

Na skok v kuchyni

KVĚTEN 2020

Magazín o jídle a životním stylu

16 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS





Je všechno zlé pro něco dobré?

Co vám budu povídat, takový stav, jaký je poslední dva měsíce, je nový naprosto pro každého z nás. A teď je jen na nás, abychom si z něj odnesli to nejlepší a posunulo nás to kupředu. Víím, že pro spoustu lidí jsou vládní nařízení téměř likvidační a sama jsem zvědavá, jak se vláda postaví k tomu, jak těmto lidem pomoci. Ale pro ty, kteří se z toho zvládnou “oklepat”, to může být určitě i příležitost posunout se kupředu. A i když to jsou teď pro nás velmi těžké časy, určitě je něco, co si z nich můžeme odnést. Já jsem se třeba dostala konečně alespoň trochu do pohody. A i když to je doma někdy už pěkně na hlavu, užíváme si to ve třech a mnohem více se sobě navzájem věnujeme. A tohle je jedna z věcí, kterou si chci odnést do dalších dnů, týdnů, ale i měsíců mého života. Ještě před tím, než nastal nouzový stav, jsem byla dost rozlítaná, minimálně dvakrát v týdnu jsem byla na nějaké akci, další dny v práci a dny, které jsme mohli s manželem trávit spolu, zase využil on na to, aby si šel zasportovat. Člověk si v takových situacích uvědomí, co je nejdůležitější. A já jsem si uvědomila, že je to čas. To, že někomu nebo něčemu věnujete svůj čas, to je ta největší odměna. Další věcí, která se mi zaryla v karanténě pod kůží, je každodenní cvičení. I když jsou dny, kdy se mi opravdu nechce, nebo na to není čas, každý den se donutím minimálně k 20–30 minutám cvičení. Ono mě k tomu tedy nutí hlavně hodinky, které jsem si pořídila a díky kterým se donutím každý den se hýbat. Pro mě to byla zatím asi nejlepší investice do mého těla, protože jsem člověk, kterého to prostě donutí. Během karantény jsme se také s manželem pustili do výroby terasy a dřevěných truhlíků na naši zahradu a máme z toho obrovskou radost. Podrobnější návod na to, jak si připravit truhlíky, najdete v tomto čísle magazínu a následně i na mém blogu, kde bude k dispozici mnoho dalších fotek. Nejen, že jsme se hodně posunuli kupředu s prací na naší zahradě, ale dokonce jsem připravila i fotoknihu za rok 2019. Je to vřdycky tolik práce, že to odkládám tak dlouho, až ji nakonec neudělám a je mi to pak líto. Protože ty vzpomínky jsou úžasné. A až budeme všichni moci zase cestovat a scházet se s přáteli a já věřím, že to bude opravdu brzy, budeme si vytvářet spoustu dalších vzpomínek, na které jen tak nezapomeneme. Já vám všem přeji, abyste tyto nelehké časy zvládli a aby už nastal čas, kdy všechno zlé bude za námi. Je něco pozitivního, co si z karantény taky odnesete do dalších dnů? Moc mě zajímá váš názor, a proto budu ráda, když mi ho napíšete na můj mail nebo do zprávy na Instagram nebo Facebook. Mějte krásný květen.

S láskou Romana.

NÁVOD NA VÝROBU DŘEVĚNÉHO TRUHLÍKU

Díky velmi pozitivním reakcím na naše “podomáčku” vyrobené truhlíky na mém Instagramu jsem se rozhodla, a hlavně vám i přislíbila, sepsat jednoduchý návod, jak na to.

Na výrobu truhlíků budete potřebovat:

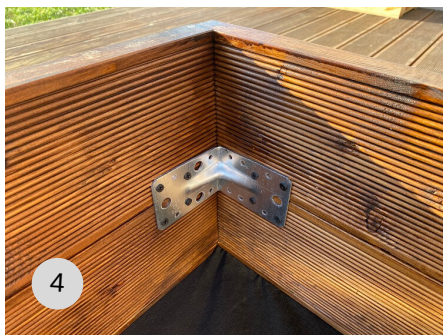
- terasová prkna modřín sibiřský (prodávají je například v Hombachu, dlouhé 3 nebo 4 metry, tloušťka 27 mm, šíře 143 mm)
- kovové úhelníky pro spojení prken
- nopová fólie černá
- netkaná textilie černá
- šrouby do dřeva (délka 60 mm a 25 mm)
- venkovní olej (my použili PNZ olej v odstínu palisandr)
- štětec
- šotolina nebo drobné kamínky
- zahradní substrát



1) Nejdříve si musíte dobře rozmyslet, jaký rozměr truhlíku chcete vyrobit. Podle toho si nařezáte prkna (je dobré si to promyslet dopředu a podle toho koupit prkna v délce 3 nebo 4 metry). My jsme použili prkna o šíři 143 mm a tloušťce 27 mm. Přejde mi optimální dát na výšku dvě prkna, aby byla zajištěna dostatečná výška zeminy v truhlíku.

2) Všechna prkna natřeme dvěma vrstvami venkovního oleje.

3) Na obvod truhlíku potřebujete tedy osm prken. Pokud je truhlík větších rozměrů, je dobré dát doprostřed vzpěru. My jsme na truhlík 150 cm dlouhý dávali jednu a na truhlík dlouhý 250 cm dávali vzpěry dvě (viz foto).



4) Natřená prkna si sestavíme do tvaru budoucího truhlíku a pomocí kovových úhelníků je zašroubujeme k sobě. V případě větší velikosti truhlíku použijeme do středu i vzpěru, která nám zajistí vyšší pevnost.

5) Truhlík si otočíme dnem nahoru a naměříme si netkanou fólii, kterou na dno připevníme pomocí hřebíčků, připínáčků nebo nastřelovací sešíváčky.

6) Truhlík si otočíme dnem dolů a po obvodu rozložíme nopovou fólii, která by měla mít výšku cca 2–3 cm pod okraj truhlíku. Opět ji můžete připevnit pomocí hřebíčků, připínáčků nebo nastřelovací sešíváčky.

7) Truhlík si umístíme tam, kde ho chceme mít nastálo. Poté ho vysypeme šotolinou zhruba do výšky 5 cm. Zbytek vysypeme zahradním substrátem cca 2 cm pod horní okraj nopové fólie.

8) A teď už můžeme směle sázet.



Odkazy:

Venkovní PNZ olej, odstín palisandr <https://www.pnz.cz/pnz-venkovni-olej-0-75-l/>

Terasová prkna modřín sibiřský <https://www.hombach.cz/shop/Terasove-prkno-27-x-143-mm-modrin-sibirsky-3000-mm/6281498/artikl.html>

Úhelník s drážkou <https://www.hombach.cz/shop/Stavebni-kovani/Uhelniky-a-spojky/Uhelniky/S24143/seznam-zbozi.html>

Nopová fólie <https://www.hombach.cz/shop/Nopova-folie-5-x-0-5-m-role-2-5-m/4688678/artikl.html> Netkaná textilie

BÁBOVKA s borůvkami a pistáciemi

Poslední dobou u nás na stole nesmí chybět něco čerstvě upečeného, ale většinou to tam moc dlouho nevydrží. Například tato bábovka s borůvkami a pistáciemi. Místo borůvek můžete dát například maliny, i s nimi budete mít výborný dezert ke kávě nebo k čaji.

INGREDIENCE

- 200 g másla
- 200 ml plnotučného mléka
- 3 vajíčka
- 160 g třtinového cukru (jemného)
- 290 g hladké mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička najemno nastrohané citrónové kůry
- špetka soli
- 120 g Lučiny
- 140 g tučného tvarohu
- 150 g borůvek (případně malin)
- máslo a strouhanka na vysypání formy

1. Máslo si rozpustíme a ještě za tepla do něj přilijeme mléko.
2. Vajíčka si vyšleháme pomocí robota s cukrem do pěny.
3. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů.
4. Do misky si prosejeme mouku, přidáme prášek do pečiva, citrónovou kůru a špetku soli. Vše důkladně promícháme.
5. Do vyšlehaných vajec na přeskáčku přidáváme máslo s mlékem, mouku. Nakonec přidáme Lučinu a tvaroh.
6. Formu na bábovku si vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Do formy nalijeme zhruba $\frac{1}{3}$ těsta, poté nasypeme borůvky a zalijeme zbytkem těsta.
7. Pečeme 40–45 minut. Poté bábovku vyndáme z trouby a zhruba po třech minutách ji vyndáme z formy a necháme vychladnout na mřížce.



CO JE V KVĚTNU NOVÉHO?

Jsou věci, na které se opravdu těším, a tak jsem si pro vás připravila tuto stránku. Možná vás něco zaujme stejně tak jako mě.



Tekutý základ Nudestix TINTED COVER

Tak jestli se na nějakou novinku těším, je to určitě tento tekutý zázrak. Nudestix TINTED COVER je jednoznačně základem, díky kterému se budete cítit přirozeně. Postará se o sjednocení odstínu pleti, překrytí nedokonalostí a rozjasnění pokožky obličeje. Přitom má lehkou texturu, díky níž se velmi snadno roztírá, a na pleti tak nezůstávají skvrny či nerovnosti. Nudestix TINTED COVER je přírodní přípravek bez parabenů, glutamátů a syntetických aromatických složek a v ČR je dostupný v 10 odstínech.

www.douglas.cz



Na únavu a nedostatek spánku je tu nově CBD PM

Díky této uspěchané době má mnoho lidí problémy se spánkem. Tento produkt vám s tím ale může pomoci. Kromě kvalitního CBD oleje najdete v tomto přípravku směs dalších podpůrných složek, jako jsou: melatonin, kořen kozlíku lékařského, heřmánek a další. CBD PM se stane vaším pomocníkem při usínání.

www.cbd-md.cz

Hydratační mlha Grown Alchemist Anti-Pollution Mist

Anti-Pollution Mist je hydratační mlha, která okamžitě dodá pleti potřebnou vlhkost, vyhladí vrásky, podpoří jemné linie obličeje a zároveň poskytne důležitou ochranu před znečištěním. Ocení ji každý, kdo pracuje v klimatizovaném prostředí, často cestuje letadlem nebo je jeho pleť vystavena modrému záření z monitorů, vysokým teplotám či intenzivnímu slunečnímu záření.

www.douglas.cz



Návrat v krabičce

Jestli má někdo opravdu dobré nápady, tak je to Štěpán Návrat, majitel restaurací Café Buddha a Benjamin. Právě on přišel na možnost, jak lidem nabídnout nevšední chuťový zážitek a přitom reálně nebořit kult fine diningu. Na Dámejídlo.cz vznikla sekce Pražská kuchyně. Nejedná se o krece, které byly a budou součástí menu v Benjaminovi. Krabičky ale budou plněny kvalitními pokrmy, vždy v omezeném množství a koncentrovanými chutěmi, které zajišťují farmářské suroviny. Pražská kuchyně s kvalitní klasikou tedy k objednání přes Dámejídlo.cz a Benjaminův balíček, který je koncipován jako degustační menu – dva předkrmy, polévka, hlavní chod a dezert pro 2 osoby, přímo v Benjaminu. Cena menu činí 750 Kč za pětichodové menu.

www.damejidlo.cz/prazska-kuchyne

ŠPALDOVÉ ROHLÍKY

Možná jste díky karanténě změnilí své návyky a z kupovaného pečiva jste přešli na domácí pečivo. Jeho příprava je velmi jednoduchá a skvělé na tom je, že víte, co do něj dáváte. Když budete chtít vyzkoušet zdravou verzi rohlíků, upečte si tyto špaldové. Za mě jsou mnohem lahodnější než ty z pšeničné mouky.

INGREDIENCE

- 500 g hladké špaldové mouky
- 320 g vlažného plnotučného mléka
- 60 g rozpuštěného másla + na vymazání mísy
- 21 g čerstvého droždí
- 1 lžička soli
- ½ lžičky cukru

Na posypání:

- mák, kmín celý nebo hrubozrnná sůl

1. Nejdříve si připravíme kvásek. Droždí si rozdrobíme do mísky a zasypeme cukrem. Pomocí lžičky si z droždí a cukru vytvoříme kašičku. Do ní přilijeme asi 70 ml vlažného mléka (pozor na teplotu mléka, neměla by přesáhnout 37 stupňů). Nakonec přidáme lžici mouky (odebereme ji z odváženého množství) a promícháme. Kvásek necháme vzejít cca 15 minut na teplejším místě.
2. Mezitím si dáme do mísy od robota mouku, zbytek mléka, rozpuštěné máslo a lžičku soli. Když máme hotový kvásek, přidáme ho do mísy a pomocí nástavce (háku) necháme robota vypracovat hladké těsto. Trvá to 7-10 minut.
3. Hotové těsto si vyklopíme na vál a uděláme z něj kouli. Mísu si vymažeme máslem (případně trochou oleje) a dáme do ní těsto. Mísu přikryjeme čistou utěrkou a necháme ho 30-45 minut kynout.
4. Vykyнутé těsto si přesuneme na vál a rozdělíme na zhruba 15-18 dílů. Pomůžeme si pomocí kuchyňské váhy a těsto si odvážíme. Každý díl vyválíme do tvaru trojúhelníku a od širší strany motáme rohlíky k vrcholu trojúhelníku.
5. Rohlíky pokládáme na plech vyložený pečicím papírem.
6. Všechny rohlíky potřeme pomocí mašlovačky vodou a posypeme hrubozrnnou solí a mákem, případně kmínem. Necháme je ještě 15-20 minut kynout.
7. Vykyнутé rohlíky pečeme na 180 stupňů 18-22 minut do středně hnědé barvy (záleží na troubě a na tom, jak chcete rohlíky propečené).

TIPY NA HRAČKY PRO DĚTI - UČENÍ JE RADOST

Pokud máte doma malé děti a už nevíte, jak je zabavit, doporučuji aktivity, které připravuje moje kamarádka a bloggerka Petra Tomková na svém instagramovém účtu Učení je radost. Jako učitelka, maminka dvou dětí a majitelka e-shopu s dětskými interaktivními pomůckami a hračkami přesně ví, co děti v jakém věku baví, jak rozvíjet jejich dovednosti a jak je vést k samostatnosti. Všechny produkty testuje se svými syny a zaručuje, že hračky a pomůcky jsou smysluplné a kvalitní. A tady jsou některé z nich:

Pěnová razítka

Pro Vojtu k svátku jsem pořídila tato pěnová razítka a mohu říci, že si s nimi hezky vyhraje. Inkoust v razítkové podušce je zdravotně nezávadný, což je pro nás "životně" důležité, protože Vojta si nejradši razítkuje ruce. A pro maminky, co řeší spíše oblečení - jde snadno umýt a vyprat.



Voskové pastely

Díky speciálnímu tvaru jsou vhodné pro děti od 1,5 roku, které s nimi trénují správný úchop pro budoucí psaní.



Fixy na sklo

Pokud je vaše dítě kreativní a rádo maluje všude možně, jen ne na papír, umožněte mu pomalovat vám okno, skleněný stůl nebo zrcadlo. Fixy jdou lehce smýt mokrým hadrem.

Dřevěná závodní dráha

Kdo máte doma kluka, jistě víte, jak nutné je mít doma závodní dráhu. U ní totiž malí milovníci aut vydrží opravdu dlouho. Tato navíc rozvíjí jemnou a hrubou motoriku, reflexy a smysl pro barvy.



Vkládací krabička s tvary

Tato krabička s tvary umožňuje dítěti procvičovat koordinaci očí a rukou, učit se geometrické tvary a barvy.



Stavebnice BLOK

Barevná stavebnice BLOK nabízí dětem už od 1 roku možnost poskládat si svůj vlastní svět - automobil, zahradu, domek, farmu a mnoho jiných věcí a tvarů. Dílky jednotlivých stavebnic jsou navzájem slučitelné, proto mají děti nekonečné možnosti a mohou každý den rozvíjet svoji kreativitu.



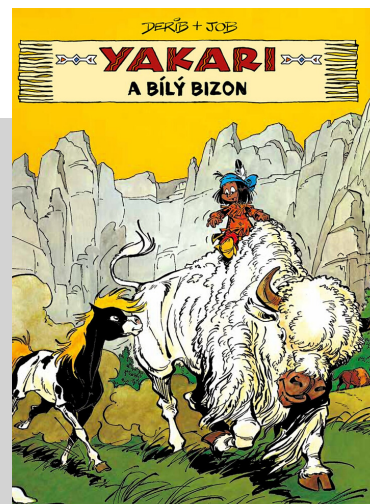
Všechny produkty
(a mnohem více)
najdete na
www.ucenijeradost.cz

KNIŽNÍ TIPY

YAKARI A BÍLÝ BIZON

Jedna z Vojty nejoblíbenějších knížek Yakari a Velký orel má pokračování, na které se oba hrozně moc těšíme. Zima letos nechce skončit. Zvířata i lidé mají hlad, na všem ale pořád leží chladivá sněhová pokrývka. Indiáni proto sbalí svůj tábor a vydají se na jih vstříc bizoním stádům. Navzdory tomu, že stopaři objeví stopy velkého stáda, nečekaná bouře zabráni lovcům zvířata dostihnout a po jejím odeznění už je pozdě. Bizoni prapodivně zmizeli a před zraky pátračů se prostírá jenom nekonečná poušť, která nedává naději objevit potravu. Tam, kde neuspěli zkušené lovci, pomůže malý Yakari nejen díky věšteckému snu a pomoci Velkého orla a Malého bleska, ale hlavně díky své odvaze.

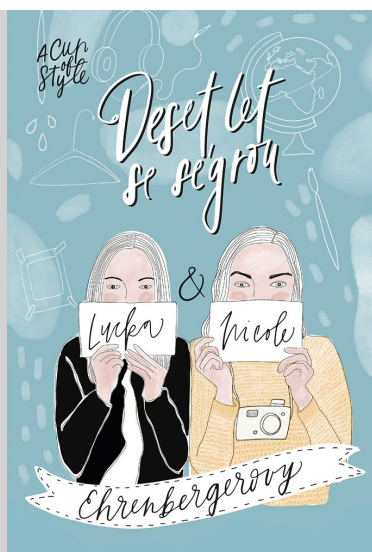
www.slovart.cz



DESET LET SE SÉGROU - LUCIE A NICOLE EHRENBERGEROVY

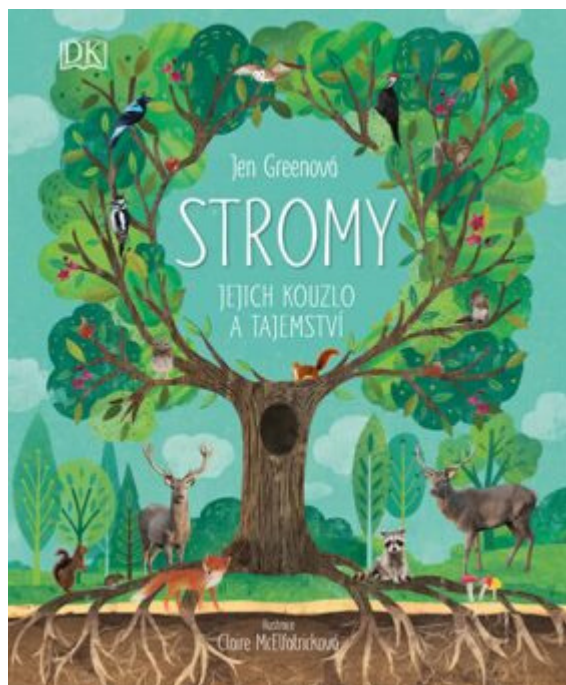
Moje milované holky A cup of style vydávají knihu. Je to totiž už deset let od té doby, co si založily blog, a u té příležitosti nám o něm povyprávějí. Jak je vlastně napadlo blog založit? Jaké byly začátky? Co se po cestě pokazilo a co naopak vyšlo? Příběhy vyprávěné s upřímností, lehkostí a humorem čtenáře nejen rozesmějí, ale i dodají odvahu jít za vlastními sny. Bloggerky připomínají, že není nad to přijmout pořádnou výzvu a nebát se se do všeho pustit po hlavě. Knihu doprovázejí půvabné ilustrace výtvarnice

Barbory Svrčinové.
www.slovart.cz



P. S. STÁLE TĚ MILUJI

Lara Jean nečekala, že se doopravdy zamiluje do Petera. Vždyť jen předstírali, že spolu chodí. Ale v jednu chvíli oba předstírat přestali a najednou je Lara Jean zmatenější než kdy dřív a neví co dělat. A pak se do jejího života vrátí jeden kluk, co se jí dříve líbil a spolu s ním i pocity, které k němu cítila. Je možné, aby byla holka zamilovaná do dvou kluků najednou? Půvabné pokračování knihy Všem klukům, které jsem milovala, ukazuje, že láska není nikdy jednoduchá, ale že možná to jí činí tak úžasnou. Nyní si na Netflixu tento příběh můžete pustit i ve filmové podobě.
www.knihydobrovsky.cz



STROMY - JEJICH KOUZLO A TAJEMSTVÍ

Vydej se s námi do lesa a pronikni do tajuplného světa stromů! Dozvíš se, jaké druhy stromů existují, kde všude a jak rostou, jak se rozmnožují, čím se živí i proč jsou pro naši planetu tolik důležité. Představí ti největšího staříka i obra stromové říše. Ale to není všechno! Věděli jste, že stromy si pod zemí předávají zprávy a že některé druhy stromů o sebe navzájem pečují jako rodina? Stromy toho skrývají mnohem víc, než se může zdát! Kniha je určena dětem od 7 let.
www.knihydobrovsky.cz



POKRAČOVÁNÍ NETFLIXOVÉ SENZACE VŠEM KLUKŮM, KTERÉ JSEM MILovala

TIPY MĚSÍCE

ZÁZVOROVÝ SHOT GIMBER

GIMBER je koncentrovaný 100% organický zázvorový nealko shot, který nejen že skvěle chutná, ale má i blahodárný vliv na naše zdraví:

- posiluje imunitu
- snižuje cholesterol
- urychluje spalování
- rozproudí krevní oběh
- detoxikuje
- podporuje trávení a současně vás pořádně nakopne

Vychutnávat si ho můžete bez obav – má velmi nízký obsah cukru.

GIMBER je silný koncentrát, který lze použít jako nealko alternativu alkoholických nápojů v podobě „shotu“, v teplé verzi pro prohřátí organismu nebo jako součást koktejlů či přísada do jídla.

www.gimber.cz



ŽITNÉ TYČINKY CRISPINS

Tyto tyčinky mám povolené i od mé výživové poradkyně Andrejky, když mám večer u televize na něco chuť. Určitě je to mnohem lepší verze než třeba tortilly nebo chipsy. A navíc jsou opravdu skvělé. My si s klukama nejvíce oblíbili tyto jemně solené.

www.extrudoshop.cz



NOVÁ ACTIVIA SHOT PROBIOTIQUES

Nové probiotické shoty, které jsou k dostání ve dvou příchutích (zázvorový a přírodní), mají dvojnásobný počet probiotik v porovnání s klasickou bílou Activií.

Jedná se o pohodlné řešení, které si můžete s sebou vzít kamkoli na cesty nebo do práce.

www.activia.cz

NOVÝ KÁVOVAR NESPRESSO ATELIER

Ať už si připravujete svou kávovou recepturu s živočišným či rostlinným mlékem, nový kávovar Nespresso Atelier vám umožní přípravu šesti horkých či ledových mléčných receptur stiskem jednoho tlačítka v pohodlí vašeho domova. K dispozici jsou recepty Cappuccino, Latte Macchiato, horká pěna, studená pěna a Mocha vyrobená za pomoci kousku opravdové čokolády. Kávovar také umožňuje přípravu tří variant černé kávy (Ristretto, Espresso a Lungo) a pyšní se inovativním integrovaným šlehačem mléka, jenž je navržen tak, aby umožnil velmi snadné čištění, a navíc přípravu mléčné pěny přímo v šálku.

www.nespresso.com/cz/csl



DOKÁŽE MOBILNÍ APLIKACE HARMONY SPOLU POMOCI K ROVNOSTI MEZI POHLAVÍMI?

Dodnes v partnerském i rodinném životě panují přežitá názory, že žena patří k plotně a k hadru. Jen 16 % mužů pomáhá s péčí o domácnost a z žen se dost často stávají "služky". Mobilní aplikace Harmony Spolu však přišla s řešením a dokáže doma nastolit pořádek, a to doslova. S partnerem vám spravedlivě rozdělí povinnosti v domácnosti a je jen na vás, co konkrétně bude každý z vás vykonávat. Kromě úklidu vám připomene třeba i nutnost pohlázení nebo objetí, záleží jen na vašich potřebách. Ačkoli cílem aplikace je rozdělit činnosti, jejím výsledkem jistě bude spojení životů a srdcí mnoha párů. Stáhnout si ji můžete ve vašem [App Store](#) nebo [Google Play](#) pod názvem Harmony Spolu.



EDELIKATESY

Potrpíte si na kvalitní delikatesy? Tak to určitě musíte navštívit kamennou prodejnu nebo eshop EDelikatesy. Najdete zde kvalitní španělské produkty jako například vynikající jamon, můj oblíbený sýr manchego nebo různé druhy španělských vín. A nejen to. Pokud chcete udělat radost sobě nebo svým blízkým, určitě se mrkněte na jejich eshop. www.edelikatesy.cz

KŘUPAVÍ ČERVÍCI – EXOTIKA Z MORAVY

WormUP, převratný projekt manželského páru, který přinesl na český stůl Křupavé červíky v podobě zábavné a současně zdraví prospěšné alternativy k chipsům či oříškům, slaví úspěch. Jedlý hmyz představuje dokonalý zdroj živočišných bílkovin. Má jich v sobě až 50 % obsahu. Bonusem navíc je nálož vápníku, železa a zinku. V současné době jsou na trhu Křupaví červíci se solí, dále pak s chilli či s česnekem. www.wormup.com



LIMITOVANÁ EDICE NUTELLY

Dochází vám inspirace, jak ozvláštnit snídani či víkendový brunch? Nutella® ve speciální edici představuje snadné a skvělé recepty, které zvládne každý. Na sklenicích naleznete celkem čtyři promyšlené recepty, se kterými Nutella® dokonale chuťově ladí. Po chvilce práce u kuchyňské linky tak můžete podávat delikátní lívance, křupavé vafle, jemné palačinky nebo výborné opečené toasty. Recepty však nečekají jen na sklenicích Nutella®, ale i na webu www.nutella.com/cz/cs/recepty-s-nutellou.



BATÁTY s čočkou a oříšky

Nedávno jste na mém instagramovém profilu mohli zaznamenat tuto “batátovou slast”, kterou jsme si zamilovali natolik, že ji připravuji skoro každý týden. Kombinací batátů, čočky, oříšků a dalších skvělých ingrediencí vznikne dokonalý pokrm vhodný jak na oběd, tak na večeři. Rozhodně doporučuji vyzkoušet.

INGREDIENCE

- 2 batáty (střední velikost)
- 80 g zelené čočky
- 120 g Lučiny
- 80 g zakysané smetany (případně tučnějšího jogurtu)
- 100 g nastrouhaného sýra (gouda nebo cheddar)
- 2 lžičce citrónové šťávy
- ¼ lžičky kurkumu
- ¼ lžičky mletého římského kmínu
- špetka kajenského pepře
- sůl
- 1 lžičce olivového oleje
- 1 lžička přepuštěného másla
- hrst směsi oříšků a semínek (např. sezam, mák, lískové oříšky, kešu oříšky)

1. Batáty dáme na pekáč a pečeme v troubě cca 45 minut na 200 stupňů.
2. Mezitím si uvaříme čočku tak, aby byla na skus.
3. V misce si smícháme Lučinu, zakysanou smetanu, asi $\frac{2}{3}$ nastrouhaného sýra, citrónovou šťávu, kurkumu, římský kmín, kajenský pepř a dle vlastní chuti osolíme.
4. Hotové batáty vyndáme z trouby a necháme trochu vychladnout. Poté je překrojíme napůl po délce a vydlabeme tak, aby nám zůstala lodička z batáty o tloušťce cca 1,5 cm. Vnitřek batáty rozmačkáme vidličkou a přidáme do misky s náplní. Vše ještě jednou promícháme.
5. Batáty trošku pokapeme olivovým olejem.
6. Vydlabané batáty naplníme směsí a posypeme zbytkem sýra. Pečeme v troubě cca 15 minut na 180 stupňů.
7. Mezitím si připravíme oříškovou směs. Na pánev si dáme lžičku přepuštěného másla a směs oříšků a semínek. Na pánvi na středním plameni zlehka restujeme dozlatova. Směs můžeme i trošku osolit.
8. Batáty vyndáme z trouby a posypeme oříškovou směsí.



ČOKOLÁDOVÝ DORT S OVOCEM



Pokud vás zaujal čokoládový dort z hlavní stránky magazínu a rozhodli jste se ho upéct někomu, na kom vám záleží, tady máte postup. Dort, ačkoliv se může zdát náročný na přípravu, zvládne opravdu každý. Důležité je mít dvě dortové formy.

INGREDIENCE

Na korpus:

- 270 g hladké mouky
- 60 g kvalitního kakaa
- 8 g prášku do pečiva
- 10 g jedlé sody
- 75 g másla
- 350 g krupicového cukru
- 2 vejce
- 220 ml mléka
- 150 ml silné kávy

Na krém:

- 250 g mascarpone
- 200 g tučného tvarohu
- 150 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce moučkového cukru
- 1 lžička nastrohané citrónové kůry
- několik kapek vanilkového extraktu

Na čokoládový krém:

- 300 g hořké čokolády
- 150 ml smetany ke šlehání

Na dokončení:

- ovoce
- čokoládová srdíčka

Korpus:

1. Troubu si předehřejeme na 170 stupňů. Připravíme si 2 dortové formy o velikosti 17 cm a dno i boky vyložíme pečicím papírem. Pečicí papír potřeme z obou stran lehce máslem.
2. V rendlíku si rozeřjeme máslo a necháme ho vychladnout.
3. Do misky si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva a jedlou sodu. Celou směs promícháme.
4. Do suché směsi postupně přidáváme cukr, vejce, mléko, kávu a máslo. Vše opět důkladně promícháme.
5. Těsto si rozdělíme do 2 dortových forem a pečeme 30-35 minut.
6. Korpusy necháme vychladnout. Poté je vyklopíme a opatrně odstraníme pečicí papír.
7. Každý korpus prořízneme vodorovně na dva stejné díly.

Na čokoládový krém:

1. Čokoládu si dáme do nerezové misky společně se smetanou ke šlehání a ve vodní lázni vše dokonale rozpustíme. Hotový krém necháme v pokojové teplotě zchladnout.

Krém:

1. Do mísy od robota si dáme mascarpone, tvaroh, moučkový cukr, citrónovou kůru a vanilkový extrakt. Vše necháme chvíli pomoci metly prošlehat. Nakonec pomalu přiléváme smetanu ke šlehání a necháme šlehat tak dlouho, dokud nezačne krém tuhnout.

Dokončení:

1. Korpusy si rozdělíme na plochu tak, jak je budeme chtít skládat na sebe. Vždy si necháme ten hezky rovný nahoru, abychom měli dort hezky zarovnaný.
2. Spodní korpus namažeme krémem (necháváme si cca 2 cm od okraje), poté ho přiklopíme dalším korpusem a zase promažeme, takhle to opakujeme, dokud nemáme sestavený dort. Dort dáme zatuhnout na chvíli do lednice.
3. Dort si vyndáme z lednice a začneme ho potírat čokoládovým krémem (pokud nám krém hodně ztuhl, dáme ho na pár vteřin povolít do mikrovlnky, nebo do málo vyhřáté trouby a opět ho promícháme). Celý dort potřeme čokoládovým krémem. Nakonec ho ozdobíme ovocem a čokoládovými srdíčky.

TIPY PRO VAŠI KRÁSU

JARNÍ NOVINKY OD MARY KAY

Značka Mary Kay přišla s krásnými letními novinkami. Ať už si vyberete rozjasňující bronzer, čistící sprej na štětce nebo tekuté oční stíny, nešlápnete vedle. Ještě k tomu se můžete připravit na léto pomocí jemného samoopalováku.

www.marykay.cz



NOVÁ ITALSKÁ KOSMETICKÁ ZNAČKA N.A.E.

Na český trh přichází italská kosmetická značka N.A.E. Naturale Antica Erboristeria, která čerpá z blahodárných účinků italských bylinek. A já jsem opravdu moc ráda, že si mě vybrali jako jejich ambasadorku. Z jejich mnoha neskutečných produktů jsem si opravdu oblíbila tělový balzám Idratazione, kterým si mažu celé tělo před spaním. Produkty této řady jsou určeny lidem s citlivou pokožkou. Výtažky z ibišku udržují pokožku hydratovanou a organický fik ji chrání před volnými radikály.

SIGNAL PŘEDSTAVUJE NOVÉ ZUBNÍ PASTY WHITE NOW DETOX

Značka Signal představuje novou řadu **White Now Detox** v recyklovatelné tubě bez papírové krabičky. Nová řada přináší složení z **přírodních ingrediencí** a poskytuje celodenní kompletní péči o vaše zuby. Jednou z hlavních složek je **jíl** využívaný v kosmetice zejména pro své detoxikační a bělicí účinky. Varianta **Signal White Now Detox Charcoal** obsahuje přírodní ingredience, jako jsou **jíl a aktivní uhlí**. Druhá varianta **Signal White Now Detox Coco** tentokrát kombinuje **jíl** s extraktem z **kokosu**.



ZNOVUPOUŽITELNÁ KOUPELOVÁ PĚNA SMASH THE PATRIARCHY

Nechte se omráčit voňavým úderem této zářivé pěny. Vstupte do ringu (nebo koupele) a naložte se do uklidňující bublinkové lázně s touhle kořeněnou pěnou, která prohřeje a uvolní bolavé svaly a postaví vás na nohy.

cz.lush.com



LIMITOVANÁ LETNÍ EDICE HYALURON 2.0

Pomozte svým vlasům zvládnout letní nelehké podmínky a potěšte je péčí, kterou v tomto období potřebují – s řadou Hyaluron 2.0, která přichází ve speciální letní limitované edici s novými přebaly. Hyaluron 2.0 šampon a sprej najdete společně s mini balením balzámu na vlasy v praktickém Beauty Bagu. K dostání v salonech spolupracujících se značkou ALCINA.



BARVY NA VLASY NATURIGIN

NATURIGIN přináší nejšetrnější permanentní barvy pro domácí barvení díky obsahu certifikovaných organických ingrediencí. Tato dánská vlasová značka nabízí 19 nádherných sytých odstínů barev na vlasy. Barvy NATURIGIN jsou velmi šetrné, ale zároveň ve špičkové kvalitě, bezvadně kryjí a nevymývají se. Vlasová péče je plná přírodních výtažků a cenných složek. Spojení s přírodou jde ruku v ruce také s ochranou životního prostředí, kterému se NATURIGIN aktivně věnuje. Více na www.naturigin.cz.



EPILÁTOR ROWENTA WET&DRY EP4920FO

Dostala jsem od značky Rowenta na testování tento skvělý epilátor. Jeho výhodou je především to, že ho můžete použít i ve vaně. Díky tomu nedochází k takovému podráždění pokožky. Dokonce má dva režimy. Klasický můžete použít třeba na vaše nohy a režim Soft poté na citlivá místa. www.rowenta.cz



NUXE POMÁHÁ V NELEHKÝCH ČASECH

Multifunkční suché oleje Nuxe ode mě určitě už znáte. Teď ale můžete zakoupením těchto olejů pomoci těm, kteří teď v nelehkých časech nejvíce pomáhají nám. Až do 15. 5. darují totiž z každého prodaného oleje Huile Prodigieuse ve 100 ml balení 50 Kč na pomoc nemocnicím, které stojí v první linii. #nuxepomaha www.kosmetika-francie.cz



OSVĚŽUJÍCÍ SPREJ NA TĚLO ANTHELIOS XL INVISIBLE MIST

Neviditelný sprej je osvěžující s ultralehkou texturou a vysokou ochranou SPF 50+. Sprej je speciálně navržen pro pleť citlivou na slunce a pleť se sluneční intolerancí známou jako sluneční alergie. Já opalovací přípravky ve spreji naprosto miluju, protože jejich aplikace je pro mě mnohem jednodušší.

HYALURON-BOOSTER MASKA MINÉRAL 89 OD VICHY

Po obrovském úspěchu Hyaluron-Boosteru Minéral 89 pro pleť a následně i očního okolí přichází Laboratoře Vichy s novinkou této řady – je tu Minéral 89 Hyaluron-Booster maska. Protože jsem měla tu možnost vyzkoušet si ve vzorku Hyaluron-Booster pro pleť, určitě chci tuto úžasně hydratační masku vyzkoušet.



HOUBOVÉ KRUPOTO

podle Restaurant Parnas

Restaurace Parnas, která sídlí v centru Prahy, se rozhodla nezahálet ani v těchto těžkých chvílích. Díky tomu si můžeme vychutnat houbové krupoto podle tajné receptury jejich šéfkuchaře Dušana i doma.

www.restaurantparnas.cz

#INGREDIENCE



100g celých krup
30g na jemno nakrájené šalotky
2 stroužky na jemno nakrájeného česneku
30g másla
50g lesních hub
40ml bílého vína
30g strouhaného parmezánu
200ml smetany
snítka majoránky
špetka drceného kmínu
sůl a pepř

#POSTUP



Podáváme s majoránkovou pěnou:
Smetanu, majoránku, kmín, sůl a pepř přivedeme k varu a tyčovým mixérem uděláme ze směsi pěnu, případně použijeme na scezenou směs šlehačkovou lahev.

#ParnasNaDoma
HOUBOVÉ KRUPOTO



#POSTUP



Kroupy necháme přes noc ve vodě, uvaříme ve vodě a přidáme k restované šalotce s česnekem na másle, zalijeme vývarem, bílým vínem a přidáme opečené houby, kmín a majoránku.
Na závěr zjemníme parmezánem a máslem.

#ParnasNaDoma

#VarimSDusanem


PARNAS
Est. 1902, by Kinels since 2019

JAK JSEM ZHUBLA 5 KILO?

Jak to všechno začalo?

Celý život mě nějaké to kilo navíc trápilo. Nikdy ze mě nebude modelka, která bude mít míry 90-60-90, ale ani jsem nikdy nedopustila, abych měla extrémní nadváhu. Pojdme si ale říci, že nejsou důležitá kila, ale to, jak se ve svém těle cítíme. V těhotenství jsem přibrala jen 6,5 kg a asi měsíc po porodu jsem byla na své váze. Bohužel jsem dva roky od porodu, vzhledem k velké únavě, demotivaci a přemíře práce, na cvičení neměla čas, takže jsem ještě 2 kila přibrala a byla úplně povolená. Začátkem roku 2020 jsem si ale řekla, že bych se sebou měla začít něco

dělat a koncem ledna jsem navštívila nutriční terapeutku Andrejku z Nehladu. Ta mi na začátku udělala InBody, což je takové speciální měření, které vám v těle změří tuk, svaly, vodu a všechno možné. Podle toho vyhodnotila, co budu potřebovat a ještě mi poradila s jídelníčkem. Nechtěla jsem si nechat jídelníček sestavit, protože z časových důvodů vím, že bych si ho stejně přesně nepřipravovala. Potřebovala jsem pouze pomoci s úpravou mého jídelníčku. Dozvěděla jsem se to, co jsem vlastně sama tušila. Jedla jsem málo, takže si mé tělo vše ukládalo do zásoby. Měla jsem zpomalený metabolismus a nízký podíl svalové hmoty v těle. To všechno vedlo k tomu, že se mi nedařilo zhubnout.

Co jsem změnila?

Především jsem začala normálně jíst. Jím i pečivo, přílohy a vše, co je v jiných dietách třeba zakázané. Musela jsem zvýšit příjem bílkovin, které jsou pro tvorbu svalů stěžejní. Omezila jsem uzobávání a začala jsem opravdu jíst. K tomu jsem ale začala každý den cvičit. Andrejka mi doporučila alespoň 30 minut 3x v týdnu. Já jsem se ale nastavila tak, že cvičím každý den alespoň 20 minut. Střídám posilování a jógu, to mi vyhovuje nejvíce. Pokud nevíte, podle koho máte doma cvičit, podívejte se na můj blog, kde jsem vám o tom sepsala podrobný článek. Zde je odkaz na článek: www.naskokvkuchyni.cz/nevite-podle-koho-cvicit.

Co mi k tomu pomohlo?

I když to byla větší investice, pořídila jsem si hodinky Apple Watch 5, které mi měří moji denní aktivitu. Nastavila jsem si na nich pohybový cíl 500 kcal za den a každý den jsem zatím splnila. Jsem člověk, kterého to donutí a díky tomu jsem zvýšila svoji pohybovou aktivitu. Hlavně mám dobrý pocit z toho, že mě díky cvičení přestaly bolet záda a celkově se cítím mnohem lépe. A i když jsem za ty tři měsíce shodila jen 5 kilo, mé okolí tu změnu zpozorovalo a to je pro mě důležité. Je to na mě vidět a já se opravdu cítím mnohem lépe.

Pokud máte nějaké otázky, určitě mi napište na mail nebo na mém Instagramu, ráda vám k tomu napíšu více. A nezapomeňte, nikdy není pozdě začít. Nejde o to shodit co nejvíce kilo, ale o to, abyste se cítili dobře a dělali to správné pro vaše tělo.

