

# Na skok v kuchyni

BŘEZEN 2020

Magazín o jídle a životním stylu



14 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# POHYBU ZDAR

Musím se vám k něčemu přiznat. Leden byl pro mě hodně zvláštním měsícem. Většinou mě totiž začátek roku motivuje k tomu, že začnu od znova a jsem mnohem více produktivnější než jakékoliv jiné měsíce. A netýká se to pouze práce. Letošní leden byl ale takový nějaký pochmurný a bez energie. O to víc jsem si to vynahradila v únoru. Objednala jsem se na konzultaci k nutriční terapeutce Andree Jakešové, která má společně s Veronikou Pourovou na svědomí blog Nehladu. Nešla jsem tam primárně s cílem zhubnout, ale chtěla jsem si nechat poradit, jak změnit svůj životní styl. Já totiž nad sebou potřebuju mít nějaký dohled, díky kterému je moje vůle mnohem pevnější. Hlavně jsme se zaměřily na to, co vylepšit v jídelníčku a také na to, jaké pohybové aktivity budou pro mě ty nejlepší. Jídelníček jsem měla celkem v pořádku, jen toho jídla bylo celkově málo. Pohyb byl největší kámen úrazu, což jsem ale moc dobře věděla. Zařadily jsme tedy do mého týdne zhruba 3 cvičení po 30 minutách a především to bylo posilování. Výsledky InBody mi totiž ukázaly velký nedostatek svalové hmoty. Po měsíci dodržování tohoto plánu už vám mohu říci, že jsem zhubla 2,5 kila, což ale není vůbec směrodatné. Důležité pro mě bude až měření, na které se chystám někdy v půli března. Jde i totiž o to, abych shodila převážně tuky a nabrala svalovou hmotu, tak vám dám další měsíc vědět, jak jsem dopadla. V minulém čísle mého magazínu jsem vám sepsala celou stránku o tom, podle koho cvičím, takže pokud jste magazín nečetli a zajímá vás to, určitě si ho přečtěte. V tomto čísle se zase můžete těšit na zdravé snídaně, které vám zajistí energii na celé dopoledne, a přitom jsou plné bílkovin, díky kterým právě můžete získat onu vysněnou svalovou hmotu. Velkým pomocníkem s mým pohybem mi jsou teď hodinky Apple Watch, které jsem si v únoru pořídila a které mi ukazují spoustu údajů. Pokud vás cokoliv k tomuto tématu zajímá, napište mi na můj Instagram nebo na mail, moc ráda vám odpovím. A vy si užívejte první krásné březnové dny a pohybu zdar. Uvidíte, že díky každému pohybu navíc se budete cítit mnohem lépe.



*S láskou Romana.*

# CO NESMÍTE V BŘEZNU VYNECHAT?

## HLINĚNÁ BAŠTA V PRŮHONICÍCH

Oblíbená rodinná restaurace Hliněná Bašta, kterou najdete v Průhonicích, je vyhlášená nejen rybími specialitami. Restaurace se nachází v překrásném prostředí na břehu malého rybníčku, takže si najednou budete připadat jako v ráji. Tentokrát si pro vás restaurace připravila úžasné jarní menu, ve kterém budete moci ochutnat nejen velikonoční jehněčí, ale budete si moci pochutnat třeba na topinamburovém krému, tataráku s lanýžovou příchutí, hovězím sashimi nebo pečených kachních prsou marinovaných v sherry či na křehkém flank steaku servírovaném se salátem. Z nových variací ryb mohou doporučit jesetera pečeného na másle na pánvi, který je servírován s černým sépiovým rizotem, pečeným citronem a chuťově podmanivou pastou z pečených paprik.

[www.hlinenabasta.cz](http://www.hlinenabasta.cz)



## FESTIVAL VÍNA V TÁBOŘE

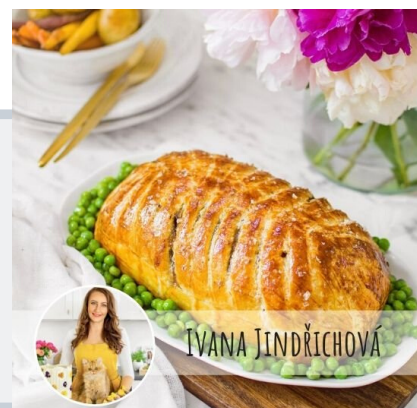
Táborský festival vína, jídla a kultury zahájí 24. února Divadlo Jára Cimrmana s hrou Blaník. Od té doby na jeho návštěvníky čeká přes 50 akcí spojených s vínem, pokrmů a kulturou. Můžete se těšit na Velkou ochutnávku vín, výlet po sklepech, degustátorský kurz nebo na premiéru filmu Bobule 3.

[www.festival-vina.cz](http://www.festival-vina.cz)

## KURZY VAŘENÍ V GOURMET ACADEMY

Ať už se rozhodnete pro kurz Tajemství perfektního burgeru s Lukášem Čížkem, Menu z Francie od mé kamarádky Ivanky Jindřichové nebo Comfort Food s Markem Fichtnerem, nikdy nesáhnete vedle. Kurzy v Gourmet Academy jsou jedny z nejlepších u nás. Starají se zde o vás úplně neskutečně a věřte, že si z kurzu odnesete plno nových informací a zkušeností.

[www.gourmetacademy.cz/kurzy](http://www.gourmetacademy.cz/kurzy)



## PÁTÝ ROČNÍK SOUTĚŽE NESPRESSO TALENTS

Společnost Nespresso zahajuje Nespresso Talents 2020, jedinečnou filmovou soutěž snímků ve vertikálním formátu, která chce představit výjimečné talenty z celého světa. Jedná se již o pátý ročník a probíhá do 25. března 2020. Nespresso letos vyzývá filmaře, aby přišli se svou interpretací toho, čemu se říká „pozitivní spirála“. Značka zve mladé talenty, aby odvyprávěli svůj příběh o tom, jak jeden dobrý skutek dokáže změnit svět a sám se stát katalyzátorem pro další a větší dobré skutky.

[www.nespresso.com/talents/cz/cs/contest](http://www.nespresso.com/talents/cz/cs/contest)

# ZDRAVÉ SNÍDANĚ

Jak jsem se vám rozepsala již v úvodníku tohoto čísla magazínu, hodně jsem v posledních týdnech změnila životní styl a snažím se o to, abych měla dostatek pohybu, ale také správné složení jídelníčku. Chtěla jsem se vám zde jen rozepsat, jaké snídane teď snídám. Jsou to jen obecná doporučení, protože každému vyhovuje něco jiného a každému chutná i něco jiného. Já se zaměřuji především na to, aby mě snídane zasytila a měla jsem v ní dostatek bílkovin, které jsou důležité k tvorbě svalové hmoty. Já mám nastavené tak nějak tři snídane, které pořád dokola s malými obměnami opakuji.

## 1. SNÍDANĚ

Ve skleničce si smíchám kefírové mléko s jogurtem (s obsahem zhruba 3 % tuku) v poměru 2:1. Do toho přimíchám ½ lžičky čekankového sirupu, který je mimochodem pro mě teď jediné vhodné sladidlo, ½ lžičky nemletého máku, 2 lžíce ovesných vloček a jakékoliv ovoce podle vaší chuti (nejvhodnější jsou třeba maliny nebo borůvky, ale dávám si i jablko nebo banán).

## 2. SNÍDANĚ

Jako druhou snídani, kterou si připravuji asi nejčastěji, jsou míchaná vajíčka. Připravím si tedy míchaná vajíčka, do kterých po odstavení z plotny přidám 1 lžici Lučiny. K tomu si dávám plátek žitného chleba a zhruba 100 g - 150 g zeleniny (nejčastěji salátovou okurku, rajčata a ledový salát).



## 3. SNÍDANĚ

Jako poslední snídani připravuji tuto a dělám ji především ve chvílích, kdy moc nestíhám. Ukrojím si dva tenčí plátky žitného chleba, které si namažu Lučinou a k tomu si dám cca 3 - 4 plátky libové šunky. Občas si k tomu přidám ještě jeden sýr Babybel light a vždycky minimálně 100 g - 150 g zeleniny.

# CO JE NOVÉHO V ALMARCE?

Už několikrát jsem tu v magazínu zmiňovala úžasný obchůdek Almarka mé kamarádky blogerky Lucky (@zivotpo30). Věci, které do eshopu vybírá, sama zkouší na svých dvou dětech a musím říci, že má Lucka opravdu na výběr hraček a oblečení "čuch". Já jsem tentokrát Vojtovi objednala dálnici, silikonovou brčku a přilnavý talířek. A tyto novinky si nemohu nechat jen pro sebe. Všechny věci můžete zakoupit u Lucky v obchůdku v Říčanech nebo na jejím eshopu [www.almarka.cz](http://www.almarka.cz).

## DÁLNIČE

Tohle jsem prostě musela Vojtovi pořídit. Takhle, spíš to pořídila babička Vojtovi k svátku, který má v dubnu. Flexibilní gumová silnice je skvělá na doma i na ven, protože ji lze rozložit téměř na jakýkoli povrch. Je dokonale čistitelná a má délku 376 cm. Můžete si ale další kousky dokupovat a vaše děti si mohou postavit dálnici.



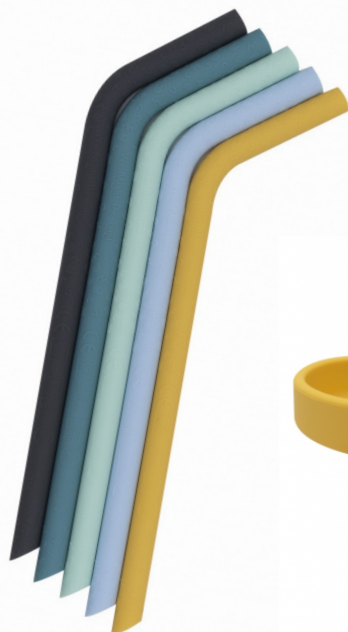
## PYTEL NA HRAČKY

Tak tohle je naprosto geniální. Nejen, že si děti mohou pomocí fix vybarvit budovy na tomto pytli, ale vy už nebudete mít takové starosti s uklízením hraček. Všestrannost této tašky je ohromující a udrží pozornost vašich dětí celé hodiny.



## SILIKONOVÁ BRČKA

Nově zde v nabídce najdete i silikonová brčka, která mohou vaše děti používat pořád a pořád dokola. A ještě se díky nim mohou učit barvy.



## PŘILNAVÝ TALÍŘEK

Talířek, který díky sací úchytce můžete připevnit na stůl. Už se vám tedy nestane, že vám bude jídlo létat po celém bytě. Navíc ho můžete dát do myčky, mikrovlnky, trouby či mrazáku (-40 ° C až 230 ° C).



# ŠŤASTNÁ VAJÍČKA

Tuto krásnou stránku pro vás připravila Tereza Olivová, která je neskutečnou inspirací nejen v tom, jaká jídla připravuje pro svou rodinu a své fanoušky na svém Instagramu, ale také v tom, jak být ve své domácnosti více ekologičtí a bezobaloví, ale zároveň se z toho nezbláznit. Pokud Terku ještě neznáte, o čemž dost pochybuji, najdete ji na Instagramu jako [@teaolivova](#).

## VÝBĚR VAJÍČEK

Rozlišujte kódování na vajíčkách

- „1“ – vejce nosnic ve volném výběhu,
- „2“ – vejce nosnic v halách (na podestýlce),
- „3“ – vejce nosnic v klecích,
- „0“ – vejce nosnic v ekologickém zemědělství (BIO),

na vajíčkách kromě číselného označení chovu najdete také kód země (u nás nejčastěji CZ nebo PL) a na konci číselné čtyřčíslí, které označuje konkrétní chov.



## UCHOVÁVÁNÍ VAJÍČEK

Vajíčka nikdy neomývejte a pokud je odebíráte od domácích chovatelů, ti by je měli pouze rychle otírat navlhčeným hadrem od největších nečistot. Skořápka chrání vajíčko totiž i před plísněmi nebo mikroorganismy. Vajíčka donesená z obchodu nedávejte do lednice s kartonovým obalem, ten může být rovněž znečištěný a vkládáte tak mezi další potraviny potenciální nebezpečí. Ať domácí nebo kupovaná, vajíčka nepatří do dveří lednice (přestože řada lednic na ně má právě ve dveřích vložený úložný box). Ve dveřích se každým otevřením mění nejvíce teplota a to je pro kvalitu a čerstvost vajíček špatně. Doporučená teplota

skladování je +5°C až +8°C a neměla by překročit +18°C. V případě vajec z domácího chovu, která ještě nebyla chlazená, je nejvhodnější uchovat vejce v kartonovém obalu na vzduchu, třeba na polici v chladném sklepe, garáži nebo spížírně, kde máte jistotu, že teplota nestoupne přes zmíněných +18°C, ale ani tam vejce nepřemrzou. Tím udržíte jejich kvalitu a čerstvost téměř 14 dní, jako by byly zrovna po snůšce. Proč jsou domácí a volně chované slepičky ty nej? Pokud máte to štěstí a máte možnost mít domácí vajíčka, už dobře víte, že nad taková prostě není. Slepice, která má pohyb, pestrá přirozenou stravu doplněnou o nějaký ten zbytek z kuchyně v podobě zeleninových slupek nebo natí od mrkve, která sem tam slupne nějakou tu žízalu, dostane chroupat skořápky a máčené pečivo, je nejen šťastná slepice, ale nejlepší producent výběrových vajec na světě. Vejce takové kvality poznáte v kuchyni při vaření, při pečení objevíte nádhernou plnou barvu žloutků v těstě a ve výsledku i v chuti na talíři. A co víc! Budete opravdu vědět, že to, co jíte, má svou kvalitu. Kvalitu má ale i život zvířete, který vám tu lahodu v podobě vajíčka poskytuje.

# BEZLEPKOVÝ MANDLOVÝ KOLÁČ

Ať už musíte dodržovat bezlepkovou dietu nebo prostě jen máte rádi stejně jako já mandle, tento koláč bude pro vás jako stvořený. Je plný pomerančové kůry, díky které je jeho chuť opravdu báječná. Recept je vhodný pro dortovou formu o průměru 20 - 22 cm nebo 36 x 13 cm.

## INGREDIENCE

- 150 g mandlové mouky + 1 lžíce na vysypání formy
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/4 lžičky skořice mleté
- 1/4 lžičky perníkového koření
- špetka soli
- 4 vejce
- 100 g cukru krupice
- 1 pomeranč (nejlépe v bio kvalitě)
- 1 lžíce třtinového cukru
- 2 lžíce Grand Marnier (příp. rumu)
- hrst nasekaných pistácií
- máslo na vymazání formy

1. V míse smícháme 150 g mandlové mouky s práškem do pečiva, skořicí, perníkovým kořením a solí. Troubu si předehřejeme na horkovzduch na 180 stupňů.
2. Z celého pomeranče si nastrouháme najemno kůru a zvláště si vymačkáme šťávu.
3. Vejce si rozdělíme na žloutky a bílky. Žloutky si ušleháme s cukrem a pomerančovou kůrou do pěny.
4. Bílky si vyšleháme do tuhého sněhu.
5. Žloutkovou pěnu si smícháme s mandlovou moukou. Vznikne nám tužší těsto, do kterého pomalu a opravdu zlehka pomocí stěrky zapracujeme bílky.
6. Formu si vymažeme máslem, vysypeme mandlovou moukou a nalijeme do ní hotové těsto. Pečeme 20 - 25 minut.
7. Mezitím si připravíme pomerančovou omáčku. Na pánev nebo do rendlíku si dáme pomerančovou šťávu a třtinový cukr. Omáčku na středním plameni trochu svaříme, aby nám zhoustla. Nakonec přidáme Grand Marnier a promícháme (pokud máme koláč i pro děti, tak ho úplně vynecháme).
8. Upečený koláč propícháme ze shora zhruba na dvaceti místech vidličkou, potřeme pomerančovou omáčkou a posypeme nasekanými pistáciemi.





## Love the Iconic Red Artdeco

Kolekce jaro/léto 2020 značky Artdeco je naprosto božská. Ať už se zamilujete do jejich třibarevné tvářenky, smyslné rtěnky nebo jejich štětců na oči, nebudete litovat. Nová kolekce je opravdu povedená a já vám vybrala to, co nejvíce zaujalo mě ♥  
[www.artdecoshop.cz](http://www.artdecoshop.cz)







# VĚNEČKY s pistáciemi a jahodami

Věnečky tak trochu jinak, než jste zvyklí z cukrárny. Místo žlutkového krému krém z Lučiny, mascarpone a smetany provoněný lžičkou Lemon Curd a doplněný o kousky jahod. Podle mého dokonalý dezert k odpolednímu káfičku.

## INGREDIENCE

### Na věnečky:

- 200 ml vody
- 100 g másla
- špetka soli
- 120 g hladké mouky
- 2 lžičky cukru (krystal)
- 3 větší vejce

### Na krém:

- 100 g Lučiny
- 200 g mascarpone
- 150 ml smetany ke šlehání (33 %)
- 2 lžičky cukru moučka
- 1 lžička Lemon Curd (můžete nahradit lžičkou najemno nastrohané citrónové kůry)

### Na dozdobení:

- čerstvé jahody (maliny)
- nasekané pistácie
- moučkový cukr na posypání

1. Do většího hrnce si dáme vodu, máslo a sůl a přivedeme k varu. Ihned směs odstavíme z plotny a přidáme mouku a cukr. Vše důkladně promícháme.
2. Hrncem vrátíme zpět na plotnu a na mírném plameni začneme pomocí vařečky "odpalovat" těsto. To znamená, že ho mícháme tak dlouho, dokud se nepřestane lepit na vařečku (trvá to cca 5 minut).
3. Hotové těsto přendáme do mísy od robota a necháme pomoci nástavce na míchání míchat cca 5 minut, dokud nám těsto nezchladne. V tuto chvíli přidáváme po jednom vajíčka, dokud nebude těsto kompaktní.
4. Mezitím si připravíme cukrářský sáček se zdobičkou, který poté naplníme hotovým těstem. Troubu si předehřejeme na 185 stupňů (horkovzduch) nebo na 200 stupňů (bez horkovzduchu).
5. Na plech vyložený pečicím papírem tvoříme pomocí zdobičky věnečky (vždy vytvoříme dva kroužky na sebe). Věnečky pečeme prvních 15 minut při teplotě 185 stupňů a poté ji snížíme na 160 stupňů a pečeme dalších 10 minut. Upečené věnečky ihned po vyjmutí z trouby rozkrojíme napůl.
6. Do mísy od robota si dáme Lučinu, mascarpone, moučkový cukr a Lemon Curd. Vše na nízký stupeň šleháme pomocí šlehačím metly, dokud nám nevznikne hladký krém

# KOSMETICKÉ TIPY

## KOPELOVÁ BOMBA PEACHY OD LUSH

Tak šťavnatá, že byste se pro ni rozkrájeli! Tahle roztomilá bomba vyšumí v něžnou růžovou koupel překypující různými grapefruity a sladkou davanovou silicí.

[cz.lush.com](http://cz.lush.com)



## DLOUHODRŽÍCÍ KAJALOVÁ TUŽKA PERFECT STAY KAJAL ALCINA

Barevné oční linky jsou jedním z velkých letošních hitů. Perfektní linka se hodí pro všechny příležitosti a dodá každému líčení něco navíc. Já jsem nejvíce zvědavá na odstín dark green a cosmic black.

[www.alcina.cz](http://www.alcina.cz)

## PROJASŇUJÍCÍ KOREKTOR BORN TO GLOW S HOUBIČKOVÝM APLIKÁTOREM OD NYX

Tekutý korektor poskytuje střední krytí s možností vrstvení a přirozeně rozjasněný finiš až na 12 hodin. Krémová textura se snadno nanáší a je příjemná na pleti. Zabudovaný, sametově jemný, pěnový aplikátor zajistí snadnou a přesnou aplikaci. Korektor seženete ve 24 odstínech, ze kterých si vybere úplně každý.



## BRIGHT PLUS SERUM OD CLARINS

Novinka Clarins v boji proti tmavým skvrnám, která projasňuje, sjednocuje a cílí na tmavé skvrny. Protože Clarins vždy usiluje o tu nejlepší možnou inovaci, vyvinul jedinečné projasňující složení ne s jednou, ale se dvěma super okysličujícími rostlinnými výtažky: výtažek z rhodomertus tomentosa je odborně zkombinován s výtažkem ze semen acerola, který má prokázanou účinnost pomáhat buňkám spotřebovat kyslík. Společně tato silná dvojice poskytuje pleti dvojnásobek okysličení, udržuje ji bezchybnou se zdravým prozářením zevnitř.

[www.sephora.cz](http://www.sephora.cz)



## HIGH GLASS OD NYX COSMETICS

NYX Professional Makeup přichází na začátku roku 2020 s první kolekcí obsahující 3 kroky na profesionální úrovni pro dosažení trendy "Glass Skin" efektu. Celá kolekce je inspirovaná populární korejskou kosmetikou a obsahuje 3 produkty - Primer, Finishing Powder a Illuminating Powder. Kolekce také přináší 3 typy štětců, každý navržený pro aplikaci jednoho z produktů řady High Glass. Já už se nemohu dočkat, až si tyto produkty pořídím, protože Glass Skin je velkým hitem tohoto roku.



## NUTRI-LUMIERE OD CLARINS

Denní krém je vhodný pro všechny ženy ve věku od 60 let, které touží po rozjasnění, revitalizaci a výživě své pleti. Krém má příjemnou krémovo-olejovou texturu. Vy ale nemusíte mít jen denní krém, můžete si pořídit i noční krém, případně denní emulzi nebo obnovující pečující esenci.

[www.sephora.cz](http://www.sephora.cz)





## KOLEKCE WIRED OD URBAN DECAY

Nová kolekce Wired od značky Urban Decay je plná nádherných zářivých barev. Tato kolekce je díky barevné škále, která dodává energii, a dokonale roztíratelnému složení jednoznačně určená našemu odvázanějšímu já. V kolekci není jen zářivá paletka, ale také elektrizující stíny, díky kterým si můžete vytvořit černou linku, kterou když přetřete aplikátorem na druhém konci, vznikne vám krásné duhové líčení. V kolekci najdete ještě barevné tužky na oči a dlouhotrvající lesklé rtěnky Vice Lip Chemistry. Wired kolekce bude k dispozici pouze online na [www.urbandecay.cz](http://www.urbandecay.cz) nebo na [www.sephora.cz](http://www.sephora.cz).

## NOVINKA OD GOT2B BYE BYE FLYAWAYS

Drdoly a copy patří mezi nejoblíbenější účesy, často se u nich ale potýkáme s krátkými jemnými vlasy, které lítají všemi směry a vyžadují dodatečné úpravy. Proto přichází značka got2b s novinkou – kartáčkem BYE BYE FLYAWAYS. Malá tyčinka připomínající řasenku okamžitě zkrátí neposedné baby hair, aniž by je zatěžovala. Stačí aplikovat na suché vlasy. Inovativní nemastící složení navíc udržuje jemné vlasy na místě a zanechává je lesklé.



## IKONICKÝ MAKE-UP TRUE MATCH OD L'ORÉAL PARIS

Make-up True Match je na trhu již více jak 11 let a já si moc dobře vzpomínám na jeho uvedení na trh. Ihned se stal mým make-upem číslo jedna. Od té doby uplynulo několik let a já postupně vyzkoušela desítky jiných make-upů. Moc se ale těším, až ho znovu vyzkouším. Aktuálně je totiž vylepšený o pečující složky - extra hydratační složení je nyní obohaceno o kyselinu hyaluronovou, vitamíny a antioxidanty. Pečující látky tvoří 80 % složení make-upu, zbytek představují minerální pigmenty. Navíc díky široké nabídce 15 odstínů si každá žena najde ten pravý.



## NOVÉ PRODUKTY ŘADY MY CLARINS

Rozšíření řady My Clarins je dostupné exkluzivně od února v parfumeriích Sephora. Jedním z nových produktů je rozjasňující exfoliační pudr Re-move, díky kterému je vaše pleť pročištěná a má svěží a zářivý vzhled. Druhou novinkou je expert na černé tečky Clear-Out. Díky tomuto produktu nemají černé tečky žádnou šanci. V jedné tubě najdete tyčinku ukrytou ve víčku pro zmatnění a posílení pórů a masku, která absorbuje přebytečný kožní maz, zmenšuje viditelné póry a redukuje nežádoucí lesk.

[www.sephora.cz](http://www.sephora.cz)

## VYŽIVUJÍCÍ BARVÍCÍ KRÉMY - HERBAL & MINERAL SEMI-COLOUR & TONE REFRESHER OD NATULIQUE

Tyto barvicí krémy mají dokonale pečující složení, obsahují například hydratační bambucké máslo, konečky zpevní olejček z hroznových jader, mandarinkový olej působí jako antioxidant a vlasy chrání před venkovními nečistotami (smog), extrakt z pšeničných otrub dodá vlasům potřebné proteiny a zajistí antistatický efekt, zbaví vlasy nepříjemného elektrizování. Další pečující složky jsou například arganový olej (známý pro své posilující účinky), olej z jader broskví, extrakt z citronové kůry, grapefruitový olejček a mnoho dalších. Na výběr jsou dvě varianty - pro světlolásky a pro tmavolásky.

[www.natulique.cz](http://www.natulique.cz)



## LA VIE EST BELLE INTENSÉMENT OD LANCÔME

Smyslná síla s uhrančivou stopou, to je přesně nová vůně La Vie est Belle Intensément. V samotném srdci této nové vůně vyčnívá kosatec, charakteristická květina La Vie est Belle. Pojí se se smyslnými tóny vanilkového lusu a vytváří bohaté a neopakovatelné duo. V souladu s typickou radostí ze života se La Vie est Belle Intensément otevírá euforickou záplavou bergamotu, růžového pepře a harmonické maliny, načež rozvine každíčkou fasetu svého květinového, smyslného a sametového srdce.



# TIPY MĚSÍCE

## KUCHAŘKA JÍME ZDRAVĚ PO CELÝ ROK

To, že se poslední měsíce stravuji mnohem zdravěji a začala jsem se více hýbat, to už možná víte. Proto je teď pro mě důležité najít pestrost ve stravě. Když mi přišla tato kuchařka domů, musím říci, že jsem byla velmi mile překvapena. Nejen, že je skvěle zpracovaná podle sezónních surovin, což já mám asi nejradši, ale našla jsem v ní tolik receptů, které bych chtěla vyzkoušet, že s tím musím co nejdříve začít. Kuchařka je rozdělena do čtyř kapitol - jaro, léto, podzim a zima. V každé kapitole máte různé podkapitoly rozdělené podle surovin. Já už jsem vyzkoušela zelný salát, který je plný vitamínů, což je pro nás především v tomto období hodně důležité a je naprosto boží. Pokud hledáte nějakou přehlednou kuchařku se zdravými recepty, tuto vám mohu doporučit všema deseti. A ještě k tomu jsou v ní opravdu krásné fotografie jídla, které jsou pro mě v knihách o jídle také důležité.

[fitrecepty.info](http://fitrecepty.info)



## MULTIFUNKČNÍ HRNEC PRO RYCHLÉ A SNADNÉ VAŘENÍ

Značka Tefal představila novinku, která vám rozhodně usnadní práci v kuchyni. Digitální multifunkční hrnec vám pomůže uvařit snadno a rychle. Stisknutím knoflíku jednoduše vyberte jeden ze 150 nahraných receptů pro předkrm, hlavní jídla a dezerty, nebo si nastavíte vaření podle konkrétní ingredience.

[www.tefal.cz](http://www.tefal.cz)



## LIMITOVANÁ EDICE IRSKÉ WHISKEY JAMESON

Irská whiskey Jameson představuje již tradiční limitovanou edici vytvořenou u příležitosti celosvětových oslav svátku svatého Patrika. Letošní design je z dílny známého dublinského ilustrátora Stephena Heffermana, známého jako Hefhee. Omezený počet lahví bude v ČR k dostání od 1. března na [rohlik.cz](http://rohlik.cz).

# CO SI V BŘEZNU S DĚTMI PŘEČÍST

V březnu se s dětskými knižními novinkami roztrhl pytel a já jsem vám vybrala ty, které mě nejvíce zaujaly.



## ZRZKA ZVĚDAVÁ: BLÁZNVÁ KAMARÁDKA

Knížka Bláznivá kamarádka je druhým dílem série od australské spisovatelky Kim Kan. Příběhy rozsahem odpovídají prvnímu dětskému čtení a jsou doprovázeny vtipnými ilustracemi s hojným začleněním komiksových prvků. Zábavnou, nenásilnou cestou uvádějí děti do Zrzčinych zábavných příhod, obsahujících situace, které představují výzvu k samostatnému řešení. Podobné výzvy mohou zcela přirozeně potkávat i samotné malé čtenáře ve škole, v kroužcích či při neformálních setkáních s vrstevníky a jejich rodiči.

[www.knihydobrovsky.cz](http://www.knihydobrovsky.cz)



## DORT PRO FIŠKUSE

Knížka pro děti od tří let o Fiškusovi, který slaví narozeniny třikrát do roka. Vydejte se s vašimi dětmi na dobrodružství, ve kterém se budete s Fiškusem snažit upéct palačinkový dort.

[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)

## NECH TUTO KNIHU ZMIZET

Jedná se o vědeckou knihu, kde právě kniha samotná hraje hlavní roli. Využijte sílu vědy a vyzkoušejte, za co kniha stojí. Experimenty na jejích stránkách povzbuzují děti v tom, aby zábavným, ale také vzdělávacím způsobem pomocí otázek, předpovědí a testování pokládaly vědecké dotazy. Kniha začíná tím, že děti vybízí, aby prověřily, roztrhly a rozřízly stránku, a tak otestovaly vlastnosti papíru. Jedná se o opravdu zajímavý koncept.

[www.knihydobrovsky.cz](http://www.knihydobrovsky.cz)



## NEŽ ŘEKNETE HODY HODY

Tato kniha, kterou můžete pořídit i jako dárek k Velikonocům, obsahuje: 853 vajíček, 325 kuřat a nespočet dalších detailů k objevování, rozpustilé ilustrace a veselé verše vtipné tak, že budete brečet smíchy.

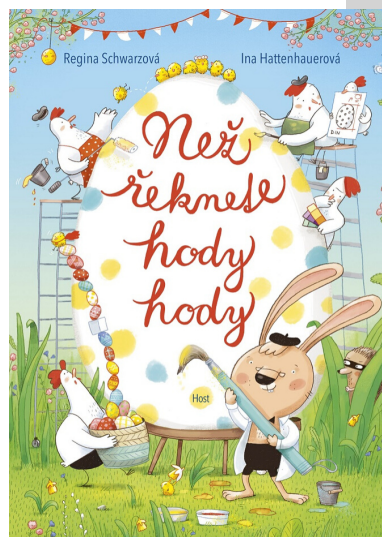
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



## O ŽIRAFĚ, KTERÁ SE NECHĚLA MÝT

Knížka o žirafě, která natolik zbožňovala své skvrny, že se kvůli nim raději ani nemyla. Zajímá vás, zda se nakonec žirafa vykoupe? Tak to už si musíte přečíst knížku.

[www.knihydobrovsky.cz](http://www.knihydobrovsky.cz)





# SLANÉ VAFLE s míchanými vajíčky

Nevíte, co své rodině připravit k večeři? Pokud si zakládáte na tom, aby bylo jídlo nejen lahodné, ale hlavně výživově vydatné, zkuste tyto slané vafle s míchanými vajíčky, avokádem a lososem. A máte-li odlišné chutě, nechte každého, ať si dá na svou vafli jen to, co má rád.

## INGREDIENCE

### Na vafle:

- 125 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 necelá lžička soli
- 1 vejce
- 50 g rozpuštěného másla
- 250 ml mléka
- 100 g nastrohaného sýra (goudy)

### Na míchaná vajíčka:

- 1 lžička přepuštěného másla (můžeme použít i klasické máslo)
- 6 - 8 vajec
- 100 g Lučiny
- ¼ lžičky kurkumu
- špetka kajenského pepře
- sůl

### Na dokončení:

- 1 balení mixu salátů
- 2 avokáda
- 50 g uzeného lososa

1. V míse si smícháme mouku, prášek do pečiva a sůl. Přidáme rozšlehané vejce, rozpuštěné máslo a mléko. Vše důkladně pomocí metly promícháme. Nakonec přidáme nastrohaný sýr a teď už jen zlehka zamícháme.
2. V přístroji na pečení vafelí upečeme z této dávky 6 - 8 vafelí. Každý přístroj peče trochu jinak, ale většinou to bývá 4 - 5 minut. Doporučuji první 3 minuty přístroj vůbec neotvírat, aby se vafle nepotrhal. Hotové vafle necháme vychladnout.
3. Mezitím si připravíme míchaná vajíčka. Na pánvi si rozpustíme máslo a vyklepneme na ni všechna vajíčka (zatím nemícháme). Plotnu máme zapnutou na střední stupeň. Přidáme kurkumu, kajenský pepř a sůl. Když nám začnou bílky bělat, začneme vajíčka míchat tak, aby zatím zůstaly žloutky celé. Teprve když máme bílky bílé, začneme míchat i žloutky tak, aby nám vznikla míchaná vajíčka. Na každém už záleží, zda si je udělá krásně krémová nebo je nechá na pánvi déle. Když je máme hotová, vypneme plotnu a přidáme Lučinu. Ta nám zajistí krásně vláčná a chutná míchaná vajíčka. Vajíčka necháme zchladnout.
4. Na vafle si rozdělíme mix salátů, na který rozdělíme míchaná vajíčka. Nakonec dáme na míchaná vajíčka tenké plátky avokáda, které ozdobíme tenkým plátkem uzeného lososa.