

Na skok v kuchyni

SRPEN 2020

Magazín o jídle a životním stylu



16 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



VELMI OSOBNÍ ZPOVĚĎ

I když jsou prázdniny v plném proudu, letos jsou úplně jiné než kdy jindy. Cestování je omezené na minimum a my se snažíme si užívat letní radovánky v Čechách. Letos jsme byli rozhodnutí, že s Vojtou vyrazíme k moři, když pak v březnu začala karanténa, vše jsme odvolali a užili si v červnu víkend na Slapech. Jak jsem vám ale psala v jednom z mých článků na blogu, měla jsem si vzít minimálně 14 dní dovolené v kuse. Mám totiž pocit, že jsem si za ten týden moc neodpočinula, a při představě, že už mě v tomto létě čekají jen dva prodloužené víkendy, neumím si představit, kde naberu síly na zbytek roku. Pokud vás toto téma zajímá, určitě mrkněte na můj blog a přečtěte si jeden z mých (tý)deníčků, které teď nepravidelně vydávám, někdy tam jsou opravdu velmi osobní zpovědi. Před tím jsem se zase rozepsala o mém jídelníčku a cvičení nebo o tom, jak je někdy výchova našeho prcka složitá. V tomto srpnovém čísle magazínu určitě nevynechejte tipy na knihy, článek o tom, jak pečovat o zoubky svých dětí a také stoprocentně vyzkoušejte pistáciové tartaletky, které jsou naprosto skvělé. Užijte poslední měsíc prázdnin a já jsem zvědavá, co nám další dny a týdny přinesou.

S láskou Romana.

NAPIŠTE MI



@naskokvkuchyni

Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



facebook.com/naskokvkuchyni

Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.

CO MUSÍTE V SRPNU URČITĚ PODNIKNOUIT

TERASY HARFA

Na střeše libeňské Galerie Harfa si může užít léto úplně každý. V multifunkčních prostorách Terasy Harfa si přijdou na své jak dospělí, tak děti. Pod širým nebem tu na vás ve vyhlášených restauracích a kavárnách čekají speciality z celého světa a na velkoplošné projekci můžete sledovat sportovní či zábavné pořady. Děti se jistě zabaví v oblíbeném DinoParku nebo na novém hřišti. S otevřeným nebem nad hlavou se můžete zúčastnit také 9. ročníku letní scény Harfa, těšit se můžete na koncerty, divadelní představení a jiné kulturní akce.



KOČÁR Z VÍDNĚ

Známa malostranská restaurace nabízí to nejlepší z rakouských pokrmů, vychutnat si zde můžete nejen tradiční vídeňský řízek s bramborovým salátem, ale také třeba pečeného candáta, šneky nebo cibulovou roštěnou. Po výtečném obědě či večeři byste neměli odejít bez ochutnání jednoho z úžasných dezertů. Ať už vsadíte na klasiku a dáte si Sacherův dort nebo vyzkoušíte oblíbený císařský trhanec či palačinku s povidly a mákem, rozhodně vás čeká gurmánský zážitek. Užijte si pravou vídeňskou kuchyni z dob monarchie, navštivte Kočár z Vídně.

DINNER IN THE SKY

Minulý rok v září jsme s Filipem zažili tu nejoriginálnější, ale zároveň nejromantičtější večeři. Vychutnali jsme si ji nad střechami historického centra Prahy 50 metrů nad zemí. Večeře v oblacích je skvělým dárkem nejen pro vás a vašeho partnera, užije si ji úplně každý, tedy jen pokud nemá strach z výšek. Kromě adrenalinového zážitku vás čeká špičková gastronomie. Navíc podpoříte dobrou věc, z každé hostiny v oblacích totiž půjde výtěžek na Nadační fond Kapku naděje.



RODINNÝ KOMFORT V HOTELU ALCRON

Vyhlášený hotel Alcron reaguje na současnou situaci a nabízí hostům možnost ubytování celé rodiny v komfortních pokojích o velikosti 50 metrů čtverečních, které po dobu dovolené skvěle nahradí malý byt. Pokoje mají dvě koupelny a zaručují dokonalý klid a zázemí. Pokud si pokoj rezervujete přímo na stránkách hotelu Alcron, dostanete k tomu např. welcome drink nebo dárek pro vaše dítě zdarma.



NEPEČENÉ TARTALETKY s krémem z bílé čokolády

Tartaletky jsou u nás velmi oblíbené. Můžete si je připravit snad na tisíc způsobů. Korpus může být pečený, nepečený, karamelový nebo třeba čokoládový. No a krém? Ten si můžete připravit také podle své chuti a o zdobení ani nemluvíme. Dává to opravdu veliký prostor vaší fantazii. Určitě ale vyzkoušejte i tuto variantu s krémem z bílé čokolády.

Na korpus:

- 200 g máslových sušenek (např. karamelových)
- 100 g másla (povoleného)

Na krém z bílé čokolády:

- 180 ml smetany ke šlehání
- 100 g bílé čokolády
- 2 plátky želatiny
- několik kapek vanilkového extraktu

Na čokoládový krém na zdobení:

- 50 g hořké čokolády (cca 70 %)
- 2-3 lžice smetany ke šlehání
- 30 g másla (povoleného)

Na dokončení:

- hrst nasekaných pistácií
- hrst borůvek

1. Sušenky si pomocí sekacího nástavce umixujeme na prach a v míse do nich ručně zapracujeme povolené máslo. Hmotu natlačíme do formiček na dno i boky a dáme do lednice ztuhnout nejméně 1 hodinu. Z uvedeného množství vyšlo 6 větších tartaletek (o průměru cca 8 cm).
2. Teď si připravíme krém. Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 2 plátky želatiny. 80 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni, přidáme do ní vymačkané plátky želatiny a vanilkový extrakt. Nakonec v ní rozpustíme i bílou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 100 ml smetany ke šlehání do tuha. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme. Hotovou pěnu rozdělíme do tartaletek a necháme minimálně 2 hodiny vychladnout.
3. Ve vodní lázni si rozpustíme hořkou čokoládu, do které přidáme smetanu ke šlehání. Do vyšší nádoby (například odměrky) si dáme povolené máslo a šleháme ho pomocí metly, dokud nám nezačne trošku světlat. V tuto chvíli přidáme čokoládu a mixujeme dále. Hotový krém dáme do sáčku se zdobíčkou a zdobíme jím vychlazené tartaletky. Nakonec tartaletky dozdobíme borůvkami a nasekanými pistáciemi.

KONEČNĚ VÝVAR

Spousta z vás už určitě slyšela o tom, jak se dva bratři pustili do toho, aby připravili ten nejlepší vývar, a tím nám všem ulehčili práci v domácnosti. Kdo ne, určitě čtete dál. Bratři Jarda a Honza Váchovi totiž v roce 2013 založili KONEČNĚ VÝVAR. Konečně přišel někdo s tím, že zelenina a maso, které se do vývarů přidává, pochází od farmářů a do žádného z produktů se nepřidává chemie. Za mě jsou jejich produkty naprosto úžasnými pomocníky v domácnosti. Díky tomu totiž připravíte během chvilky úžasnou rizoto, krémovou polévku nebo ho třeba můžete vypít jen tak samotný. Já jsem z jejich úžasných vývarů připravila tuto osvěžující a zdravou hráškovou polévku s mátou.



Hrašková polévka s mátou

Na polévku:

- 1 lžice přepuštěného másla
- 1 větší šalotka
- 1 menší cuketa
- 1 lžice posekané máty
- 700-800 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru značky Konečně vývar
- 350 g mraženého hrášku
- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 lžice krémového sýra (např. Gervais nebo Lučiny)
- sůl
- pepř

Na dokončení:

- 1 lžice smetany ke šlehání
- 1 lžice nasekaných oříšků (např. lískových nebo para)
- 1 lžice nasekaných pistácií
- 1 lžice sezamu
- několik kapek olivového oleje
- sůl
- několik kuliček čerstvého hrášku

1. V hrnci si na přepuštěném máse necháme zesklivatět nadrobno nakrájenou šalotku, poté přidáme na kostičky nakrájenou cuketu a mátu a chvíli restujeme. Trvá to zhruba 5-8 minut.
2. Poté do hrnce přilijeme vývar, přivedeme k varu a vhodíme mražený hrášek. Hrášek stačí povařit (na středním plameni) zhruba 5 minut.
3. Polévku stáhneme z plotny a necháme trochu zchladnout. Polévku dobře rozmixujeme a podle chuti osolíme a opepříme. Hrncem dáme znovu na sporák na střední plamen a polévku zahřejeme. Poté přidáme smetanu ke šlehání, krémový sýr a prohřejeme.
4. Polévku podáváme ozdobenou smetanou ke šlehání.
5. Na pánev si dáme několik kapek olivového oleje, přidáme oříšky, pistácie, sezam a špetku soli. Vše zlehka orestujeme.
6. Polévku nakonec dozdobíme oříškovou směsí a čerstvým hráškem.

TIP: Nejen, že u nich najdete zeleninový, kuřecí a hovězí vývar, můžete si ale u nich koupit i luxusní demi-glace, který je skvělý jako základ do omáček. Určitě vyzkustejte i jejich hotové polévky, které u nás nejvíce miluje náš Vojta. Produkty zakoupíte třeba na Rohlík.cz, Košík.cz nebo ve vybraných prodejnách v Globusu.

NEVÍTE, DO JAKÉHO PODNIKU SE VYDAT? TADY MÁTE TY SPRÁVNÉ TIPY!



LAGARTO J&J

Nejlepší podnik severu? Rozhodně Lagarto J&J, které najdete v Teplicích a ve kterém na vás čeká to nejlepší z gastronomie od šéfkuchaře Romana Čanika. Pokud sem zavítáte a nebudete mít moc místa v žaludku, můžete vyzkoušet jen malé pokrmy, jako je například kuřecí paštika se škvarkovým chlebem a meruňkovým chutney. Při velkém hladu vás z hlavního menu zasytí šťavnatá vepřová kotleta ve stylu tomahawk s pečenými brambory a houbami. Na své si přijdou i milovníci steaků a burgerů. Kdo by si po vydatném obědě dal ještě něco sladkého, doporučuji Caramelo v kombinaci s lineckým těstem a karamellem nebo vyhlášený dort Redvelvet s bílou čokoládou a čerstvými jahodami. Nezní to fantasticky? Pokud budete mít cestu do Teplic nebo se budete pohybovat někde poblíž, určitě si sem zajedte.

lagartojj.cz

BEBOP! BAR, KTERÝ SI RÁD HRAJE

BeBop bar v Alcronu zrekonstruoval své prostory a dostal tak zcela nový nádech. Nyní se zde budete cítit ještě komfortněji a budete si vychutnávat svůj drink v klidu a soukromí, od lobby hotelu je bar teď totiž oddělen zčásti prosklenou zdí. Stejná však zůstává nekonečná nabídka skvělých koktejlů a drinků od šéfbarmána Milana Drahoše, ze které si vybere úplně každý. Pokud vás láká například kombinace ginu, jahody, liči likéru, ibišku, malinového pyré a citrónu, vychutnejte si drink s názvem „Bud' připraven/Be Prepared!“. „Be a Rockstar“ vás zaujme chutí bourbonu, jablečno-skořicového shrubu, třešňového džemu a javorového sirupu. Pokud jste duší alchymista, mají tu drink přímo pro vás: „Be an Alchemist“, ve kterém najdete bílý rum, tmavý rum, skořicový cordial, limetový cordial, pomerančový a čokoládový bitters. Jsem přesvědčená, že si zde každý najde nápoj na míru šitý. Vychutnat si ho pak můžete přímo na baru, nebo využijte možnost si ho odnést s sebou v lahvičce na ledu.

www.bebopbar.cz



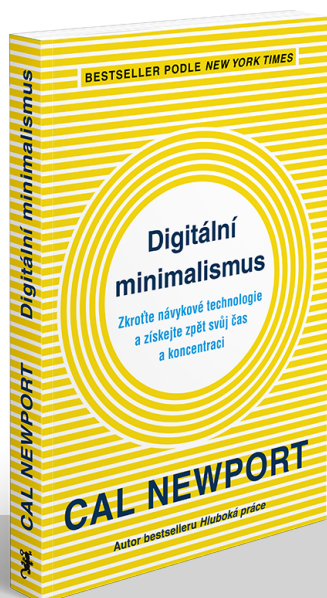
PIETRO GELATO: DOMÁCÍ ZMRZLINA S MAKRONKOU U KARLOVA MOSTU

Využijte toho, že Praha není ještě plná turistů a zajděte si po její prohlídce na fantastické zmrzliny a makronky do Pietro Gelato. Kromě 30 dokonalých příchutí zmrzlin se v této krásné zmrzlinárně a cukrárně můžete těšit na skvostnou kolekci makronek, a hlavně - na jedinečný výhled na Karlův most. Zmrzliny jsou dílem šéfcukráře Vojtěcha Řeháka, který do nich používá zásadně ty nejkvalitnější suroviny, od stoprocentního ovoce až po kvalitní belgickou čokoládu. Z tradičních příchutí můžete vyzkoušet pistáciovou, jahodovou nebo vanilkovou a z těch méně klasických například zmrzlinu z mučenky, avokáda nebo z okurky. Ke kávě si vychutnejte skvělé makronky, jejichž chuť vás dostane. Vybrat si můžete třeba příchut' čokoládovou, kávovou nebo malinovou. Všechny makronky i zmrzliny jsou také k dostání v restauraci U Prince na Staroměstském náměstí.



TIPY NA KNÍŽKY

Protože v posledních dnech hodně přemýšlím o životě a o tom, jak je důležité zdraví a zdravý přístup k životu, přináším vám trochu inspirace na knížky, které mohou pozitivně ovlivnit i váš život. Ať už je to z pohledu doktora Jana Vojáčka, o tom, jak se starat o své zdraví komplexně nebo o tom, jak vést šťastný život či jak umět ovládnout sociální sítě tak, aby nám přinášely jen pozitiva. Věřím, že si z těchto knížek určitě jako inspiraci nějakou vyberete.



DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS - CAL NEWPORT

Pokud vás, stejně jako většinu jedinců, zahltily digitální technologie a vy nevíte, jak se z toho vymanit, abyste opět začali žít skutečný život (i kdyby s mobilem v kapse), přečtěte si tuto přelomovou knihu Digitální minimalismus od Cala Newporta. Získejte zpět koncentraci a čas, který je tolik cenný. Naučte se omezit čas strávený např. na sociálních sítích a dělejte ve virtuálním světě jen ty aktivity, které vám dávají opravdový smysl.
www.knihdobrovsky.cz

UMĚNÍ VYTVÁŘET VZPOMÍNKY - MEIK WIKING

Víte, jak vést šťastný život? Uchovávat si v mysli ty nejkrásnější vzpomínky. A protože nás někdy brzdí ty negativní okamžiky, Meik Wiking přichází s knihou Umění vytvářet vzpomínky, ve které najdete praktický "návod" na to, jak si do života naservírovat nové šťastné chvíle a jak překonávat sebe sama. Protože i to je pro lidské štěstí nesmírně důležité.
www.jota.cz

Od autora světového bestselleru *Hygge* a *Lykke*



Jan Vojáček

UMĚNÍ BÝT ZDRÁV

UMĚNÍ BÝT ZDRÁV - JAN VOJÁČEK

MUDr. Jan Vojáček, představitel funkční medicíny, napsal svoji první knihu a musím říci, že mě neskutečně motivovala. Autor poukazuje na provázanost těla a duše a na dopad životních příběhů na lidské zdraví. Zastává názor, že tradiční medicína neumí léčit některé chronické nemoci, protože na člověka nenahlíží komplexně. Doktor je přesvědčen, že každý člověk se může stát skutečně šťastným, svobodným a zdravým, stačí jen naslouchat svému tělu a dostat se ke své největší podstatě, ke svému ztracenému já. Kniha je velmi osobní, čtivá a pozitivní. Rozhodně ji doporučuji.
www.knihdobrovsky.cz

TIPY MĚSÍCE

CEREÁLIE MILZU

Vojta si neskutečně oblíbil cereálie od značky Milzu. A vlastně já taky. Občas je snídáme společně a já mám dobrý pocit z toho, že jsem zase o krůček blíž něčemu zdravějšímu. Nejradši máme obdélníčky se skořicí nebo kroužky s kakaem. Mají ale mnohem více druhů a pokud chcete svým dětem dopřát cereálie, které mají lepší složení, určitě se na tyto podívejte. www.lepsislozeni.cz



BOLD INSTINCT

Nejnovější vůně Davida Beckhama může být skvělým dárkem pro vašeho partnera nebo třeba tátu. Poselstvím vůně Bold Instinct je podle fotbalisty víra v sebe a schopnost dělat rozhodnutí ve svůj prospěch.



GIOTTO OD FERRERO

Užijte si chuť Itálie s novinkou od Ferrero - s pralinkami Giotto. Křupavá sušenka posypaná rozdrcenými oříšky v sobě skrývá jemný krém z mléka a lískových oříšků a skvěle chutná při odpolední siestě, při které (v mém podání) kromě pralinek nesmí chybět ani kvalitní dobrá káva.



SIGNAL BIO

Znáte novou řadu zubních past Signal BIO? Já mám doma všechny tři varianty (Natural Freshness, Whitening i Protection) a už se těším, až je s Filipem vyzkoušíme. Pasty zaručují maximální čisticí účinek, svěží dech a ochranu dásní. Obsahují přírodní složky z ekologického zemědělství, což dokazuje certifikát Ecocert Cosmos Organic.



FESTIVE SUMMER

Značka PBG má novou letní kolekci. Kromě minimalistických kabelek, ledvinek, obalů na brýle, klíčenek, peněženek a batohů teď nabízí i elegantní pásek se strukturovanou úpravou kůže. MINI BAG získávají slavnostní look díky kovovým řetízkům, které já osobně mám na kabelkách velmi ráda.



KAPSLE Z KAPSLE NESPRESSO

Společnost Nespresso pomáhá chránit životní prostředí. Přichází s prvními kávovými kapslemi značky Colombia, které jsou z 80 % vyrobené z recyklovaného hliníku - z použitých kapslí. Pokud, stejně jako já, posíláte použité kapsle zpět do Nespressa, tady máte důkaz, že to stojí za to a že to funguje. Jinak nezapomeňte, že do konce srpna můžete ještě využít doručení kapslí zdarma, stačí jen objednat jakýchkoli pět balení.



VÍTE, JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O CHRUP SVÝCH DĚTÍ?

Díky tomu, že se o své zuby pečlivě starám a záleží mi na tom, abych měla vše v naprostém pořádku, začala jsem i s Vojtou chodit hned od jeho prvních narozenin k zubaři. Je to velmi důležité i proto, aby si zvykl na prostředí. A musím vám říci, že díky tomu, že s ním chodím opravdu pravidelně, nemá problém s tím si zuby čistit pravidelně i doma. Proto mám pro vás připravený rozhovor s dentální hygienistkou Adélou Pražákovou, která mi ohledně péče o zuby dětí zodpoví důležité otázky.

V jakém věku je nejlepší začít pečovat o zuby dětí? V době, když jsem byla malá já, se to téměř neřešilo a začínalo se až v pozdním věku. Já jsem třeba u Vojty začala hned, jak mu narostly první zuby a od dvou a půl roku už používám na čištění i mezizubní kartáček.

U dětí je vhodné začít s prvními zoubky (ty rostou okolo půl roku věku dítěte), přesně jak říkáte. Nejen kvůli zubům jako takovým, ale i kvůli zvyku, že se každý den ráno a večer v té puse něco dělá a děti si na to zvyknou. Ideální je začít kartáčkem prstáčkem, je to takový silikonový návlek s výrůstky, který si navlečete na prst a máte tak větší cit, protože se maminky většinou bojí, že dítěti mohou nějak ublížit. Mezizubní kartáčky je pak vhodné začít používat ve chvíli, kdy už jsou všechny dočasné zuby prořezané, což je většinou nejpozději okolo 3 let dítěte. U toho je však důležité dávat si pozor, doporučila bych vzít dítě k dentální hygienistce, která vás naučí figle a vše vám v puse ukáže. Děti je totiž velmi snadné mezizubním kartáčkem píchnout, a jak se vám to jednou stane, je riziko, že už vás tam znovu nepustí. Tady je důležitá maximální opatrnost.

Je správné použití mezizubního kartáčku u takhle malých dětí? Vojtovi je opravdu čistím každý den, krásně si na to zvykl a myslím, že díky tomu to bude brát jako každodenní rutinu a může tím předejít mnoha kazům.

Určitě ano, co se v mládí naučíme, potom jak když najdeme. Sama mám zkušenost, že děti rodičů, co chodí už dlouho na dentální hygienu a vedou k tomu i své děti, mají hygienu téměř perfektní (a mají chrup intaktní neboli bez kazů), a to ani u dentální hygienistky třeba ještě nebyli. Ale platí to, co už jsem zmiňovala, maximální opatrnost. Začít třeba se zoubky, které mají viditelnou mezeru mezi sebou a k těm zadním stoličkám se dostávat postupně. Nejlepší je udělat si z mezizubního kartáčku takzvané "lodičku", čímž zabráníme tomu, že dítě píchneme do dásně zevnitř (v dolní čelisti, u horní musíme dát lodičku naopak, takže uděláme "kopeček").



Je nějaká značka zubních kartáčků a zubní pasty, kterou byste pro děti doporučila? U nás se na zuby pro Vojtů používají nejvíce kartáčky Curaprox a zubní pasta Elmex.

Na značce kartáčku nějak nezáleží. Každý odborník má většinou svoji oblíbenou značku. Důležité je, aby měl kartáček malou hlavičku, rovná vlákna a aby byl hustý a měkký (to stejné platí u kartáčku pro dospělé, ten dětský by měl akorát být ještě menší). Takové kartáčky najdete jak u značky Curaprox, tak i TePe nebo třeba Tello. Drogéřkové značky mohou být někdy zrádné, protože na obalu tvrdí, že je kartáček měkký, ale v porovnání s výše zmíněnými jsou opravdu tvrdé. Ale jsou i výjimky potvrzující pravidlo (například Spokar).

Zubní pasta není až tak důležitá, nejdůležitější je mechanická očista zubů od plaku, ve kterém jsou přítomny bakterie. Zuby si jsme schopni vyčistit i perfektně bez pasty, ale už jsme všichni zvyklí na tu mentolovou příchut' a bez ní to mnohdy lidem není příjemné. Takže pastu vždy brát jako doplněk, který když necháte doma při balení na dovolenou, nic se nestane. U dětských past je důležité, aby obsahovaly správné množství fluoridů. Dítě do 8 let se totiž fluoridy může předávkovat. Do 8 let se vyvíjejí zárodky stálých zubů a při předávkování fluoridy může dojít k nevratnému poškození stálých zubů (resp. jejich zárodků), které se může projevit po prořezání například jako bílé nebo i hnědé flíčky na zubu. Takže předávkování nepoznáme hned, ale až po prořezání. Vhodný obsah fluoridů v dětských zubních pastách (na obale uvedeno v jednotce ppm):

- 0-3 let (bez pasty, pastu až ve chvíli, kdy dítě umí vyplivovat, a to maximálně 550 ppm)
- 3-6 let - 550 ppm
- 7-12 let - 1000 ppm
- 13-dospělák - 1450 ppm

Hlavně to nepřehnat s množstvím. Není nutné (jako je to v mnoha reklamách) mít kartáček celý pokrytý tlustou vrstvou zubní pasty. U dětí stačí kartáček "ušpinit", u dospělých velikost hrášku.

Máte nějaký tip nebo doporučení, jak na děti, když si nechtějí čistit zuby? U nás zabrala právě ta návštěva u dentální hygienistky, která mu vše vysvětlila a on to od té doby bere mnohem lépe než předtím.

Když je k tomu vedete od malička, bývá problém málokdy. Může přijít nějaká fáze nebo třeba začnete trochu pozdě a dítě na to není zvyklé. V tu chvíli doporučuji buď zapnout pohádku, dítě položit na gauč a zatímco se dívá, vy čistíte. A nebo (můj oblíbenější způsob), koupíte dva identické dětské kartáčky a jdete si zuby čistit spolu. Dítě čistí jedním z těch dětských a vy svým dospěláckým. Až skončíte s čištěním svých zubů, navzájem si zuby "zkontrolujete". Vy si vezmete druhý dětský (ale úplně stejný!) kartáček a zkontrolujete, jak si vaše dítě zoubky vyčistilo a vy mu pak dáte do ruky svůj, kterým jste čistili a ono zkontroluje vás. Dítě má pocit, že má taky nějakou zodpovědnost a že je to vlastně teďka fér. Dva dětské kartáčky jsou to proto, že dítě ho většinou okouše a pak byste s ním toho moc nevyčistili.

Samozřejmě poučení od "cizího", ať už od hygienistky nebo zubního lékaře, funguje taky skvěle.

Platí u dětí to stejné jako u nás dospělých? Že je nutné zuby čistit minimálně dvakrát denně po dobu 3 minut?

Já osobně moc nemám ráda časové ohraničování čištění zubů. Plno lidí to bere doslova a jsou schopni skončit s čištěním uprostřed pusy, protože už došla časomíra. Zuby čistíme, dokud nejsou čisté. Poznáme to tak, že po tom, co si myslíme, že máme hotovo, přejedeme po nich ze všech stran jazykem. Pokud jsou někde hrubé nebo "chlupaté", vezmeme kartáček a to místo extra dočistíme. Ideálně je čistit je 2x denně s tím, že mezizubní prostory stačí jednou za den.



DOPORUČENÍ NA FILMY A SERIÁLY

Na co jsme v poslední době koukali nebo jaké jsou novinky v našich kinech? To se dozvíte v následujících řádcích.

PROČ? 13X PROTO

Seriál, na který se můžete podívat na Netflixu, slibuje řadu zápletek a zajímavých zvrátů. Hlavní postavou tohoto seriálu je středoškolský žák Clay, který jednoho dne přede dveřmi najde balíček plný audiokazet. Když začne ze zvědavosti poslouchat první pásku, zjistí, že je na nich jeho spolužačka Hannah, která nedávno spáchala sebevraždu. Já jsem zatím viděla první sérii a seriál mě bavil opravdu hodně.

N

PROČ? 13X
PROTO ▶



ZAC EFRON NOHAMA NA ZEMI

Herec Zac Efron tentokrát v trošku jiné roli. V tomto seriálu se vydává Zac Efron po celém světě společně s expertem na wellness Darinem Olieniem a ukazují nám, jak se dá žít udržitelným způsobem. Mě zaujal hned první díl o Islandu, kde najdete nejen to, jak využívají přírodní zdroje, ale podíváte se i do michelinské restaurace.

HAVEL

Úplnou novinkou v našich kinech je český film Havel v hlavní roli s Viktorem Dvořákem a Aňou Geislerovou. V tomto příběhu o významné osobnosti českých dějin Václavu Havlovi se podíváte především do osobního života našeho bývalého prezidenta. Děj se odehrává v letech 1968 až 1989 a vy se můžete těšit na silný příběh tohoto výjimečného muže.



DARK

Další zajímavý seriál, tentokrát z dílny německých tvůrců, se odehrává v městečku Winden a pojednává o zmizení jednoho z místních dětí. Vše se ještě více zamotá při zjištění, že zmizení má velkou spojitost s podobným případem, který se stal před 30 lety.



LETNÍ ROLÁDA s čerstvým ovocem

Všude kolem nás, v zahradě nebo v lese, teď najdeme ty největší poklady, co nám příroda nabízí. Maliny, ostružiny, jahody, borůvky aj. Ovoce můžeme buď rovnou sníst čerstvé, nebo ho můžeme použít například do této letní rolády, která bude s kávou na dovolené chutnat naprosto božsky.

Na roládu:

- 5 vajec (žloutky a bílky zvlášť)
- 80 g moučkového cukru
- 30 g hladké mouky
- 20 g kvalitního kakaa
- špetka soli
- máslo na potření pečicího papíru

Na krém:

- 250 g mascarpone K-Classic
- 200 g tučného tvarohu
- 200 ml smetany ke šlehání K-Jarmark
- 50 g moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu
- 1 lžička citrónové kůry

Na dokončení:

- 50 g malinového rozvaru
- čerstvé ovoce (např. maliny, borůvky a physalis)

1. Bílky si dáme šlehat v robotu se špetkou soli. Když nám začnou bílky bělat, začneme po lžících přidávat moučkový cukr, dokud z bílků neušleháme tuhý lesklý sníh.
2. Do hotového sněhu pak zašleháme pomalu žloutky. Nakonec pouze ručně zamícháme přesáté kakao a mouku.
3. Na plech si dáme pečicí papír, který z obou stran potřeme máslem, aby se nám hezky přilepil na plech. Hotové těsto rovnoměrně rozetřeme na pečicí papír a roládu pečeme na 180 stupňů cca 10 minut.
4. Hotovou roládu si sundáme z plechu, necháme ji chvíli zchladnout a zarolujeme, aby získala budoucí tvar rolády a dobře se nám rolovala (můžeme si ji zarolovat přes utěrku).
5. V robotu si vyšleháme tvaroh a mascarpone s moučkovým cukrem. Když je cukr dobře zašlehaný, přidáme smetanu ke šlehání a šleháme do tuhého krému. Nakonec přidáme vanilkový extrakt a citrónovou kůru.
6. Hotovou roládu si zase rozbalíme, potřeme malinovým rozvarem, na který rozetřeme zhruba 2/3 hotového krému. Roládu zarolujeme.
7. Do sáčku se zdobičkou si dáme zbytek krému a ozdobíme jím vršek rolády.
8. Nakonec ji ozdobíme čerstvým ovocem. Před podáváním doporučuji roládu nechat několik hodin vychladit.

PEČUJTE O SEBE

OPALOVACÍ KOSMETIKA SUNTRIBE

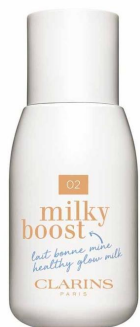
Pečujte v létě o svou pokožku a zároveň i o naši planetu. Opalovací přípravky Suntribe jsou 100% přírodní, navíc v bio kvalitě. Nejbezpečnější ochranu před slunečním zářením zajišťují minerální částice oxidu zinečnatého, který je šetrný nejen k pleti, ale při použití krému ve vodě také ke korálům a podmořskému světu. Kosmetika obsahuje bambucké máslo, které zanechá vaši pleť pružnou a vyživenou. Nenajdete v ní žádné toxické látky, které by tělo zatěžovaly. A co víc, obaly jsou z ekologických materiálů, takže nebudete zatěžovat ani životní prostředí.



CLARINS MILKY BOOST

Tohle je MUST HAVE letošního léta. Broskvová vůně tohoto mléka je neskutečná a hlavně oceníte jeho hydratační účinky. V létě ho používám místo makeupu, protože je lehce krycí a nechává moji pleť neuvěřitelně šňavnatou. Já mám na léto odstín čtyři, ale světlejším typům rozhodně doporučuji odstín č. 2 nebo č. 3.

www.douglas.cz



BABY DOVE DERMA CARE HYDRATAČNÍ KRÉM

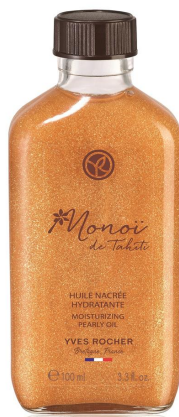
Jak už asi víte, v dětství jsem trpěla na atopický ekzém. Abych tomu předešla u Vojty, používám na něj krémy, které jsou šetrné a vhodné na pokožku se sklonek k podráždění. Dostala jsem na zkoušku tento dětský hydratační krém. Obsahuje výtažky z ovesných vloček, jejichž hlavní funkcí je hydratovat pokožku. Všechny produkty řady Baby Dove Derma Care jsou hypoalergenní a nejsou testovány na zvířatech.



NATULIQUE ROOT CONCEALER

Jestli ještě doma nemáte sprej na odrosty a šediny, rozhodně si ho poříďte. Stačí nastříkat na nežádoucí části vlasů a během chvíle budete vypadat, jak když jdete od kadeřníka. Tento revoluční sprej najdete ve dvou variantách, pro tmavovlásky a pro světlé vlasy. Obsahuje, mimo jiné, olej z jojobových a brokolicových semínek, takže vlasům i skvěle prospěje.

www.natulique.cz



YVES ROCHER - MONOI

Úžasný olej Monoi od Yves Rocher na tělo a vlasy jsem si zamilovala. Teď v létě je moje pokožka celkem vysušená a tento olej ji nejen hydratuje, ale zvýrazňuje její opálení. Na slunci se krásně třpytí, takže pleť i vlasy vypadají vyživeně a zdravě. Olej se dobře vstřebává, takže se nelepí a nepůsobí mastným dojmem. Navíc po celém dni na sluníčku pokožku dokonale zklidní. Vejde se do každé kabelky, protože se jedná o 100ml balení.

SATÉNOVÉ POHLAZENÍ OD MARY KAY

Pokožku rukou během dne nejvíce namáháme častým umýváním či dezinfekcí. Sluneční paprsky mohou způsobit, že máme ruce citlivější na vnější vlivy. Proto je důležité dopřát našim rukám šetrnou dávku péče. Optimální regeneraci a hydrataci poskytují kolekce Saténové ruce bez parfemace v limitované edici.

www.marykay.cz



MELVITA L'OR ROSE

Zpevňující olej Melvita L'Or Rose zjemňuje pokožku a redukuje výskyt celulitidy díky obsahu bobulí růžového pepře. Ty pomáhají zbavovat problematické partie přebytečného tuku a zanechat vzhled pokožky hezčí a mladší.

Na oleji mi vyhovuje to, že mi na těle nezanechává mastný film a že příjemně voní.



VADEMECUM BIO NATURAL WHITENING

Bělící verze přírodních past řady Vademecum BIO obnovuje přirozenou bělost zubů a pečuje o jejich zdraví. Obsah zeleného čaje zklidňuje dásně a mátová voda zuby nejen osvěží, ale také posílí. Aby obaly nezatěžovaly životní prostředí, jsou vyrobené z recyklovaného materiálu.



TÉMA MĚSÍCE: AVOKÁDO

Avokádo je svým mnohostranným využitím mou oblíbenou surovinou. Můžete ho dát jak do slaných, tak do sladkých pokrmů, a dokonce ho lze použít místo kosmetiky. Jde z něj vyrobit účinná maska na obličej nebo na vlasy, peeling, zábal na bolavé nohy nebo ho jen stačí nakrájet a přiložit na unavené oči. Tento přírodní pomocník vám doma prostě nesmí chybět. Pokud se vám ale nechce do výroby domácí péče o tělo, využijte zázraku avokáda v kosmetice značky Keihl's. Vybrat si můžete například krém na oční okolí Creamy Eye Treatment with Avocado nebo masku Avocado Nourishing Hydration Mask. Krém i maska posilují kožní bariéru, dodávají pleti potřebné živiny a dokonale ji hydratují.



RYCHLÝ RECEPT NA TĚSTOVINY S AVOKÁDEM

- 250 g těstovin (v případě bezlepkové diety použijte bezlepkové těstoviny)
- 1 hrst lístků bazalky
- 1 malá hrst ořechů (piniové, vlašské, kešu)
- šťáva z půlky limety
- 1 avokádo ready to eat (oloupané a odepeckované)
- 1 stroužek česneku
- 3-4 lžice olivového oleje
- 2 lžice ricotty
- 50 g nastrouhaného parmazánu + několik hoblinek na ozdobu
- 50 g anglické slaniny
- 3 sušená rajčata (naložená v oleji)
- sůl, mletý pepř



1. Těstoviny si uvaříme podle návodu.
2. Do blenderu si dáme bazalku, ořechy, šťavu z limety, avokádo, česnek, olivový olej, ricottu, sůl a pepř a vše důkladně promixujeme na pesto.
3. Uvařené těstoviny smícháme s avokádovým pestem, přidáme nakrájená rajčata a nastrouhaný parmazán. Opatrně vše promícháme.
4. Na pánvi si vysmažíme na kostičky pokrájenou slaninu.
5. Těstoviny dáme do krabičky nebo na talíř a posypeme hoblíčkami parmazánu a opečenou slaninou.

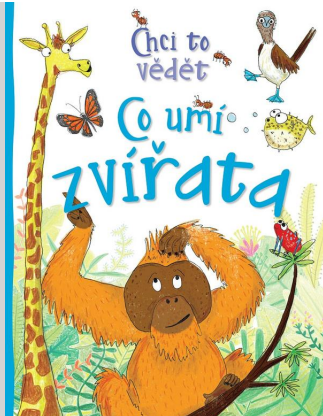
KNÍŽKY PRO NÁS I NAŠE RATOLESTI

Vojta naprosto miluje knížky. Ať už to jsou jen obrázkové, se samolepkami, nebo klasické plné pohádek. Rád si je prohlíží, takže vám moc ráda přináším tipy na novinky, které by určitě měly patřit i do vaší knihovny.

CHCI TO VĚDĚT: CO UMÍ ZVÍŘATA

Jsou vaše děti ve věku, kdy se neustále na něco ptají? Proč mají kočky vousy? Proč krabi chodí bokem? Proč krokodýli polykají kameny? Na tyto a mnoho dalších otázek, na které možná ani neznáte odpověď, vám i vašim zvědavým ratolestem odpoví další krásná kniha Chci to vědět: Co umí zvířata.

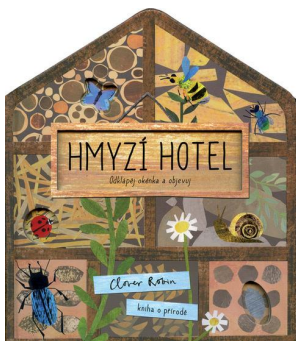
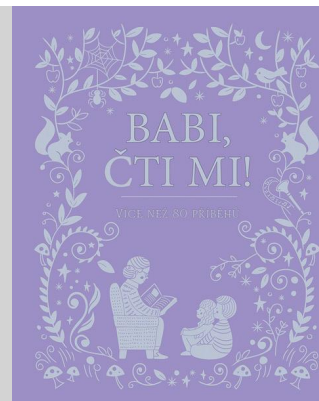
www.slovar.cz



BABI, ČTI MI!

Krásná knížka plná pohádek a bajek, která je vhodným dárkem pro naše milované babičky. Ty z ní mohou svým vnučatům předčítat pokaždé, když přijedou na návštěvu. Kniha obsahuje 80 klasických i méně známých příběhů, na nichž oceňuji to, že jsou krátké, a tedy dobré před spaním.

www.svojtka.cz



HMYZÍ HOTEL

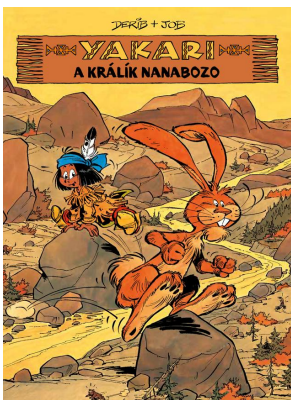
Pokud jste se ještě nevrhli na stavbu hmyzího domečku, můžete si prozatím pořídit tuto nádherně ilustrovanou knížku Hmyzí hotel. Děti se z ní dozví zajímavá fakta nejen o hmyzu, a to i díky odklápěcím okénkům, např. jak se od sebe liší včela samotářka a čmelák nebo jaká vývojová stádia má motýl. Kromě cenných informací si budou moci prohlédnout plno broučků a jejich kamarády berušky, šneky nebo motýly. Vojta tuto knížku miluje a každý den v ní hledá, co zrovna viděl venku na zahradě.

www.svojtka.cz

YAKARI A KRÁLÍK NANABOZO

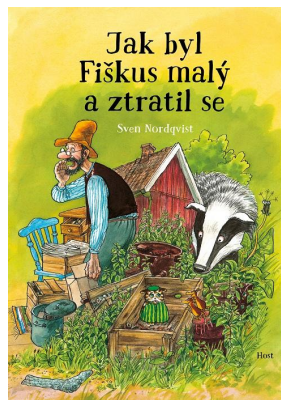
Volné pokračování dobrodružných příběhů malého indiána Yakariho. Tentokrát čeká na tajemství Nebeské duhy, místo které přiskáče záhadný králíček Nanabozo. Nejen, že dokáže mluvit, ale umí také měnit svoji velikost. Jde o totemové zvíře právě Nebeské duhy, která se vydala do země bílých medvědů, a Yakari s králíkem se ji pokusí najít.

www.slovar.cz



Jak byl Fiškus malý a ztratil se

Sven Nordqvist



JAK BYL FIŠKUS MALÝ A ZTRATIL SE

Pettsona a Fiškuse vaše děti možná znají z televize, možná z předešlých příběhů z knižní série o Pettsonovi a Fiškusovi. Pokud vaše malé zvědavce zajímá, jak vlastně dobrosrdečný dědeček Pettson přišel k mluvícímu kocourovi, rozhodně byste jim měli pořídit tuto knížku.

www.hostbrno.cz

JAK PŘEMÝŠLÍ MOJE DÍTĚ? PRAKTICKÁ DĚTSKÁ PSYCHOLOGIE PRO MODERNÍ RODIČE

A teď něco pro nás rodiče - abychom těm našim ratolestem dokázali porozumět i v situacích, kdy se nám to zdá nemožné. Kniha obsahuje přes 100 takových situací, ve kterých je podrobně popsáno, co svým chováním a slovy dítě vlastně vyjadřuje, co se mu honí v hlavě... A nejen jemu, počítá se zde i s pocity (někdy i zoufalého) rodiče. Pokud si chcete urovnat nejen své myšlenky týkající se výchovy, ale také vztah se svým dítětem, doporučuji tuto "praktickou příručku", která je podložena nejnovějšími poznatky z dětské psychologie a neurologie.

www.slovar.cz

JAK PŘEMÝŠLÍ MOJE DÍTĚ?

PRAKTICKÁ DĚTSKÁ PSYCHOLOGIE PRO MODERNÍ RODIČE



VEKOVÁ KATEGORIE 2-7

TANĚH CAREYOVÁ
ILLUSTRACE
DR. ANGIKARO DUKKHOVA

PISTÁCIOVÉ TARTALETKY

Velkou inspirací mi byl u přípravy tohoto receptu zahraniční blog **Coco E Baunilha**, kde jsem poprvé tyto pistáciové tartaletky uviděla. Samozřejmě u přípravy proběhlo několik úprav receptu, než jsem ho vyladila ke spokojenosti, ale řeknu vám, že ty tartaletky jsou opravdu úžasné.

- 100 g másla
- 4 bílky
- špetka soli
- 80 g pistáciové mouky (příp. namletých pistácií)
- 40 g oříškové mouky (např. mandlové nebo lískooříškové)
- 30 g hladké mouky
- 130 g moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu
- 1-2 lžičky Grand Marnier (můžete vynechat)
- 150 g čerstvých malin nebo ostružin
- hrst nahrubo nasekaných pistácií
- moučkový cukr na ozdobení
- máslo a pistáciová mouka na vymazání a vysypání formiček

1. Nejdříve si připravíme z másla máslo oříškové. Máslo si dáme na pánev a necháme ho pomalu přepouštět. Trvá to několik minut, než nám máslo začne měnit barvu a vůni. Najednou ucítíme oříškovou vůni a uvidíme, jak nám máslo trochu hnědne. V tu chvíli máslo sundáme z plotny a necháme vychladnout.
2. Bílky si se špetkou soli vyšleháme do tuhého sněhu. Nejdříve dáme šlehat bílky a když nám začnou bělat, po lžičkách přidáváme moučkový cukr (dáme ho tam zhruba polovinu).
3. V misce si mezitím smícháme pistáciovou mouku, oříškovou mouku a hladkou mouku.
4. Máslo si se zbytkem cukru vyšleháme do světlého krému pomocí mixéru (trvá to cca 10 minut, než máme máslo hezky našlehané).
5. Nakonec smícháme máslo, vanilkový extrakt, Grand Marnier, bílky a suchou směs dohromady.
6. Formičky na tartaletky si vymažeme máslem a vysypeme pistáciovou moukou.
7. Do formiček (vychází to na cca 8 ks větších tartaletek) nalijeme těsto zhruba 1 cm pod okraj a ozdobíme ovocem.
8. Pečeme na 175 stupňů 15-18 minut.

TIP: Pistáciovou, mandlovou a lískooříškovou mouku mám z eshopu www.zdraveorechy.cz a jsou opravdu úžasné.