

Na skok v kuchyni

ÚNOR 2020

Magazín o jídle a životním stylu



15 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



DNY SE PRODLUŽUJÍ

I když si vždycky říkám, jak v lednu začnu pořádně pracovat a dostanu se do toho správného tempa, letos je tomu přesně naopak. Nějak se nemohu chytit a doufám, že únor mi v tom aspoň trochu pomůže. S čistým svědomím se vám přiznám, že jsem toho za leden stihla asi tak polovinu, než co jsem si do roku 2020 předsevzala. Možná je to ale také tím, že na sebe poslední dobou klademe všichni hrozný nároky a pokud je nesplníme, trápíme se tím. Jak jsem vám již psala v minulém úvodníku, měli bychom se naučit více odpočívat a jednoduše žít. Nenechat si proklouznout mezi prsty ty nejhezčí chvíle, které jsou mnohdy těmi nejobyčejnějšími. Ať už to je třeba den strávený zachumlaná pod dekou s knížkou nebo oblíbenými seriály nebo túra po horách. Nenechme se semlít sociálními sítěmi, které z nás vlastně tak trochu dělají asociály. Ono se to nezdá, ale ten čas, který strávíme na Instagramu, Facebooku nebo pouštěním videa na YouTube, nám často mnohem více vezme než dá. Já budu moc ráda, když mi napíšete, jak jste na tom se sociálními sítěmi vy. Dokážete čas strávený na nich ovládat nebo spíš už sociální sítě ovládají vás?

S láskou Romana.



CO NEZMEŠKAT V ÚNORU

HERGETOVA CIHELNA A JEJÍ KREVETOVÉ MENU

Lahodné maso tygřích krevet připravených v parádních chuťových variacích bude hlavní ozdobou zimního menu v Hergetově Cihelně. Vedle nich si hosté mohou pochutnat také na humrech patřících mezi největší gurmánské delikatesy a v kolekci koryšů nechybí ani jemné krabí maso. Tygří krevety kuchaři připravují hned ve čtyřech verzích. Klasikou jsou krevety pečené s česnekem a chilli, potěší také kombinace krevet s lehce pikantním aioli z manga a chilli a s kešu ořechy. Další specialitou s asijským nádechem jsou krevety s risottem z červeného kari, shiitake s houbami a koriandrem. Italskou inspiraci najdete naopak v kombinaci krevet, pasty a restované zeleniny. Toto menu bude až do konce února, takže se určitě zastavte ho ochutnat.

www.cihelna.com



NEJKRÁSNEJŠÍ DEZERT V KRKONOŠÍCH

Nemusíte chodit do hor za měsíčky jako Maruška. Ve vyhlášené restauraci Savoya v hotelu Savoy rostou hříbky i v zimě. A navíc jsou sladké jako ta nejsladší čokoláda. Houby jsou vyrobené z čokolády – klobouček z tmavé čokolády je plněný hruškovým pyré. Nožička je chantilly krém obalený v bílé čokoládě tak, aby to evokovalo hříbek. Společně s hříbkem dostanete na talíři i lístky z těsta, čokoládovo-kefírovou zeminu, a ještě jeden menší hříbek z bílků.

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



LETÍME NA VÍKEND DO BANGKOKU. NÁSTUP V THE BISTRO!

Další oblíbená street food party je tady. Bude voňavá, lehce pikantní a okouzující. Aby ne, když nás tentokrát přenesou do Bangkoku, který je považován za hlavní destinaci street food na celém světě. V jeho ulicích totiž nabízejí stovky nádherně voňavých a ještě chutnějších pokrmů. To nesmíte zmeškat. Zalette si s námi poslední lednový víkend (24. – 26. leden) do Bangkoku. Nástup v kosmopolitním The Bistro v Londýnské. A v pátek dokonce s DJ.

<https://www.bistolondynska.cz/home/>

TOUR DE BAR

George Němec

Tour de Bar je unikátní koncept, díky kterému můžete poznat zákulisí pražské koktejlové scény. Za tímto skvělým nápadem stojí George Němec, který je proslulým barmanem nejen u nás, ale i v zahraničí. A co vás v Tour de Bar čeká? Především je to návštěva 4 nejlepších pražských barů a s tím i spojená ochutnávka jejich signature drinků. Zabrouzdáte ale i do historie či přípravy drinků. Tuto procházku po pražských barech můžete zakoupit i jako dárek pro vaše kamarády nebo blízké. Myslím, že určitě nebudete litovat. Více se dozvíte v rozhovoru, který jsem pro vás s Jirkou připravila.



Jirko, zkuste nám trochu přiblížit, co můžeme od vaší Tour de Bar čekat?

Mým cílem u českého návštěvníka T.d.B. je přiblížit koktejlovou kulturu jako takovou a nechat vás nahlédnout do možného maxima z jejího zázemí. Zatím stále máme před vstupem do koktejlového baru několik tabu a já bych tato tabu rád pomáhal odbourávat.

Vás by asi zajímalo víc, na co si mohou hosté přijít, když půjdou na T.d.B. právě se mnou a ne sami. Můžete se těšit na návštěvu čtyř koktejlových barů, které patří mezi nejlepší v Evropě. Ochutnáte osm degustačních porcí koktejlů, které jsou navrženy jen pro tuto příležitost tak, abyste získali širší povědomí o mnohých rodinách – skupinách koktejlů. Seznámím vás s koncepty barů, ale i s jejich bar manažery, nebo majiteli. Povím hostům o historii nejen českého barmanství, ale historii budov, ve kterých se bary nacházejí, nebo historii města, kterým zrovna procházíme. V neposlední řadě se pokouším do tří a půl hodin zážitku vměstnat i informace a historky z méj zatím pětadvacetileté praxe jak u nás, tak v zahraničí.

Jak vás vůbec napadlo začít s Tour de Bar?

Když jsem se v roce 2015 vrátil z patnáctiletého putování po světě zpět do Čech, nemohl jsem si nepovšimnout skvělých Taste of Prague. Moc se mi líbil nejen jejich koncept, ale i samotný způsob komunikace a úroveň

služeb. To bylo v době, kdy jsem pracoval jako mezinárodní ambasador pro Becherovku a do Prahy přilétalo hodně mých přátel z oboru, o které jsem se chtěl postarat. Ukazovat jim to nejlepší z pražských barů a restaurací mě moc bavilo. Moje partnerka je navíc privátní průvodce se zaměřením na historii a umění. Na těchto základech se tedy myšlenka zrodila a záhy i postavila. Abych mohl přinášet pozitivní pohledy na věc, tak bylo dobré k Tour de Bar přidat i tu praktičtější, Cocktail Class, období zážitkových kurzů vaření.

Čemu se v současné době profesně nejvíce věnujete?

To je jednoduché, Tour de Bar a Cocktail Class. Je to stále čerstvě narozené dítě, o které je třeba důkladně pečovat. S Tour de Bar mám další záměry a na výsluní jsou i jiné lákavé projekty.

Jak je na tom česká barmanská scéna v porovnání s tou zahraniční?

Jako každá gastronomická scéna má svoje klady a zápory. Konkrétnější odpověď by plynula z porovnání s konkrétní zemí. Na to, že byla dost závažně narušena po desítek let předchozím režimem, si nevedeme vůbec špatně.

Naše barmanská scéna má historicky velmi silné kořeny, můžeme se opírat jak o ikony barmanství, tak o místa, která by nám mohl „svět“ závidět.

Je to jako se vším. Jsme malá, ale šikovná země a jestli se chceme porovnávat se světem, tak to bude vždy charakter samotného národa v jednotlivých odvětvích.

Máme několik pilně pracujících skupin, které svým tahem na branku dokážou lemovat trendy koktejlové kultury ve světě. Dnes si už na kvalitní koktejl nezajdete jen do baru v Praze, ale Brno se stává příkladem toho, jak na koktejl neutahat v dobrém jen turistu. Vše je tedy možné a některá menší města a jejich osobnosti to (pomalu, ale jistě) dokazují.

Potřebovali bychom víc barových ikon pracujících stále za barem, ke kterým by mladší vzhlíželi. Myslím, že v dobrém by zamíchali karty za barem i mezinárodní barmani, kteří by přinesli do baru nejen jazyk, ale jiné zkušenosti, zdravou soutěživost, ale i pokoru a umění naslouchat. V tomto stagnujeme. No a protože si myslím, že tato pestrobarevná kultura potřebuje daleko více osvěty mezi širokou veřejností, přináším i já právě Tour de Bar a Cocktail Class.

Jaký drink je váš nejoblíbenější a máte nějaké „tajné“ ingredience, které jsou vaše oblíbené a dělají drinky zajímavějšími?

Záleží na ročním období. Negroni z Beefeateru ginu, Campari a červeného vermutu je stále jedním z nejoblíbenějších koktejlů všech barmanů a já nejsem žádnou výjimkou. Když ho připravuji jako dárek pro mé hosty na T.d.B., nebo C.C., tak celý drink infuzuji Ghee máslem. Krásně koktejl zaobalí, zjemní a ozvláští. Vidíte, tajné to vůbec není.

Zajímavější drinky obsahují zpravidla netradiční suroviny, nebo jsou to kombinace několika ingrediencí, kde spojení jejich chuťových profilů vytvoří zcela jasného chuťového zástupce (který ovšem v drinku není). Takovéto postupy vyžadují opravdového zbožiznalce.



WWW.GEORGENEMEC.COM

SALÁT S QUINOOU a sýrem halloumi

Quinoa už dlouhou dobu patří do mého jídelníčku a teď se o to stejné snažím u Vojty, je totiž plná zdraví prospěšných látek a je mnohem zdravější než třeba bílá rýže. Vhodná je jako příloha a ještě lepší je do salátu, například do tohoto se sýrem halloumi.

Na salát:

- 100 g zelené čočky
- 70 g quinoj (např. tříbarevné)
- 1 střední mrkev
- 1 řapík celeru
- 70 g mixu salátů
- 100 g Lučiny salátové
- 100 g sýra halloumi
- 1 lžíce olivového oleje

Na salát:

- 3 lžíce olivového oleje Extra Virgin
- 1 lžíce medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- čerstvě mletý pepř
- sůl

1. Zelenou čočku a quinoj si uvaříme podle návodů na obalu a obojí necháme vychladnout.
2. Mezitím si připravíme zálivku smícháním všech ingrediencí na zálivku.
3. Mrkev si nakrájíme na tenké hranolky, řapíkatý celer na drobná půlkolečka.
4. Do mísy se zálivkou si dáme čočku, quinoj, mrkev, řapíkatý celer a vše promícháme. Přidáme mix salátů, na kostičky nakrájenou Lučinu a opět zlehka promícháme.
5. Na pánvi si rozežřejeme lžící olivového oleje a opečeme na něm z obou stran plátky sýra halloumi.
6. Hotový salát dáme na talíř a podáváme s rozpečeným sýrem halloumi.



BISTRO ETAPA

CHCETE SI POCHUTNAT NA ZDRAVÉM A ORIGINÁLNÍM JÍDLĚ? VYRAZTE DO ETAPY!



Moji kamarádi Gabča a Petr Ogurčákovi, známí především jako PG Foodies, otevřeli 1. 1. 2020 bistro Etapa, které najdete v pražském Karlíně. Přestože je v Karlíně neskutečná koncentrace dobrých podniků a tedy i velká konkurence, jsem si jistá, že tento podnik je jiný. Když totiž jednou ochutnáte Petruš chleba, už nikdy nebudete chtít jiný. Gábi zase vdechla bistrů ducha, takže se zde budete cítit neskutečně příjemně. Její cit pro barvy, vybavení, ale i foodstyling je něco úžasného a i díky tomu bude Etapa stoprocentně originálním podnikem. Pokud se tedy budete pohybovat v blízkosti, určitě neváhejte a přijďte sem na dobrou kávu, zdravou snídani nebo třeba na něco sladkého.

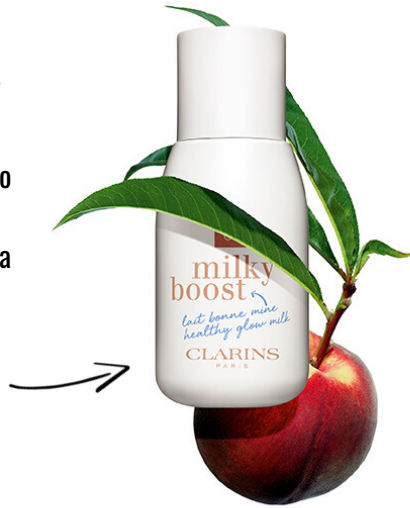
ETAPA
URXOVA 6, PRAHA, 18600
WWW.ETAPA.CZ

NOVINKY OD CLARINS PRO ROK 2020

Kdo mě sleduje déle, tak ví, že Clarins je jedna z mých nejoblíbenějších značek. Ať už se jedná třeba o make-up, tvářenku nebo balzám na rty, patří Clarins do mých TOP produktů, které mám v kosmetické taštičce. Pro letošní jaro si Clarins připravilo spoustu novinek a já jsem pro vás vybrala ty, které mě zaujaly nejvíce. Všechny produkty budou k dispozici od února v Douglasu nebo Sephoře.

MILKY BOOST

Milky Boost je zajímavý a inovativní produkt v malé lahvičce, který je k dispozici v pěti odstínech. Jedná se o mléko, které se po aplikaci změní během několika málo vteřin z bílé na běžovou. Dokonale splyne s vaší pleť a minimalizuje nedokonalosti pleti. Vaše pleť díky němu vypadá sjednoceně a bez nedokonalostí.



TVÁŘENKA JOLI BLUSH

Tuto tvářenku používám už nějakou dobu a musím říci, že je zatím nejlepší, co jsem kdy měla. Jarní kolekce nabízí dva nové odstíny - cheeky pinky a cheeky peachy. A já nejsem unešená jen z obsahu, ale také z úžasného balení.



OLEJ NA RTY LIP COMFORT OIL INTENSE

Kultovní produkt značky Clarins, který v sobě kombinuje péči o rty, barvu a zároveň i lesk. Díky tomuto oleji na rty dopřejete svým rtům všechn lesk, po kterém touží. Složení je obohacené o organický olej z brusinek, který odráží světlo a propůjčuje rtům zrcadlový lesk. Můžete vybírat z 8 krásných sytých odstínů.



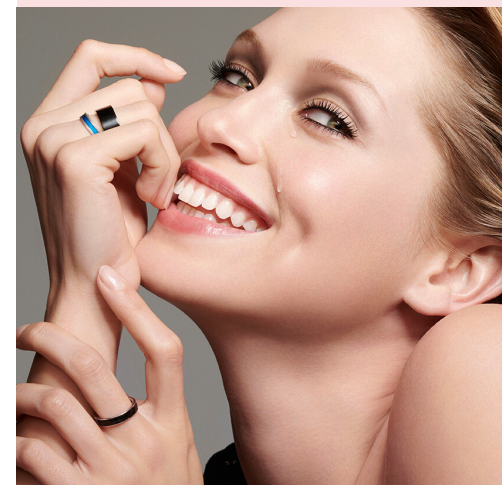
ŘASENKA WONDER PERFECT MASCARA 4D WATERPROOF

Tato nová řasenka dodává řasám objem, prodloužení, natočení a rozdělení pro 4 rozměrný bezchybný vzhled, zatímco viditelně den po dni zlepšuje jejich délku a objem. Navíc má super voděodolné složení, které odolá všem každodenním emocím.



LIP MILKY MOUSSE

Tato jemně tónovaná péče o rty je krásně bohatá, jemná a mléčná. Barevný efekt zahálí vaše rty do jemné barvy a vy můžete vybírat ze šesti odstínů. Mě nejvíce zaujal odstín 06 Milky Nude.



SHAKSHUKA

Shakshuka, národní izraelský pokrm, svým základem může připomínat české lečo. Liší se ale přípravou i výsledným vzhledem. Připravovat si ho můžete buď jako vydatnou snídani nebo se hodí na večeři například s pita chlebem či opečeným toastem.

- 1 lžíce přepuštěného másla (příp. řepkového oleje)
- 1 červená cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 červená paprika
- 1 řapík celeru (můžeme vynechat)
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička sladké papriky
- špetka kajenského pepře
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 plechovka krájených loupaných rajčat
- 150 g čerstvých rajčat
- hrst nasekané čerstvé bazalky + na ozdobu
- 3 vejce
- 120 g Lučiny Linie nebo Lučiny s jemnou smetanou

1. Na přepuštěném máse si na pánev dáme nadrobno nakrájenou cibuli, na plátky nakrájený česnek, na kostičky nakrájenou papriku a řapík celeru. Vše zlehka opékáme, dokud nám paprika nezměkne.
2. Poté přidáme římský kmín, sladkou papriku, kajenský pepř a zhruba minutu restujeme, aby se koření rozvonělo. Přidáme rajčatový protlak a restujeme opět asi minutu. V tuto chvíli přidáme plechovku loupaných rajčat, na kostičky nakrájená čerstvá rajčata a hrst bazalky (trochu si necháme na ozdobu). Vše na mírném plameni redukuje, dokud nám směs nezhoustne.
3. V zeleninové směsi si uděláme tři důlky a vyklepneme do nich vajíčka (můžeme použít jednu pánev a dělat v ní všechny tři vajíčka najednou nebo tři malé pánve). Necháme na středním plameni tak dlouho, dokud vajíčka nejsou hotová (trvá to cca 15 minut, ale záleží na vás, jak hodně chcete mít vajíčka hotová).
4. Nakonec přidáme pomocí lžičky Lučinu a celou Shakshuku posypeme zbytkem nasekané bazalky.



CO JE NOVÉHO VE SVĚTĚ KOSMETIKY?

MURUMURU BUTTER LIP OD PHYSICIANS FORMULA

Kráska a péče pro vaše rty v krémové rtěnce s jedinečnou texturou, přesně to je Murumuru Butter. Jejím základem jsou výživná rostlinná másla murumuru, tucuma z plodů jihoamerických palm a kakaové máslo. Rtěnka zjemňuje, vyživuje a chrání rty, které jsou díky ní vláčné a měkké. Obsahuje ochranný faktor SPF 15. Nejvíce mě zaujal odstín Mauvin to Brazil.

www.drmax.cz



HYAULORONOVÉ SÉRUM SALOOS

K narozeninám jsem od mé kamarádky dostala toto hyaluronové sérum, se kterým jsem byla neskutečně spokojená. Nejen, že perfektně hydratuje pleť a vyhlazuje vrásky, ale i jeho cena je vzhledem ke kvalitě velmi příznivá (cena je kolem 280 Kč).

www.saloos.cz



PLEŤOVÁ MASKA MASQUEBAR ANIMALZ

Plátýnková maska s motivem plameňáka s výtažkem z aloe vera a citrusů vyživuje a hydratuje pleť. Já osobně tento druh pleťovým masek mám moc ráda a neskutečně si jejich aplikaci užívám. Vybírat můžete z více druhů masek.

www.profiskin.cz

HYDROGELOVÉ POLŠTÁŘKY POD OČI MARY KAY

Přeměňte obyčejný okamžik na mimořádný zážitek. Dopřejte si uspokojivý a osvěžující chvilku pro sebe. Nezáleží na tom, jestli jste doma, v letadle nebo kdekoli jinde na cestách, stačí chvilka a tyto chladivé polštářky vám doslova přinesou nový pohled na svět. Třpytivé gelové polštářky ve tvaru růžových půlměsíčků zapůsobí svým kouzlem. Dodají intenzivní hydrataci, pomohou odstranit otoky a známky únavy přemění na odpočínutý a rozjasněný vzhled. Nastal čas na probuzení očí.

www.marykay.cz



SUCHÝ ŠAMPON ALCINA

Suchý šampon je pro mě často velkým záchráncem. Než bych si totiž umyla a vysušila vlasy, trvalo by to věčnost. Takhle mám vlasy zachráněné za pár minut. Suchý šampon ALCINA vlasy osvěží, vyživí, a přitom na nich nezanechává žádné viditelné stopy. Suchý šampon ALCINA odmašťuje vlasové kořínky pomocí obsaženého rýžového škrobu a tapioky. Zároveň přitom pěstí namáhané konečky vlasů a díky slunečnicovému oleji vyživuje i vlasovou pokožku.

www.alcina.cz



PARFÉMOVÁ VODA NOUVEAU GENRE OD YVES ROCHER

Jednou ze třech nových vůní z kolekce La Collection je právě tato vůně. Nouveau Genre je více než jen parfém. Je to vůně, ze které číší síla a vědomí sebeurčení. Bob tonka umírňuje sílu a moc pačuli. Parfémová voda, jež vzbuzuje závislost, obsahuje 89 % složek přírodního původu.

www.yves-rocher.cz





HYDRATAČNÍ TEXTILNÍ MASKA – BIO OKURKA & LEDOVCOVÁ VODA LAVERA

Máte rádi pleťové masky? Já je naprosto zbožňuju a vždy si je hrozně užívám. Tato textilní maska pro pleť zářivou a plnou života dodá vaší pleti potřebnou hydrataci. Maska obsahuje pečlivě sestavenou kompozici zvlhčujících a vitalizujících substancí, která vás během několika málo minut zbaví únavy a napětí. Stačí čtvrt hodinka relaxace s Hydratační textilní maskou a budete se cítit jako znovuzrozená.

www.lavera.cz

SÉRUM LIFTING VÉGÉTAL OD YVES ROCHER

Novinkou od značky Yves Rocher je toto vysoce koncentrované sérum Lifting Végétal, které vyhlazuje vrásky a posiluje pokožku. Obsahuje rostlinný kolagen ze zběhovce plazivého, který posiluje strukturu pleti. Více než 98 % složek je přírodního původu. Produkt neobsahuje parabeny, silikony, ani barviva. Výrobek je vhodný pro všechny typy pleti a já už se nemohu dočkat, až ho vyzkouším.

www.yves-rocher.cz



ARGANOVÝ OLEJ ENERGY BEAUTY - PŘÍRODNÍ KOSMETICKÝ OLEJ

Arganový olej patří mezi nejdražší a nejvzácnější oleje na světě, i proto je můj oblíbený. Samozřejmě myslím kvůli té vzácnosti. Jeho omezená dostupnost, náročný způsob zpracování a vysoký obsah účinných látek jsou důvodem, proč je mnohými nazýván „marockým zlatem“. Má silné liftingové, zajišťující účinky, je vhodný pro každý typ pleti. Pouze čistý a přírodní arganový olej v biokvalitě dokáže plně rozvinout všechny své účinky a nabízí široký kosmetický a terapeutický efekt. Cena: 570 Kč.

www.energy.cz



PALETKY NA OČI OD FENTY BEAUTY

Značka Fenty Beauty, za kterou stojí zpěvačka Rihanna, má novinku. Jsou to cestovní paletky na oči, které se dají různě kombinovat. Nejen, že ze zadní strany mají magnet a můžete si tak spojit jakékoli dvě k sobě, ale jejich velikost je na cestování ideální. Můžete vybírat z osmi paletek, které jsou všechny opravdu krásně barevně vyladěné.

www.sephora.cz



VALENTÝNSKÝ JEDNOROŽEC Z LUSH

Kdo by nemiloval koupelové bomby nebo pěny z Lush. Já je tedy miluju a vždycky si koupel s nimi neuvěřitelně užiju. Tato třpytivá pěna s relaxační levandulovou silicí a s neroli projasní vaši náladu. Neroli zvyšuje v mozku hladinu serotoninu, díky kterému se cítíme spokojeni a veselí, takže se můžete v blažené koupeli oddávat dumání nad existencí nadpřirozených bytostí a budování vzdušných zámků a pohádkových šťastných krajin plných voňavých bublinek.

<https://cz.lush.com/>



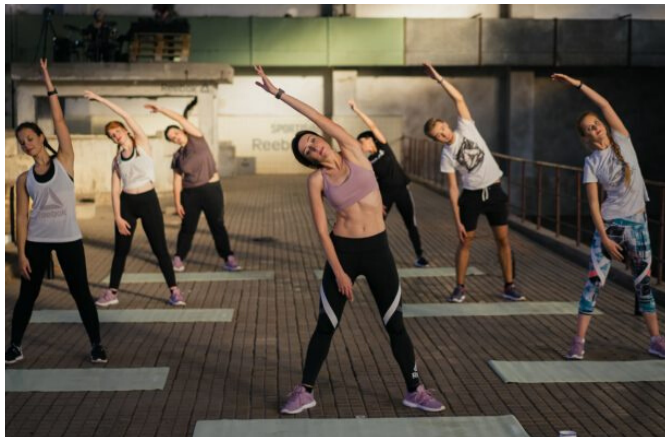
GROWN ALCHEMIST - VALENTINE'S DAY LIP KIT

Grown Alchemist uvádí ke dni všech zamilovaných nový set dvou balzámů Lip Locked. Do této dvojice se ale určitě zamilujete i mimo Valentýna. Set balzámů na rty s vůní vanilky a vodního melounu je zabalený v dárkové krabičce a k dispozici bude pouze v limitované edici. Díky extraktu ze semínek vodního melounu jsou balzámy plné vitamínů a antioxidantů a rostlinné oleje a bambucké máslo vám zajistí hlubokou hydrataci po celý den. Tento set je ideální pro každodenní použití, ale oceníte ho především v zimním období, kdy jsou rty více vysušené a náchylné k popraskání. Grown Alchemist seženete výhradně v parfumeriích Douglas.



NEVÍTE, PODLE KOHO CVIČIT?

Začátkem roku jsou vždy posilovny plnější než během zbytku roku. Já osobně stejně raději cvičím doma, protože mi to nezabere tolik času. Otázkou ale je, podle koho cvičit. Já jsem pro vás udělala výběr cvičení, které mezi sebou podle nálady střídám.

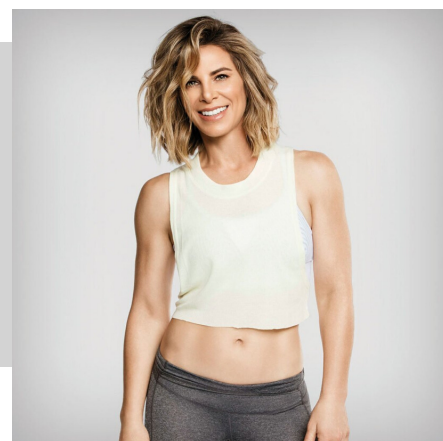


FITFAB

Tým lidí v čele s neskutečně šikovnou Andy vytvořil úžasná cvičící videa, které najdete u nich na webu nebo na YouTube zdarma. Můžete si vybrat cvičení, která jsou dlouhá 20 minut, ale třeba v jejich novém programu Strongest najdete videa dlouhá i 45 minut. Záleží jen na vás, kolik času chcete strávit cvičením a co chcete posilovat. Já jejich cvičení naprosto miluju. Můžete si vybrat mezi kardiem, jógou, pilates, ale i různými posilovacími videi zaměřenými na různé partie. <https://fitfabstrong.cz/strongest/>

JILLIAN MICHAELS

Když jsem se cvičením začínala (ne, že bych teď cvičila nějak extra pravidelně, ale rozhodně se na to chystám), vždy jsem cvičila podle Jillian Michaels. Její program na 30 dní (30 Day Shred) mi hrozně vyhovoval. Máte tam tři úrovně cvičení, každou cvičíte 10 dní a zaručuji vám, že už po tom měsíci jsou vidět výsledky. Pro někoho to ale může být trochu stereotypní, pokud cvičíte deset dní za sebou to stejné.

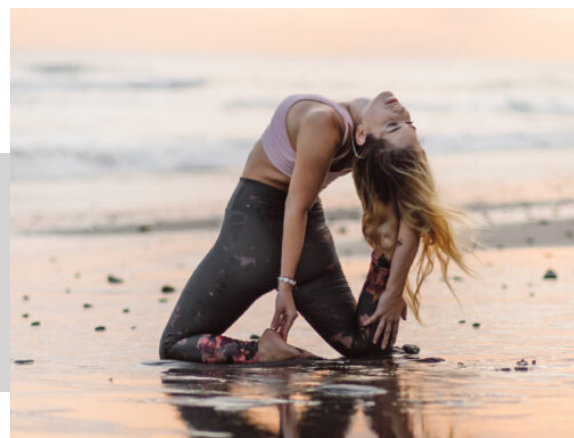


PAMELA REIF

Tuto holčinu jsem objevila na YouTube úplně náhodně. Má zde kratší cvičící videa zaměřená většinou na jednotlivé partie. Pokud máte tedy dvacet minut, můžete si dát 10 minut posilování břicha a 10 minut třeba na vaše hýždě. Její videa mi také hodně vyhovují. Najdete je na YouTube.

BÁRA SEDLÁKOVÁ

Moje kamarádka Barča Sedláková má úžasná videa především zaměřená na jógu, protahování a posilování. Pokud si chci zacvičit jógu, většinou volím právě ji. Její videa najdete na jejím YouTube kanále Bára Sedláková.



TIPY MĚSÍCE

KONVIČKA PLNÁ KVALITNÍHO ČAJE TARLTON OD MIX-TEE

Čaje značky Tarlton si s mojí mamkou kupujeme už nějaký ten pátek, ale tohle je asi můj nový favorit. Zelený čaj s kousky ovoce je aktuálně mým nejoblíbenějším a ještě k tomu to krásné balení. Čaj díky tomu můžete věnovat i jako dárek.

www.caje-mixtee.cz



VARNÁ DESKA S ODSÁVÁNÍM OD ZNAČKY BOSCH

Konečně mám v novém bytě dokončenou kuchyňskou linku včetně zapojení mojí nové varné desky. Bylo to u nás celkem komplikované s tím, že vývod digestoře byl úplně někde jinde, než jsem si naplánovala varnou desku. Když jsem ale na jedné akci Bosch uviděla varnou desku s integrovaným odsáváním, náš problém byl vyřešen. A funkce odsávání je neskutečná. Již dva měsíce ji dost intenzivně testuji a jsem moc ráda, že jsme to nakonec vyřešili takto. Pokud chcete vědět více, podívejte se na webovou stránku značky Bosch nebo mi klidně napište.

www.bosch-home.com/cz

OBJEVTE PRAVOU ITALSKOU KÁVU S NESPRESSO ISPIRAZIONE ITALIANA

Společnost **Nespresso** představuje řadu intenzivních káv Ispirazione Italiana. Tato řada zahrnuje dvě zbrusu nové směsi, které obohacují aktuální nabídku intenzivních káv pro espresso a ristretto. Kolekce sedmi různých směsí byla inspirována kulturou a kávovou tradicí italských měst: Řím (Roma), Florencie (Firenze), Palermo, Neapol (Napoli), Janov (Genova) a Benátky (Venezia). Já jsem na novinky moc zvědavá, protože káva Benátky je má oblíbená.

www.nespresso.com/cz/cz/



DARUJTE NA VALENTÝNA ČOKOLÁDOVÉ SRDCE

Papírové srdce Lindor plné mléčných pralinek můžete darovat nejen svému partnerovi, ale komukoli, koho máte rádi. Já si osobně myslím, že čokoládou potěšíte naprosto každého. Třeba takový můj manžel je na ní úplně závislý. Takže pro mě je toto srdce na Valentýna jasnou volbou. K dostání je v hypermarketech a supermarketech: Tesco, Albert, Globus, Billa, Kaufland nebo Makro.

FILMOVÉ TIPY

NA NOŽE

Nový film, ve kterém má hlavní roli můj nejoblíbenější James Bond Daniel Craig. V této satirické krimi komedii uvidíte, jak může dopadnout vyšetřování záhadného úmrtí autora detektivek. Všichni jeho blízcí jsou totiž podezřelí.



SERIÁL THE CROWN

Poslední dva měsíce jsme se s manželem pustili do sledování seriálu The Crown - Koruna. Má jej na svědomí Netflix a musím říci, že mě opravdu baví. Dozvíte se zde podrobnosti o tom, jak královna Alžběta II. nastoupila na trůn a vše z jejího života a života celé královské rodiny. Více vám ale prozrazovat nebudu. Zatím jsou dostupné tři řady po deseti dílech, ale měla by v tomto roce vyjít i řada čtvrtá.

SERIÁL ORANGE IS THE NEW BLACK

Tento seriál jsem zaregistrovala u několika kamarádek na Instagramu a nedalo mi to ho nerozkoukat. Děj se odehrává ve vězeňském prostředí a řeknu vám jedno, tento seriál vás vtáhne a už vás nepustí. Je to tak trochu závislost. Opět ho má na svědomí Netflix.



PARIS BREST s domácí praliné

Tradiční francouzský dezert Paris Brest, podle receptu Josefa Maršálka, jsem si vyzkoušela upéct na jeho kurzu pečení, který jsem v lednu v rámci pořadu Peče celá země navštívila. Příprava "věnečků" je náročnější, ale zaručuji vám, že výsledek bude stát za to. Množství těsta a ingrediencí v receptu vám vyjde asi na 20 kusů. Mimochodem, koukáte na pořad Peče celá země na ČT1? Musím říci, že mě to celkem baví a koukám každý týden.

ODPALOVANÉ TĚSTO

- 100 g vody
- 105 g mléka
- 80 g másla
- 10 g cukru krupice
- 3 g soli
- 165 g hladké mouky
- 220 g vajec

Do hrnce navážíme vše, kromě mouky a vajec. Přivedeme k varu. Přidáme mouku a mícháme, dokud nemáme kompaktní nelepivé těsto. Sejmeme z ohně. Necháme v míse vychladnout, přidáme vejce po částech. Sáčkem s hvězdicovou trubičkou stříkáme věnečky, asi 7 cm v průměru. Posypeme nasekanými pekanovými ořechy a pocukrujeme. Upečeme ve vyhřáté troubě při 180 stupních dozlatova.

NA DOKONČENÍ

- zlatá metalická barva
- 24 karátové zlato v plátcích
- 50 g pekanových ořechů



PRALINÉ Z PEKANŮ

- 100 g pekanových ořechů
- 80 g cukru krupice

Ořechy posekáme nahrubo a na pánvi lehce opražíme. Cukr v hrnci rozpustíme na karamel. Přidáme ořechy, zamícháme a vylejeme na pečicí papír. Po vychladnutí rozlámeme.

ŽLOUTKOVÝ CREME PATISSIERE NA MOUSSELINE

- 400 g mléka
- 60 g žloutků
- 55 g cukru krupice
- 45 g javorového sirupu
- 48 g vanilkového pudinku
- 40 g másla
- 1 vanilkového lusku
- 250 g másla

300 g mléka s vanilkou a praliné rozmixujeme dohladka, přidáme máslo a přivedeme k varu, zbylé ingredience vyšleháme v misce dohladka, nalijeme do mléka a za stálého míchání vaříme 2 - 3 minuty. Nalijeme do misky, přikryjeme fólií a necháme vychladnout. Studené vyšleháme s máslem do pevná a hladka. Stříkáme na proříznuté věnečky, přikryjeme vrškem a dodekorujeme.

PEKANY V KAMELU

- 120 g pekanových ořechů
- 20 g másla
- 40 g cukru krupice
- 1 g skořice
- 1 g mořské soli

Na másle rozpustíme cukr, přidáme skořici a utavíme na světlý karamel, do kterého nasypeme předem upražené ořechy. Dobře zamícháme. Přesuneme na pečicí papír a ještě teplé od sebe oddělíme. Zcela vychladlé protřepeme ve zlatém metalickém prášku.