předsevzetí. Neříkám, že není mým cílem shodit pár kilo a zpevnit postavu, ale nedávám si to jako novoroční předsevzetí, ale snažím se spíše o změnu životního stylu. A to pěkně pomalu. Není to o tom si dát za cíl zhubnout za tři měsíce 10 kilo. Když se totiž budete v něčem omezovat přes vaši vůli, nikdy velkých výsledků nedosáhnete. Velkých výsledků totiž nejlépe dosáhnete pomocí malých krůčků. Stačí každý den přidat chvilku pohybu navíc, ať už to bude jen chvilkové protažení, nějaká ta chůze nebo 15 minut jógy, bude to malý krok kupředu. Pokud omezíte večerní skleničku vína a dáte si místo ní hrnek dobrého čaje nebo si místo sladké nevinné svačinky dáte hrst čerstvého ovoce. Všechno toto jsou malé krůčky, které vám mohou postupně pomoci dosáhnout velkých cílů. Mým cílem v roce 2020 je zvýšit množství snědené zeleniny (převážně té tepelně upravené, protože čerstvou jím velmi často i teď), přidat přirozený pohyb a více se věnovat protahování těla. Největším mým cílem je ale více spát. Nedostatek spánku totiž ovlivňuje celou vaši bytost. Takže ať už jsou vaše cíle jakékoli, snažte se, aby byly reálné a dlouhodobé. Já jsem moc ráda, že jste tu se mnou i v roce 2020 a budu se těšit na další společné chvíle.

S láskou Romana.

CO V LEDNU NEMŮŽETE VYNECHAT

TÝDEN VÍNA V PRAZE - PRAGUE WINE WEEK

Někdo navštěvuje Prague Fashion Week, někdo raději Prague Wine Week. Schválně zkuste hádat, v jaké skupině jsem já. V týdnu od 27. ledna do 2. února 2020 se Praha stane dějištěm dvanáctého ročníku festivalu vína Prague Wine Week 2020. Během festivalu se vinaři a dovozci spojí s vybranými pražskými restauracemi a vinnými bary a po celý týden budou nabízet menu snoubená s víny a degustace vín, tzv. „Wine & Food tandemy“. Degustačním centrem festivalu budou vinné bary Vinograf na Senovážném náměstí a v Míšeňské. Po celý týden zde bude možné po skleničkách ochutnat nejlepší vína Prague Wine Trophy.

www.pww.cz



JEN ŘEPOVÁ TO MŮŽE BÝT - HOTELY AKADEMIE

Hotely Akademie, které se nacházejí napříč Moravou a zasahují až do Posázaví, si přichystaly na zimní období řepové menu. Kuchařskou hlavou celého konceptu je executive chef Petr Svoreň přezdívaný „Běžec“. Právě on si tentokrát dal opravdu záležet a řepu uvedl hned v několika podobách. Já vám určitě doporučuji navštívit Penzion André, který má neskutečné kouzlo.

www.hotelyakademie.cz

ZIMNÍ HOSTINA PRO CELOU RODINU V BABIČČINĚ ZAHRADĚ

V duchu Hygge se odehrávají rodinné obědy v restauraci Babiččina zahrada v Průhonících, kde jsou pokrmy servírované v hrncích a mísách doprostřed stolu. Všeho je dostatek a každý si může dopřát maso, omáčku i knedlíky podle své chuti. V nabídce jsou nejen tradiční české dobroty, ale také slavné evropské speciality, které „babička“ přivezla ze svých kulinárních cest. Rodinné obědy v Babiččině zahradě se průběžně mění a každý týden mohou hosté ochutnat jiná jídla.

<https://babiccinazahrada.cz/cs/uvod/>



SAVOYA VE ŠPINDLEROVĚ MLÝNĚ

Moderní pokrmy dotažené do posledních detailů, od samotné koncepce až po finální prezentaci. Taková je kuchařská vizitka Michala Húska, který dostal na starost kuchyni ambiciózní restaurace Savoya v hotelu Savoy ve Špindlerově Mlýně. Přestože názvy či popisy některých jeho jídel vypadají prostě, je za nimi spousta poctivé kuchařské práce. Omáčky jsou připravované několik dní, díky čemuž mají intenzivní chuť, potěší pomalu dušené či konfitované maso či pyré dochucené foie gras a červeným zelím. Já už se upřímně nemohu dočkat, až se tam poprvé podívám.

<https://savoy.astenhoteles.com/savoya-restaurace-spindleruv-mlyn>

TĚSTOVINOVÝ SALÁT s cherry rajčaty

Pokud mezi vaše novoroční předsevzetí patřilo zdravější stravování, tento těstovinový salát si můžete vychutnat s čistým svědomím. Použit lze těstoviny z klasické pšeničné mouky, zdravější variantou jsou pak celozrnné těstoviny.

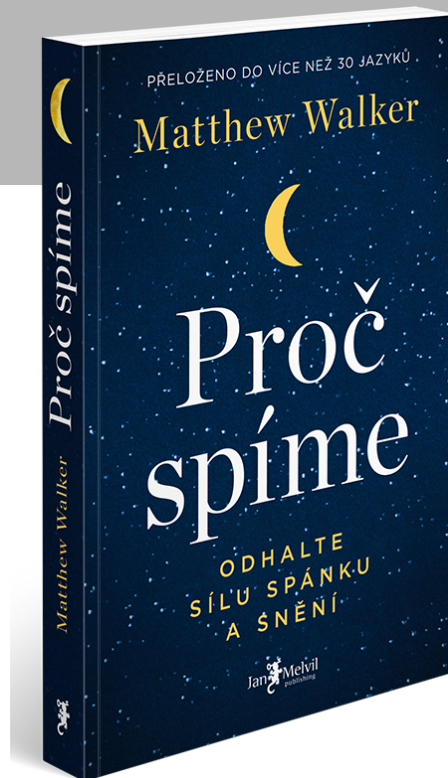
- 250 g těstovin (např. fusilli)
- 200 g cherry rajčat
- 2 lžičce octa Aceto Balsamico Bzenec
- 3 lžičce olivového oleje
- hrst nasekaných čerstvých bylinek
- 1 lžičce přepuštěného másla
- 2 šalotky
- hrst nasekaného listového špenátu
- 1 zralé avokádo
- 50 g nastrouhaného parmezánu + na posypání
- hrst nasekaných pistácií
- sůl
- pepř

1. Těstoviny si uvaříme dle návodu (al dente). Propláchneme je studenou vodou a necháme vychladnout.
2. Cherry rajčata si omyjeme, rozpůlíme a v misce smícháme s balzamickým octem, 2 lžičkami olivového oleje a bylinkami. Rozložíme je na pečicí papír a pečeme na 180 stupňů do lehkého zkaramelizování.
3. Na přepuštěném máse vysmažíme na jemno nakrájenou šalotku, přidáme na proužky pokrájený špenát. Vše krátce orestujeme a podle chuti osolíme a opepříme.
4. Oloupané avokádo rozmixujeme tyčovým mixérem se lžící olivového oleje, smícháme s cibulkou, se špenátem, přidáme strouhaný parmezán a vychladlé těstoviny. Vše promícháme.
5. Servírujeme posypané parmezánem, nahrubo nasekanými pistáciemi a pečenými cherry rajčaty.



PROČ SPÍME

Odhalte sílu spánku a snění. Nikdy jsem se tak hodně nezamýšlela nad spánkem, jako po tom, co jsem porodila Vojtu. Snad každá máma ví, jaké to je několik měsíců či let po tom, co se vám narodí dítě, se spánkem. Já měla po půl roce pocit, že je ze mě chodící mrtvola. V noci jsem vstávala každé dvě až tři hodiny. V tu chvíli bych udělala cokoli za čtyři hodiny spánku v jednom kuse. Teď, když jsou Vojtovi dva roky, je to už mnohem lepší, ale stále nemohu říci, že se cítím dokonale vyspaná. I proto jsem si pořídila knížku Proč spíme, kterou napsal Matthew Walker a připravila jsem pro vás z ní několik postřehů 😊



1. Doporučuje se spát osm hodin za noc. Pokud spíte denně méně než šest či sedm hodin, ničíte svůj imunitní systém.
2. Únava z nedostatku spánku je spojená s vyšší chutí k jídlu. Nedostatek spánku může tedy způsobit přibírání, a to nejen u dospělých, ale i u dětí.
3. Spánek nad zlato. Vyvážená strava a pohyb jsou nesmírně důležité. Je ale prokázáno, že spánek na naše zdraví má z těchto třech aspektů největší roli.
4. Nedostatek spánku může zabíjet. Bylo prokázáno, že je zaviněno více nehod na silnici únavou z nedostatku spánku než požitím drog nebo alkoholu, což mě opravdu překvapilo.

Zkuste se proto soustředit na to, jak dlouho spíte. Budu moc ráda, pokud mi na mail nebo moje sociální sítě napíšete, jak to máte se spánkem vy. Jestli spíte více než osm hodin nebo máte pocit, že vám k životu stačí třeba jen šest hodin. Já se díky této knížce budu snažit dodržovat minimálně 7,5 hodin spánku a uvidím, co to se mnou udělá. Spánku zdar.

CO JE NOVÉHO...

PG FOODIES OTEVÍRAJÍ ETAPU

A je to tu. Moji kamarádi a zároveň vítězové posledního Food Blog Roku otvírají 1. 1. 2020 v Karlíně nové bistro Etapa. A vy můžete čekat jen to nejlepší. Vkusný stylový prostor bude plný zdravých jídel, které vaří z těch nejlepších surovin. Můžete si zde ale vychutnat i kvalitní kávu nebo domácí limonádu. Jejich prostory si můžete pronajmout i pro svůj workshop nebo event. Já přeju Gabče a Petrovi spoustu spokojených zákazníků. Zatím budou mít otevřeno ve všední dny 8 - 16 h, o víkendech 9 - 15 h.



ZIMNÍ ŠESTNÁCTIBOJ V BENJAMINU

Restaurace Benjamin se svým čtyřčlenným týmem nabízí nové zimní menu, které bude výjimečně podávané v 16-ti chodové variaci. Zážitek na míru v omezeném počtu míst čítajícím 10 osob v širším okraji centra Prahy. Zimní šestnáctiboj poběží v restauraci Benjamin od 14. 12. do 14. 1., vždy od 19 h. www.benjamin14.cz

MANA BURGER: ROSTLINNÁ ALTERNATIVA K HOVĚZÍMU MASU!

Český výrobce funkčních potravin Mana na trh uvádí revoluční novinku Mana Burger. Mana burger je první nutričně kompletní rostlinný burger na světě, který obsahuje ideální poměr všech živin, bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny. Je složen z prémiových rostlinných surovin a vytvořen díky unikátnímu výrobnímu postupu přímo v pražském výrobním závodě. www.mojemana.cz



PETRŮV BIO OBCHŮDEK

V Holešovické tržnici v hale 22 je nově otevřená bio prodejna – Petrův BIO obchůdek. Sortiment je více než pestrý – od šťáv, pochutin, uzenin a sýrů, sladkostí, přes oříšky a mouku až po kosmetiku a detergenty. Jedno však všechno zboží spojuje – tedy bezobalovost. Řadu věcí si můžete koupit do přinesených nádob a pokud je s sebou nemáte, tak vám nějaké věnuje. Obchůdek je otevřen od úterý do pátku od 8:30 do 16:00 a v sobotu od 8:30 do 13:00. www.facebook.com/Petrubioobchudek

KNIŽNÍ TIPY

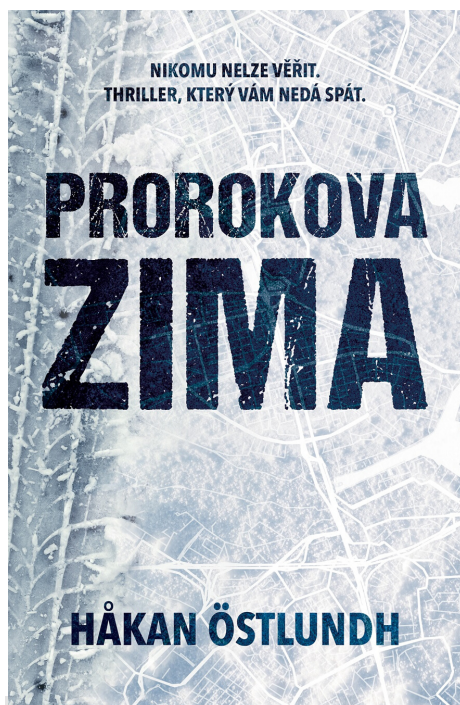
JAZYKOVÁ KUCHAŘKA - BAKED WITH LOVE

Kuchařek a učebnic jazyků je na trhu plno, ale jen jedna spojuje ty nejoblíbenější recepty hned ve trojím jazykovém provedení. Čeština, angličtina a němčina. Například České buchty, Czech buns či Tschechische Buchteln, tak přesně v tomto pořadí se dozvíte, jak upéct ty nejlepší buchty hned 3x za sebou. Za recepty stojí majitel Asten Hotels Jiří Gajdošík a šéfcukrářka Marcela Benešová z Designum Café v Nerudově ulici. Kniha stojí 280 Kč a je k dostání právě v Designum Café a celé síti Asten Hotels.



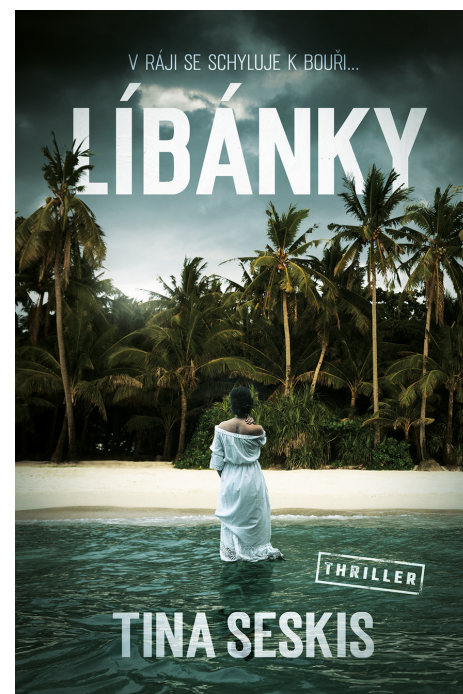
KUCHAŘKA PRO NAŠI BABIČKU - KATEŘINA BEDNÁŘOVÁ

Většina našich babiček umí péct i vařit dokonale. Jen se některé neorientují v moderních názvech. Přesně pro ně je ale určena tato kuchařka. Ví, jak si poradit s hlavními vymoženostmi moderní gastronomie. Co dobrého připravit z netradičních surovin, jak péct bez mouky, i jak odlehčit klasická česká jídla, aby byla zdravější a dědeček nic nepoznal.
www.kosmas.cz



HÅKAN ÖSTLUNDH: PROROKOVA ZIMA

Eliasův život se z minuty na minutu obrátí vzhůru nohama, když se dozví zdrcující zprávu o jeho zdraví a o svém otci, který se stal obětí bombového atentátu v Sarajevu. Eliase vyhledá otcova milenkyně Ylva a oba musí riskovat svůj život, aby se dopátrali pravdy o smrti otce. Napínavý příběh Prorokova zima je prvním dílem švédské úspěšné série Prorok.
www.knihydobrovsky.cz



TINA SESKIS: LÍBÁNKY

Jemma je ženou, která odjakživa plánovala své líbánky. Čtrnáct dní v luxusním resortu na Maledivách, obklopena osobními sluhy, a hlavně v naprostém soukromí. Rozhodně nepočítala s tím, že se vše rázem změní v noční můru, a to ve chvíli zmizení jejího novomanžela. Zoufalá Jemma se ocitá před svým nevyočitatelným osudem a neví, zda na ostrově zůstal ještě někdo, komu by mohla věřit.
www.knihydobrovsky.cz

BOURGUIGNON POMALU DUŠENÝ V TROUBĚ

Z knížky *Kuchařka pro naši babičku* jsem pro vás získala dva skvělé recepty, které určitě musíte vyzkoušet. Jedním z nich je můj oblíbený hovězí Bourguignon, který je zde připravován při nízké teplotě.

- 1,5 kg hovězího masa na dušení (nejlepší je krk nebo zadní kliška čili karabáček)
- 100 g pancetty nebo libovější slaniny
- 1 mrkev
- malý kousek celeru
- malá cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičce rajského protlaku
- 3 lžičce hladké mouky
- 750 ml dobrého červeného vína
- 300 ml vývaru
- 30 g másla
- 1 bobkový list
- 3 - 4 větvičky tymiánu
- 200 g drobných žampionů
- zhruba 20 malých šalotek
- olivový olej
- sůl a čerstvě mletý pepř



-
1. V litinovém hrnci nebo jiném takovém, který potom můžete vložit do trouby, pomalu opečte kostičky slaniny, aby pustily tuk. Pokud je ho málo, přidejte trochu olivového oleje.
 2. Nejprve nechte zesklivatět nakrájenou cibuli. Přesuňte na talíř a zatím nechte stranou.
 3. Mouku promíchejte se solí a pepřem a obalte v ní maso nakrájené na kostky.
 4. V hrnci po pečení zeleniny rozpalte olivový olej a zprudka opečte maso ze všech stran. Je lepší opékat maso postupně v několika dávkách, aby se nezačalo dusit. Hotové ho vyberte a přidejte k zeleninovému základu.
 5. Do hrnce nalijte víno a polovinu vývaru. Pečlivě odškrábejte přípečky a 10 minut svařte, aby se omáčka trochu zredukovala.
 6. Maso i zeleninu vraťte zpátky do hrnce, přidejte nakrájený česnek, rajčatový protlak a bylinky. Přiklopte pokličkou nebo zakryjte silným alobalem, vložte do trouby vyhřáté na 160 stupňů a pečte 3 hodiny. Mezitím očistěte žampiony a oloupejte šalotky. Lépe to půjde, když šalotky na chvilku zalijete vařící vodou.
 7. Na pánvi rozpustěte polovinu másla a nejprve samostatně opečte cibulky a potom i žampiony. Na posledních 15 minut pečení je přidejte k masu do trouby.
 8. Hotový bourguignon zjemněte zbývajícím máslem podle chuti a podávejte nejlépe s čerstvou bagetou, do které se krásně nasákne lahodná omáčka.

SALÁT Z FENYKLU A ČERVENÉ ŘEPY

Druhý recept z Kuchařky pro moji babičku nemůže v prvním čísle magazínu Na skok v kuchyni pro rok 2020 chybět. Spousta z nás se totiž snaží jídelníček začátkem roku dost odlehčit, proto jsem vybrala i tento recept na salát z fenyklu a červené řepy.

- 500 g vařené červené řepy
- 1 fenyková bulva
- hrst čerstvého koriandru
- 1 lžička koriandrových semínek
- 2 lžičky jablečného octa
- 1 lžička panenského olivového oleje
- půl lžičky soli
- čerstvě mletý pepř
- pomeranč

1. Červenou řepu nakrájíme na kostky a promícháme s octem, olejem, solí a pepřem. Koriandrová semínka nadrtíme v hmoždíři a přidáme také.
2. Z fenyklu odřízneme košťál a stonky, pokud jsou tvrdé. Vnější vrstvu oloupeme pomocí škrabky na brambory nebo odřízneme, je-li víc poškozená. Jemnou mladou nať necháme na ozdobení nebo ji také nakrájíme do salátu. Očištěnou fenyklovou bulvu rozkrojíme na čtvrtiny a pak nakrájíme na jemné plátky. Posypeme trochou soli a promačkáme rukama, aby zkřehla. Pak přidáme do salátu.
3. Z pomeranče oloupeme kůru, nakrájíme na plátky a ozdobíme jimi salát. Nakonec ještě posypeme nasekaným čerstvým koriandrem.



KOSMETICKÉ TIPY PRO NOVÝ ROK 2020

ARGANOVÝ OLEJ PHYSICIANS FORMULA ARGAN WEAR ULTRA

Pomocí tohoto elixíru oživíte nejen vaši pleť, ale i celé vaše tělo. „Marocké zlato“, jak bývá tradičně nazýváno, viditelně zlepšuje stav pokožky: hydratuje a obnovuje pružnost, vyhlazuje jemné vrásky a rozzáří unavenou pleť. Lehká hedvábná textura oleje se rychle vstřebává a nezanechává mastný pocit. Přípravek je vhodný pro všechny typy pleti včetně citlivé.

www.drmax.cz



PURE SILVER OD NATULIQUE

Pokud chcete mít jistotu, že budou vaše blond vlasy stále krásné, vsadte na vlasové trio přírodní dánské vlasové kosmetiky NATULIQUE – PURE SILVER. Šampon, kondicionér a pěna se postarají jak o výživu vlasů, tak i o odstranění nepříjemných nažloutlých tónů. Tuto péči ocení jak přírodní blondýnky, tak ženy, které se barví, ale také zralé dámy, které chtějí nechat vyniknout své šedivé vlasy. Přípravky koupíte například v salonu Organics by Filip Gregor. www.natulique.cz

SÉRUM PROTI STÁRNUTÍ PLETI DOUBLE SERUM CLARINS

K Vánocům jsem dostala od značky Clarins jejich ikonický produkt Double Serum. Stačila jsem ho zatím vyzkoušet jen několikrát, ale zatím to vypadá skvěle. 2 séra koncentrovaná v 1 v sobě kombinují 20 + 1 vysoce účinných výtažků z bylin, které zajišťují 5 životně důležitých funkcí - regeneraci, oksylčení, výživu, hydrataci a ochranu vaší pleti. Double Serum Clarins cílí na všechny příznaky stárnutí - vrásky, jemné linky, ztrátu pevnosti, nedostatek prozáření, viditelné póry.

www.sephora.cz



TVÁŘENKA ARTDECO GLAMTOPIA

V nejnovější kolekci značky Artdeco najdete i tuto nádhernou "trio" tvářenku, kterou můžete používat jednotlivě, ale i různě kombinovat. Tvářenka neobsahuje parabeny, lanolín a minerální oleje. Je neparfémovaná a vhodná na každý typ pokožky. www.artdecoshop.cz

PALETKA OČNÍCH STÍNŮ HUDA BEAUTY NUDE OBSESSION

Nová paletka očních stínů od značky Huda Beauty mě zaujala na první pohled, zejména tedy v odstínu Nude Rich. Najdete zde krásné matné odstíny v hnědé barvě, ale i červené odstíny s třpytkami. Já už se nemohu dočkat, až mi dorazí domů a budu ji moci pořádně vyzkoušet.

www.sephora.cz





SALÁT S CIZRNOU a piniovými oříšky

Nevím, jak vy, ale já si o svátcích dopřávám nejen klid a pohodu, ale také dobré jídlo. Abych po vánočním a silvestrovském hodování najela na trochu dietnější stravovací režim, zařazuji do jídelníčku například tento lahodný salát s cizrnou a oříšky.

Na cizrnu:

- 120 g cizrny
- 1 lžice přepuštěného másla
- 1 lžice balzamikového octa Aceto Balsamico di Modena Bzenecký
- himalájská sůl, kurkuma, kajenský pepř

Na zálivku:

- 3 lžice olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř

Na salát:

- 1 balení mixu salátů
- 6 - 8 cherry rajčátek
- několik lístků bazalky
- 125 g mozzarely
- hrst piniových oříšků

1. Cizrnu si uvaříme podle návodu na obalu, scedíme ji a na přepuštěném máse se lžící balzamik lehce orestujeme. V průběhu restování přidáme sůl, kajenský pepř a kurkumu (množství podle chuti).
2. Z uvedených ingrediencí připravíme zálivku. Mix salátů smícháme s hotovou zálivkou, přidáme cherry rajčátka nakrájená napůl, nasekané lístky bazalky a natrhanou mozzarellu. Vše zlehka promícháme.
3. Hotový salát naservírujeme na talíř, dáme na něj hotovou cizrnu a piniové oříšky.

TIPY MĚSÍCE

EMILE HENRY - RUČNĚ VYRÁBĚNÁ KERAMIKA

Legendární francouzská značka keramického nádobí Emile Henry je na trhu téměř 170 let. Já jsem se s jejich produkty několikrát setkala a musím říci, že jsou opravdu úžasné. Mně se z jejich kolekce nejvíce líbí oválný keramický hrnek, který je vhodný i na indukci. Je z nejnovější řady nádobí s názvem Delight. V nádobě můžete vařit, smažit i péct na jakémkoliv zdroji tepla včetně indukce a zároveň nemusíte mít obavy vystavit nádoby mrazu.

www.pottenpannen.cz



VALENTÝNSKÁ EDICE KINDER MAXI

Souhlasíte s tím, že se velká láska skrývá v maličkostech? Pak potěšte svůj protějšek čokoládovým dárečkem s tím pravým vzkazem na obalu a uvidíte, jak pookřeje! S valentýnskou edicí tyčinek Kinder Maxi můžete vybírat z pěti laskavých vzkazů. Já pro Filipa určitě zvolím vzkaz Jen ty a já.



PRSTÝNEK ANTIPEARLE

Milý Ježíšku... Sakra, vždyť ono už je po Vánocích. No tak to si budu muset ještě asi rok počkat. Ale jestli jsem se do něčeho zamilovala, tak je to tento prstýnek od značky Antipearle.

www.antipearle.com/cz



VERONIKA POUROVÁ
ANDREA JAKEŠOVÁ

KNIHA O VÝŽIVĚ

Nutriční terapeutky Veronika Pourová a Andrea Jakešová vydaly knihu. A já se na ni opravdu upřímně těším. Jak znám holky, bude plná skvělých rad, které se hodí naprosto každému. Jejím základem jsou srozumitelně podané informace o výživě podložené vědeckými studiemi a ověřené praxí v jejich nutriční poradně Ne hladu. Dozvíte se, jak jednoduše vylepšit svůj

jídelníček, jak rozumět složení a označení potravin a podle čeho je vybírat, dočtete se, jak se vyznat v záplavě mýtů ve výživě, jak je rozeznat od ověřených informací a na závěr si můžete přečíst, jaké je úskalí většiny populárních diet prezentovaných na internetu, které mají leccos společné. Kniha je určena široké veřejnosti a pomáhá naučit se aplikovat zásady zdravé výživy v běžném životě.

www.knihydobrovsky.cz



KNIHA POKOJOVKY

Každý, kdo má doma alespoň několik květin, měl by mít doma tuto bibli. Nejen, že tu najdete spoustu tipů, jak se o vaše pokojové rostliny starat, ale také co si počít, když se něco nepovede nebo krásné DIY projekty.

www.pokojovky.co