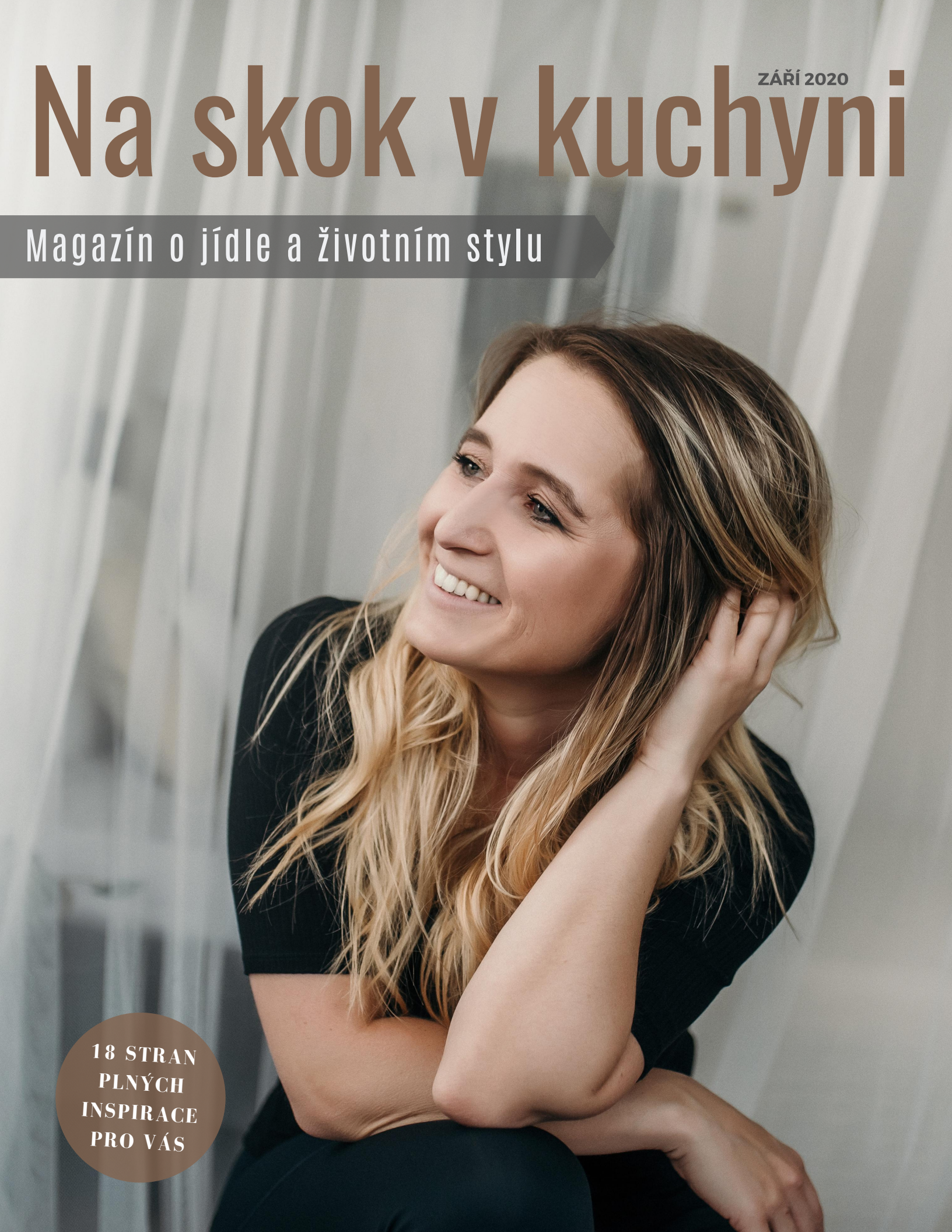
Na skok v kuchyni

ZÁŘÍ 2020

Magazín o jídle a životním stylu



18 STRAN PLNÝCH INSPIRACE PRO VÁS

Bílkoviny, bílkoviny a zase ty bílkoviny

Kdo mě zná a sleduje již delší dobu, tak ví, že poslední měsíce jsem úplně změnila způsob stravování a přístup k pohybu. Snažím se o zdravém životním stylu dozvědět co nejvíce informací, takže poslouchám podcasty, čtu si články nebo sleduji na sociálních sítích odborníky, kteří se tím zabývají do hloubky. A řeknu vám, že jsem se snad nikdy necítila lépe. I když je zdravý životní styl mnohem širší pojem než jen kvalitní a zdravé jídlo a dostatek pohybu, postupem času se dostávám hlouběji do tajů této tématiky a snažím se informace částečně předávat skrz můj blog, sociální sítě nebo můj online magazín i vám. Třeba jsem zjistila, že problém s příjmem bílkovin, na který si vám pořád stěžuji, má téměř každý. Budu se vám tedy snažit i v dalších měsících přinášet tipy na produkty, které obsahují velké množství bílkovin a díky nimž to bude pro vás jednodušší. Určitě mám pro vás jeden tip ale teď hned. A je to knížka mé milované Anetky Miluj bílkoviny, která mně pomáhá nejen s tréninkem, ale často i s radami ohledně jídelníčku. Už od září si ji budete moci zakoupit i vy a já věřím, že vám pomůže na cestě za lepším jídelníčkem.

Užijte si krásné babí léto a dejte mi vědět, jak jste na tom s vaším jídelníčkem vy.

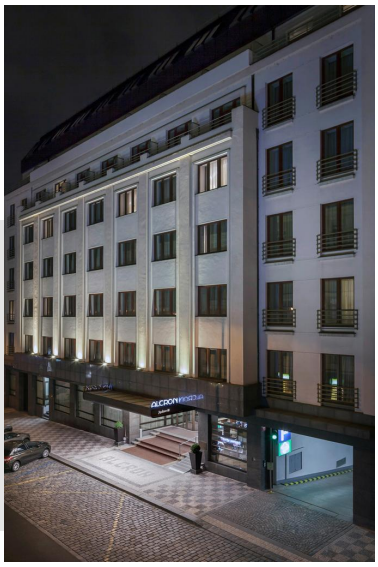
S láskou Romana.

Můj tip

Pokud jste stejně jako já milovníci dobré kávy, určitě ochutnejte novinku od značky Nespresso Aged Sumatra, která je mým novým favoritem mezi kapslemi. Nově si ji dokonce můžete vychutnat v mém oblíbeném šálku z kolekce Origin s novým růžovým lesklým vnitřním povrchem. Je opravdu důležité si každý den udělat chvíli pro sebe. U mě to většinou je právě ta chvilka, kdy si připravím dobrou kávu, sednu si do křesla a u toho si čtu nebo jen tak přemýšlím. Určitě to zkuste taky. Nebo si u toho pusťte nějaký odpočinkový film. Já vám v srpnu na blog připravila celý článek s tipy na filmy a seriály, které by vás mohly bavit. Zde si ho můžete přečíst.

TIPY NA FILMY A SERIÁLY

KAM V ZÁŘÍ VYRAZIT?



VEČERNÍ BRUNCHE SE VRACÍ

Nemáte s partnerem či přáteli plán na sobotní večer? Navštivte Alcron restauraci od 18:30 do 21:30 hodin a ochutnejte večerní brunche plný lahodných pokrmů - od předkrmů po dezerty. K jídlu a pití vám zahraje živá hudba a postará se o vás příjemná obsluha. Tuto večerní stolovou minipárty můžete zakončit posezením ve vyhlášeném BeBop baru, který vyniká nejvýpravnějším servisem v celé Praze.
www.alcron.cz

VŠEUMĚLOVÉ NA PAVLÁKU

Přijďte se skvěle najíst do vyhlášené restaurace Nota Bene, teď tu můžete každou sobotu kromě chuťových pohárků potěšit také své uši. Od 19 hodin tu na vás čekají Lukáš Nevyjel a Honza Letovský, kteří vám při vychutnávání delikátních pokrmů, jako je např. drůbeží parfait s třešněmi nebo sticky toffee pudding, zahrají. Budou postupně zvát i své přátele, kteří stejně tak obohatí vaše sluchové vjemy, takže se máte jistě na co těšit.
www.notabeneprague.cz/cz

TAPAS V THE BISTRO

Pokud, stejně jako já, milujete tapas na všechny způsoby, neváhejte a zajděte si do specializovaného bistra The Bistro do Londýnské. Malé a pestré "jednohubky" si tu můžete vychutnat s přáteli nebo s rodinou, každý si tu přijde na své. Tapas si můžete objednat jednotlivě nebo jako kombinaci pěti porcí. Kromě jídla si sem můžete přijít jen tak na skleničku něčeho dobrého a užít si příjemné chvíle.
www.bistrolondynska.cz/home

BABÍ LÉTO V CIHELNĚ

Užijte si romantické babí léto na břehu Vltavy na prosluněné terase restaurace a baru Cihelna s výhledem na Karlův most. Restaurace v nádherné barokní stavbě nabízí mezinárodní kuchyni, ze které si vybere i ten nejnáročnější gurmán. V září jsou pro vás přichystané páteční ochutnávky vín a každou neděli můžete dorazit na rodinný brunche s programem pro děti.
www.cihelna.com

MOJE NEJSLADŠÍ VZPOMÍNKY

Letošní podzim bude plný úžasných kuchařek mých kamarádek foodblogerek. Jednou z nich je i skvělá Barča z blogu Máma peče doma, která má na svědomí kuchařku plnou sladkých dobrot s názvem Moje nejsladší vzpomínky. A já se na ni neskutečně těším.

Baru, toto je tvoje první kuchařka. Bylo hodně těžké udělat ten první krok a odhodlat se vydat svou vlastní kuchařku?
Ahoj Romi, v první řadě Ti chci poděkovat za rozhovor. Já jsem si s myšlenkou vydat kuchařku už pár měsíců pohrávala, ale pořád jsem si myslela, že na to nemám. Nechtěla jsem zklamat své sledující a lidi, kteří mi věří. Nakonec mě vlastně ke kuchařce "dokopala" Markét z blogu Neplecha na plechu, která do mě "hučela" tolik, až mě vlastně přesvědčila. A budu jí za to už navždy vděčná.

Vydáváš si kuchařku sama, nebo bude možné ji zakoupit i v knihkupectvích?
Kuchařku vydávám sama. Řekla jsem si, že když už do toho půjdu, tak se vším všudy. Kuchařka bude k dostání na mém eshopu. Budu si ji i sama odesílat, takže budeme mít doma takovou malou kuchařkovou a zásilkovou fabriku.

Jak vlastně vznikl název kuchařky - Moje nejsladší vzpomínky?
Chvilku mi trvalo, než jsem k tomu názvu došla. Původně jsem chtěla mít název "Máma peče doma", ale to mi bylo zamítnuto. Potom mě napadaly různé názvy, ale můj grafik Adam mi řekl, že všechno, co jsem mu napsala, je jako název pro erotický film, takže mi řekl, ať mu popíšu ve dvou větách, jaká by kuchařka měla být. Přišel s názvem "Sladké vzpomínky" a já jsem si ho ještě lehce upravila a vznikl název "Moje nejsladší vzpomínky" a já hned věděla, že je to ono...

Jak jsi to zvládala doma? Přeci jen péče o dvě děti, a k tomu práce v nemocnici je samo o sobě hodně náročné.
Romi, ty mě znáš a víš, že já věci dělám tak trochu na pankáče. Takže v lednu jsem si pěkně všechno rozplánovala, abych krásně a s rezervou všechno stíhala. Potom přišel koronavirus a já měla času ještě víc, ale mně se moc nechtělo dělat, protože jsem se musela s Karolínkou učit a taky chodit do práce, takže jsem na kuchařce opravdu nedělala. Měla jsem za karanténu hotových asi 8 receptů. Kuba mi řekl na začátku května, že pokud nezačnu něco dělat, nemůžu to v životě stihnout. A já to stihla během 3 týdnů. Sice s jazykem na vestě a hrozně protivná, ale stihla (pod tlakem se mi dělá vždycky nejlépe). A kuchařka je podle mě opravdu krásná. Jsem na ni opravdu pyšná a jsem vděčná za lidi, kteří se mnou na ní dělali.

Teď tě čeká křest kuchařky, autogramiády a všechny další radostné povinnosti, které jsou s vydáním kuchařky spojené. Těšíš se na to všechno? Ulevilo se ti po odevzdání všech potřebných věcí do kuchařky? Já si to vůbec neumím představit, kolik za tím musí být práce, kterou my vlastně ani nevidíme.
Po odevzdání kuchařky přišla neskutečná euforie z toho, že mám hotovo a řekla jsem si, že mě teď čeká už jen ta příjemná stránka, ale myslím si, že ten správný masakr teprve začne. Zařídit eshop tak, aby všechno fungovalo. Zařídit obalový materiál na kuchařky, aby se s nima při expedici nic nestalo... Starostí je ještě moc, ale ta radost z kuchařky všechno předčí. Na autogramiády se neskutečně těším, protože se konečně s mýma čtenářema potkám offline a to je pro mě největší odměna vidět lidi, které baví moje práce, ale trochu mě válcuje stres a pochyby. Neumím moc přijímat pochvalu a jsem hrozně nervózní z reakcí lidí. Přistupuju k tomu všemu s neskutečnou pokorou a respektem, protože moc dobře si uvědomuju, že dneska Máma peče doma jako "značka" je a zítra už být nemusí. Jsem vděčná za každé milé slovo, i když občas tomu moje reakce neodpovídá - tak tohle se ještě musím naučit.

Baru, moc děkuji za rozhovor, přeji ti velký úspěch v prodeji tvé kuchařky a děkuji, že jsi mi do magazínu poskytla recept na perník s čokoládovou polevou a kokosem, který rozhodně brzy musím zkusit.
Romi, já moc děkuju a doufám, že se bude kuchařka líbit, a hlavně, že se Vám bude podle kuchařky dobře péct.

Perník s čokoládou, povidly a kokosem

- 100 g másla
- 30 g kakaa
- 15 g perníkového koření
- 75 g medu
- 250 ml mléka
- 3 vejce
- 200 g hladké mouky
- 200 g cukru krupice
- 5 g jedlé sody
- 3 g kypřicího prášku do pečiva
- švestková povidla na potření perníku
- 100 g čokolády na vaření (alespoň 52%) + 60 g másla na čokoládovou polevu
- ořechy, kokos na posypání

1. Troubu rozpalte na 180 ˚C a pekáček o rozměrech cca 23x33 cm vyložte pečicím papírem.
2. Do rendlíku si vložte máslo, kakao, perníkové koření a med. Směs dejte na plotnu a míchejte, dokud se všechny ingredience nerozpustí. Poté stáhněte z plotny. Přidejte mléko, vajíčka a dohladka promíchejte.
3. Do mísy dejte mouku, cukr, jedlou sodu a kypřicí prášek do pečiva – vše promíchejte. Přidejte směs z rendlíku a vše spojte dohromady tak, aby vzniklo hladké těsto.
4. Takto připravené těsto vlijte do připraveného pekáčku a pečte 25-30 minut.
5. Perník po upečení nechte vychladnout. Po vychladnutí jej potřete povidly a polijte čokoládovou polevou, kterou si připravte v rendlíku rozpuštěním másla s čokoládou (kdyby se Vám poleva zdála moc hustá, přidejte ještě 10 g másla).
6. Nakonec vše posypte kokosem nebo ořechy.

SVĚT FILMU

Já už nebyla v kině, ani nepamatuji a rozhodla jsem se to do konce roku napravit, protože v kině mají filmy úplně jinou atmosféru. Já se neskutečně těším na novou "bondovku", která byla kvůli covidu přesunuta až na listopad, ale rozhodně je teď spousta novinek, které si určitě nemůžete nechat ujít.

TENET

Na akční thriller Tenet režiséra Christophera Nolana s naprosto skvělým hodnocením se neskutečně těším. Děj se odehrává mimo náš časoprostor, a proto může být pro někoho náročný na pochopení. A co je hlavní zápletkou filmu? Světu hrozí třetí světová válka, a tak přichází agent v utajení cestující časem, který má jasnou misi - zachránit ho.

ENOLA HOLMESOVÁ

Jestli máte rádi příběhy detektiva Sherlocka Holmese, určitě zhlédněte tento britský film natočený podle knih ze série The Enola Holmes Mysteries od spisovatelky Nancy Springer. Hlavní postavou je mladší sestra Sherlocka, která svého slavného bratra dokáže předčit tím, že za jeho zády pomůže záhadnému lordovi k útěku a odhalí nebezpečné spojenectví kolem jeho osoby.

BÁBOVKY

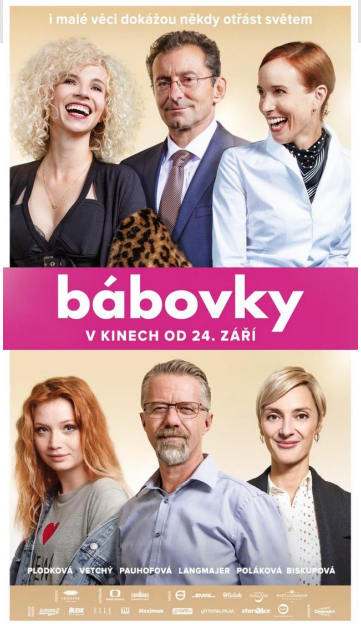
Romantický český film inspirovaný stejnojmennou knihou Radky Třeštíkové. Zachycuje osudy několika žen, jejichž životy jsou navzájem propojené. Film plný emocí, lásky, vztahů jak rodinných, tak partnerských a každodenních situací, které všichni ze svého života jistě známe. Těšit se můžete na známé tváře, jako jsou například Ondřej Vetchý, Barbora Poláková nebo Jiří Langmajer.

VZPOMÍNKY NA ITÁLII

Otec Robert a syn Jack ztratí manželku a matku. V důsledku všech tragických okolností se jejich vztah začne rozpadat stejně jako vila v rodném Toskánsku, kam společně odjedou, aby ji prodali. Nakonec se ale místo do prodeje pustí do oprav. A při všech povedených i nepovedených událostech na opravě domu začnou "opravovat" i jejich vztah. Do toho se Jack zamiluje do místní majitelky restaurace a vila opět zažije radostné a láskyplné chvíle.

KINGSMAN: PRVNÍ MISE

Další akční připravovanou novinkou mezi filmy je Kingsman: První mise od režiséra Matthewa Vaughna, která se volně inspirovala knižní komiksovou sérií se stejným názvem. Ti největší násilníci historie se spojí a snaží se vyhladit miliony lidí, úkolem hlavního hrdiny je této situaci zabránit tím, že bude před zločinci o krok napřed. Podaří se mu je přelstít a zachránit životy nevinných lidí? Počkejte si na premiéru a vše se dozvíte.



SEN KAŽDÉ ŽENY

Vždycky jsem si říkala, jak by bylo skvělé udělat si třeba každé dva měsíce den jen pro sebe. Ve svých představách jsem si to představovala tak, že přijdu do nějakého salonu a tam se o mě budou starat od rána až do večera. Nechala bych se hýčkat na pedikúře, manikúře, pak bych si zašla do kadeřnictví a nakonec bych vše zakončila kosmetickým ošetřením a masáží. Zatím se mi nikdy takový den nepodařilo zažít, ale snažím se poslední měsíce se sama sobě věnovat mnohem více, takže si dopřávám tyto procedury alespoň odděleně.

Tohle všechno můžete najít v kadeřnickém a kosmetickém studiu J.Santini, které najdete na Praze 4. Já jsem tam v srpnu navštívila poprvé kadeřnické studio a jak jsem vám již na mých sociálních sítích říkala, byla jsem neskutečně spokojená. Poslední dva roky se snažím o co nejpřirozenější vzhled, takže je někdy opravdu těžké vyhovět mým potřebám a trefit se do mého vkusu. To se ale přesně kadeřnici Aničce podařilo a s mými vlasy si neskutečně vyhrála. Z výsledku jsem byla opravdu nadšená a cítím se díky tomu mnohem lépe, protože pojďme si říci, že krásné vlasy jsou pro ženu opravdu důležité.
Vy si ale ve studiu J.Santini nemusíte užít jen kvalitních kadeřnických služeb, ale určitě můžete vyzkoušet manikúru, pedikúru, masáže, depilaci, prodloužení řas nebo kosmetické ošetření. Třeba jejich pedikúra je opravdu vyhlášená a já se na ni za pár dní také chystám a dám vám na mém Instagramu určitě vědět, jaké to bylo. Každopádně mi přijde úplně úžasné, jak se paní majitelka o své studio stará a hlavně, jak se stará o své zákazníky. Její přístup je nadmíru profesionální, a pokud jste ještě nenašli to pravé studio pro vás, určitě J.Santini vyzkoušejte.

J. Santini
Novodvorská 375/23, Praha 4 Kamýk, 142 00
jsantini@email.cz
+420 776 000 391
www.jsantini.cz

Otevírací doba
Po-Pá: 8:00 - 20:00

NOVINKY ZE SVĚTA KRÁSY

MÝDLO NA RUCE I TĚLO LEMON ZEST OD LUSH

Pokud milujete vůni citrónu, a to i na svém těle, rozhodně musíte vyzkoušet toto svěží a pokožku hydratující mýdlo od firmy Lush. Mýdlo Lemon Zest obsahuje mimo jiné i bio fair trade kakaové máslo, které pleť perfektně vyživí a zanechá ji pružnou.
https://cz.lush.com

SÉRUM HYDRO SENSATION OD ZNAČKY LAVERA

Hydratační pleťové sérum, které dodá pleti mladistvý a oslnivý vzhled. Nanášet ho můžete kdykoliv během dne, rychle se vstřebává a zaručuje okamžitou vzpruhu a osvěžení unavené a napjaté pleti. Pocit úlevy by se měl dostavit téměř hned. Vyzkoušejte a uvidíte.
www.lavera.cz

SUPER STRONG LIQUID TREATMENT - PAUL MITCHELL

Chcete mít zdravé a pevné vlasy? Vyzkoušejte tohoto siláka - Super Strong Liquid Treatment. Chrání každý vlas před mechanickým poškozením, zaceluje a posiluje vlasové vlákno. Efekt byste měli poznat hned po první aplikaci. Vlasy se budou lehce česat a na pohled budou lesklejší a zdravější.
www.paulmitchell.cz/salony

NUDIES ALL OVER FACE COLOR OD NUDESTIX

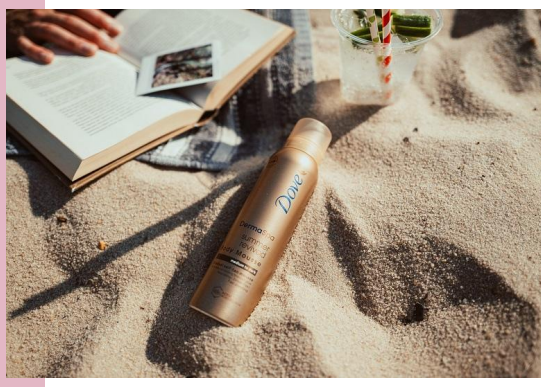
Dokonalé multilíčidlo Nudies All Over Face Color nesmí chybět v žádné dámské kabelce. Jedná se o líčidlo velikosti rtěnky, které můžete použít buď jako tvářenku, rtěnku, bronzer nebo stíny. Navíc jemný odstín vám zajistí přirozený letní vzhled. Je voděodolné, takže si ho s sebou můžete vzít třeba do bazénu a nemusíte se bát, že svým rozmazaným zjevem vyděsíte lidi kolem.
www.douglas.cz

NEUVOLUME

Lehký sprej na vlasy neuVolume, který jim dodá objem, lesk a pružnost. Pokud, stejně jako většina žen, máte od přírody jemné a zplihlé vlasy, doporučuji tento přípravek od firmy Neuma. Po aplikaci budou vaše vlasy viditelně silné a plné, takže si z nich budete moci dělat své vysněné messy drdoly nebo další trendy účesy.
www.myone.cz

DOVE DERMASPA SUMMER REVIVED

Samoopalovací pěna Dove DermaSpa Summer Revived zaručuje rovnoměrné opálení bez nutnosti slunečních paprsků. Pokud chcete po letních dnech udržet opálenou barvu, stačí vmasírovat do pokožky a užít si její bronzový nádech. Tato tónovací pěna nemastí a je vhodná i pro citlivou pleť. Vybrat si můžete ze dvou odstínů: Fair Medium (pro světlejší typy) nebo Medium to Dark (pro tmavší typy).
www.dove.cz



TOTAL EYE LIFT OD ZNAČKY CLARINS

Probdělá noc, náročné dny plné slunečních paprsků, dlouhé sezení u obrazovky počítače, věk. To vše a mnohem více faktorů ovlivňují vzhled našich očních kontur. Vyzkoušejte Total Eye Lift od značky Clarins, který je plný vosku z akácie a organické harungany, vyhlazuje a pozvedává oční okolí.

www.douglas.cz

SENSITIVE CAMOMILLE OD YVES ROCHER

Zklidňující a vyživující balzám z heřmánkového extraktu pro citlivou pleť Sensitive Camomille navrací pleti obranyschopnost a hebkost. Je vhodný pro podrážděnou, zarudlou či svědivou pokožku, která potřebuje nejen ulevit a vyživit, ale také posílit a ochránit před negativními vnějšími faktory. Heřmánek pravý je pěstován na polích v La Gacilly dle zásad ekologického zemědělství.

www.yves-rocher.cz

PALETKA OČNÍCH STÍNŮ STONED VIBES OD URBAN DECAY

Tato veganská paletka 12 očních stínů od Urban Decay je asi ta nejhezčí, jakou jsem kdy měla. Najdete v ní 8 třpytivých odstínů a 4 matné. Každý jeden odstín, který si aplikujete na oči, vám pomůže nejen k lepšímu vzhledu, ale také k lepší náladě. Obsahuje totiž turmalín, který blokuje negativní vibrace. V paletce najdete veganský a cruelty-free oboustranný štětec, kterým se stíny krásně nanášejí a hladce roztírají.

www.urbandecay.cz

KÉRASTASE CHRONOLOGISTE

Kérastase Chronologiste - profesionální řada anti-age pro regeneraci a hydrataci vlasů. Díky vyššímu věku nebo například slunečním paprskům vlasy ztrácejí lesk, pružnost, vypadají mdle a jsou citlivější. Pečovat o ně můžete s těmito přípravky: Pré-Cleanse Régénérant, Bain Régénérant, Masque Intense Régénérant, Thermique Régénérant. Zaručují zdravější vzhled vlasů, jejich pevnost, kvalitu a po aplikaci přípravků také smyslnou vůni.

www.notino.cz/kerastase

NOVINKY OD ANNABELLE MINERALS

Znovupoužitelné odličovací tampony v sadě po 5 kusech, které dlouhodobě šetří nejen vaši peněženku, ale i životní prostředí, jsou skvělou investicí. Další novinkou od Annabelle Minerals je vějířový štětec z prvotřídních vláken s bambusovou rukojetí. Použít ho můžete na nanášení rozjasňovače, bronzeru či tvářenky. Je jemný, odolný a snadno udržovatelný.

www.annabelleminerals.com/cz_cz

MELVITA EYE MAKE-UP REMOVER

Na odličování si dám opravdu záležet a nikdy nevynechám ani odstranění očních stínů, linek, řasenky a make-upu z očního okolí. K tomu mi momentálně slouží tento šetrný, ale zároveň účinný odličovač Eye Make-up Remover od Melvity. Skvěle odstraňuje i ta nejodolnější líčidla. Díky obsahu ricinového oleje navíc posiluje řasy.

www.douglas.cz/b/melvita-419996046

CLARINS EVERLASTING MAKE-UP

Chcete, aby váš make-up vydržel slzy, pot i všechny vlivy počasí? Vyzkoušejte Clarins Everlasting, který zmatní vaši pleť a dokonale zakryje všechny vaše nedostatky, rozjasní pleť a zároveň o ni pečuje 24 hodin. Účinnost produktů Clarins zajišťuje kombinace speciálních dlouhodržících polymerů s organickými cukry, známými svou schopností zvyšovat přilnavost barevných pigmentů k pleti.

TIPY NA KNÍŽKY

PLÁŽ V CHORVATSKU

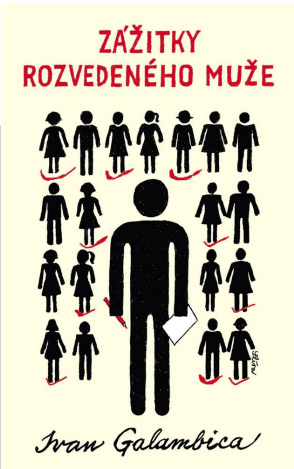
Chcete zažít konec léta na lodi a na pláži v Chorvatsku? Přečtěte si tento romantický příběh o třicetileté Maddie, která odjede pracovat jako hosteska na luxusní jachtu. Pozná zde nejen krásy této země, ale také zažije krušné chvíle díky namyšlené modelce Taře, jejíž přítel začne tíhnout právě ke krásné Maddie. Ta se však první musí vyprostit z "pout" boháče Simona, který obdivuje její plné křivky, ale který po ní touží pouze fyzicky. Čeká na ni na jachtě opravdová láska? Získá si její srdce Simon, Nick, nebo někdo úplně jiný? Nechte se překvapit.
www.knihydobrovsky.cz

MŮJ PRVNÍ ATLAS ČESKÉ REPUBLIKY

Můj první atlas České republiky - naučná kniha, která předá dětem důležité znalosti o naší vlasti. Předškoláky i školáky seznámí s charakteristikami České republiky, s jejími přírodními krásami a kulturními památkami. Celým atlasem je budou provázet kamarádi Vítek a Štěpánka a samozřejmě krásné ilustrace. Atlas se pro děti může stát nejen prvním zeměpisným učitelem, ale také pomocníkem při plánování výletů či dovolených.
www.slovart.cz

ZÁŽITKY ROZVEDENÉHO MUŽE

Ivan Galambica, hlavní hrdina a tvůrce těchto povídek, bere rozvod jinak než ostatní: jako nový začátek, který má přinést lepší časy. Jeho tvorba se podobá například humoristické literatuře spisovatele Jaroslava Haška. Zážitky rozvedeného muže rozesmějí opravdu každého, jsou sice krátké, ale povedené. Roztomilý vyžírka, Test věrnosti nebo Naháč, o čem asi tyto povídky budou? Jste zvědaví? Tak si tuto super knížku pořiďte a přečtěte si nejen tyto 3 autorovy zážitky, ale i těch dalších 49. Co vím jistě, že se rozhodně zasmějete.
www.slovart.cz



ZÁBAVA S ČASOPISEM PEPPA PIG

Vojta miluje rodinu Prasátkových a každý den si alespoň jeden díl pustí. Proto jsem mu pořídila tento časopis plný zábavných aktivit. S některými mu pomáháme (slepovačky, hlavolamy), s jinými si už poradí sám (omalovánky, výkresy). V srpnovém čísle jsme Vojtovi přečetli příběh o dovolené rodiny Prasátkových, vystřihovali jsme a skládali letiště a kreslili jsme rodinnou galerii, která se nám celkem povedla. Pro děti je určitě nejlákavější to, že ke každému číslu dostanou pěkný dárek.

www.egmont-casopisy.cz/portfolio/peppa-the-pig

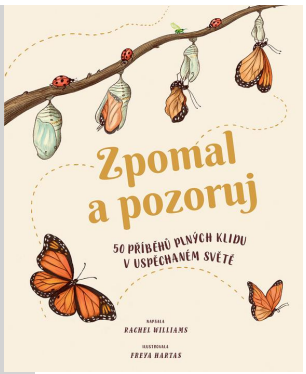
VELKÁ DOBRODRUŽSTVÍ MEDVĚDA NEDVĚDA A MEDVÍDKA MIŠKY

Nechte své děti nahlédnout do lesního příbytku dvou medvědů, usedlého Nedvěda a zvídavého medvídka Mišky. Každý je úplně jiný, ale jedno mají společné - neustálou chuť na něco dobrého. I když jsou medvědi spíše samotáři, tito dva kamarádi jsou přesným opakem. Bydlí spolu v útulném medvědím domečku a zažívají společně neuvěřitelná dobrodružství.
www.hostbrno.cz

JEDNA DVĚ V LESE

Naprosto úžasná knížka pro předškoláky a školáky, které chcete nenásilnou formou naučit základy matematiky. Díky obrázkové knížce Jedna dvě v lese děti ani nebudou vědět, že se učí. Ježek Jarda a housenka Zuzka je provedou lesem, korunami stromů, horami i potokem. Na každém z těchto dobrodružství na ně čeká i nějaké to počítání. Kdybych já byla malé dítě, byla bych z této knížky nadšená, jsem totiž milovnice počtů a všeho, co s matematikou souvisí.
www.hostbrno.cz

ZPOMAL A POZORUJ



V knize Zpomal a pozoruj můžete se svými dětmi objevovat zázraky přírody. Každý den se v ní totiž stane tolik zajímavých věcí, některé události se odehrávají přes noc, jiné trvají týdny. Přečtěte si se svými ratolestmi 50 úžasných příběhů a prohlédněte ještě úžasnější ilustrace.
www.svojtka.cz

MENSTRUAČNÍ KALHOTKY

Menstruace začíná být každým rokem menší a menší tabu. Přeci jen je naprosto přirozenou součástí našeho života a člověk by ji měl brát jako běžnou věc a vůbec se nad tím nepozastavovat, což se ale ještě někdy stává. Já bych vám ráda napsala o jedné novince, o které se teď opravdu hodně píše. Menstruační kalhotky jsou pro mě novinkou, která může opravdu usnadnit dny vaší periody.

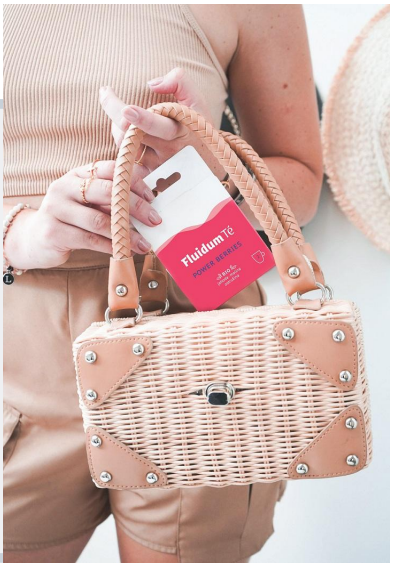
V posledních letech se hodně o menstruaci mluví, především na sociálních sítích už to není tabu. Zrovna nedávno mi přišla moc hezká knížka Červená je přece fajn od nakladatelství Slovart, kterou by si měla přečíst určitě každá dívka, kterou menstruace třeba teprve čeká nebo už je součástí jejího života. Dozvíte se zde spoustu informací, které třeba ještě ani nevíte. Ale zpět k novince, o které vám chci napsat. Jsou to menstruační kalhotky, se kterými se teď roztrhl na trhu pytel. Jedná se o kalhotky se speciální nepropustnou, ale přitom prodyšnou vrstvou, takže používání tamponů a vložek se můžete klidně nadobro vzdát. Pro někoho mohou být kalhotky pomocníkem třeba jen na noc, pro někoho ale i na celou dobu periody. Jsou vhodné naprosto pro všechny dívky a ženy, můžete si vybrat, jestli chcete kalhotky vhodné pro silnou, nebo pro slabou menstruaci, v nabídce mají značky i větší množství druhů. Kalhotky klasicky vyperete v pračce podle návodu, který máte přiložený u kalhotek. Za mě je to opravdu skvělá novinka, kterou doporučuji každé své kamarádce.

Já bych tímto ráda podpořila tyto dvě české firmy, a proto vám sem dávám odkazy, kde si můžete menstruační kalhotky zakoupit.
www.sayu.cz
www.getsnuggs.com

TIPY MĚSÍCE

LEDOVÝ ČAJ BEZ ČEKÁNÍ

Tip na osvěžující nápoj? Ledový čaj z bio bylinných extraktů Fluidum Té. Je bez chemie, cukru a je vyráběný v České republice. Největší výhodu vidím v tom, že sáček můžete mít kdykoliv a kdekoliv s sebou, stačí ho jen nalít do čtvrt litru studené nebo třeba minerální vody a máte hotovo.
www.fluidumte.com/cs



LYOFILIZOVANÉ MALINY

Mrazem sušené maliny jsou skvělou zdravou variantou v době, kdy už na zahradě nebo u lesa maliny nenajdeme. Tyto lyofilizované maliny lze použít do snídaňových misek, na svačinu pro děti nebo na ozdobu dezertů. Mají přirozenou chuť, jsou bez cukru, bez lepku, bez barviv a bez éček.
www.zdraveorechy.cz

OLIVOVÝ OLEJ ARBEQUINA PREMIUM

Prémiový extra panenský olivový olej ze španělské rodinné farmy Nobleza del Sur z Andalusie patří mezi top ve světě olivových olejů. Jde o špičkovou kvalitu, kterou ocení nejen milovníci olivových olejů. Díky elegantnímu designu lahve může být krásným dárkem pro kohokoliv, vybrat si můžete ze čtyř různých tvarů.
www.olivum.cz

BIO PROTEINOVÝ CHLEBÍČEK

Určitě víte, že se poslední dobou snažím tělu dopřávat více potravin bohatých na bílkoviny. Ke svačině nebo po pohybové aktivitě si proto ráda dopřeju pár kousků těchto proteinových chlebíčků. Jsou vyrobeny z hnědé a červené čočkové mouky, kterou doplňuje mouka hrachová. Chlebíčky jsou vhodné pro sportovce, vegetariány a diabetiky, ale zamiluje si je úplně každý.
www.extrudoshop.cz

KINDER SURPRISE

Jaký je lepší sladký dárek pro děti než chutná čokoláda ukrývající překvapení? Přesně takové je Kinder Surprise. Na děti teď v klasických vajíčkách Kinder čekají animovaní hrdinové, a to žlutí Mimoni, pohádkové Disney princezny zase v růžové sadě vajíček. Takže si přijdou na své jak kluci, tak holky.

JAFTEA BOX COLOURS OF CEYLON COLLECTION

Každé ráno si teď připravuji konvici čaje. Když ho nevypijeme k snídani, popíjíme ho v průběhu dopoledne. Tento box obsahuje mix čajů ovocných, černých a zelených. Kolekce je aromatizovaná, ochucená a sypaná a každý si v ní najde to své potěšení. Čaj milujeme jak teplý na ranní probuzení, tak studený na odpolední zahnání žízně či jako doplněk tekutin při sportu.
www.caje-mixtee.cz

KUCHAŘKA S RECEPTY PRO DĚTI JE NA SVĚTĚ

Moji kamarádi Markét a Franta vydávají novou kuchařku. Jejich první knížka byla plná receptů z cest a tipů na to, kam se vydat na dovolenou, ale ta druhá je úplně jiná. Je plná receptů pro děti a já už se na ni neskutečně těším. Markét má totiž talent na to, jak jídla pro děti nejen dobře uvařit, ale především naservírovat tak, aby jídlo děti opravdu bavilo. V jejich kuchařce naleznete 57 receptů na snídaně a svačinky pro děti všech věkových kategorií. Kromě nich je kniha doplněna i o velké množství poznámek o potravinách a povídání o dětské výživě z pohledu nutriční terapeutky, se kterou byla celá kniha konzultována. A já jsem pro vás Markét vyzpovídala, abyste měli představu, jak vůbec kniha vznikala a proč byste si ji měli domů také pořídit.

Markét, nejdříve ti chci moc pogratulovat k vaší druhé knížce, která bude určitě naprosto úžasná a já už se teď těším, jak z ní budu připravovat Vojtovi nějaké dobroty. Řekni mi ale, jak vás vůbec napadlo, že vydáte kuchařku pro děti?

Když bylo Štěpánovi 9 měsíců, začala jsem mu připravovat snídaně a po dobu dvou let je pravidelně každé ráno sdílela na Instagramu jako inspiraci pro maminky, které si stejně jako já nevěděly s dětskými snídaněmi rady. Ze začátku jsem byla velmi nejistá v tom, jak takové snídaně publikum přijme a zda opravdu bude někomu tato inspirace užitečná, po pár dnech jsem však zaznamenala první pozitivní ohlasy. Byla jsem velmi překvapená, jak krásné zprávy mi na snídaně chodily, a i přes občasné komentáře typu „Moc tu dětskou stravu řešíš!“ jsem se rozhodla nepřestávat. Kladné zprávy výrazně převýšily ty negativní a po pár měsících začaly přibývat zprávy, zda bych s těmito inspiracemi nevydala knihu. Když jsme na jaře roku 2019 oznámili, že budeme vydávat naši první knihu, spousta z Vás zajásalo, že to budou právě dětské snídaně. My však cítili, že první naší knihou by měla být kniha, která nás nejvíce charakterizuje a která vystihuje to, proč byl náš blog založen. Proto jsme jako první vydali náš deník ze 7 let na cestách s recepty, které jsme si z těchto cest přivezli. Už tehdy jsem však věděla, že naše čtenáře nesmím zklamat a jen co jsme knihu odevzdali do tisku, začala vznikat kniha další, kniha dětských snídaní.

Jaký byl rozdíl ve vydávání první a druhé kuchařky? Byly ty zkušenosti z první knihy pro vás natolik přínosné, že už tato pro vás byla "brnkačka"?
Musím přiznat, že jsem si myslela, že druhá kuchařka bude díky zkušenostem z první knihy mnohem jednodušší, ale mýlila jsem se. Určitě pro nás byla jednodušší z hlediska organizace. Věděli jsme totiž už, co je kde potřeba zařídit a jak celý proces probíhá. Tvorba obsahu kuchařky však byla o něco složitější než u té první. Kuchařka pro děti je totiž velmi kreativní a musím uznat, že někdy mi dalo velmi zabrat vymyslet líbivý tvar z některých pokrmů tak, aby byl hezký, jednoduše připravitelný a zároveň při jeho tvorbě nevzniklo příliš mnoho odkrojků či zbytků. Skloubit tak to, aby bylo takové jídlo vhodné pro děti a zároveň mělo šmrnc pro dospělého, nebylo obyčejné, mělo nápad a přitom bylo pro děti lákavě nazdobené, bylo asi při tvorbě této kuchařky to nejsložitější. Musím však přiznat, že mě to ohromě bavilo a stále se mi v hlavě tvoří nové a nové nápady, které bych chtěla čtenářům dále předávat.

Na jaký recept z dětské kuchařky jsi nejvíce pyšná? Najdeme tam spíše sladké, nebo slané recepty?
Mám ráda všechny recepty, které jsem do kuchařky dala, ale pokud bych měla vybrat pouze jeden, zvolila bych recept na toustový chléb. Po loňském úspěchu tousťáku z naší cestovatelské kuchařky nám mnoho lidí psalo, zda vymyslíme recept i na celozrnnou variantu a já si to vzala k srdci. Celý rok jsem vychytávala celozrnný toustový chléb tak, aby byl nadýchaný, dlouho vydržel a nezačal se brzy drolit. Vyzkoušela jsem na něm snad všechny různé techniky pro přípravu kynutého těsta, od klasického zadělání přes práci s omládkem až po kváskové pečení. Stále jsem s ním nebyla spokojená, až jsem díky naší kamarádce, se kterou jsme strávili několik týdnů v Japonsku, přišla na techniku, která z hutného sypkavého celozrnného toustu vytvořila nadýchaný obláček plný chuti. Na tenhle recept jsem vážně pyšná a z celého srdce doufám, že si jej i čtenáři oblíbí tak jako my doma a že jim bude také chutnat. V kuchařce najdete zhruba stejný poměr sladkých i slaných receptů. Některé z nich se navíc při menší obměně dají připravit v obou variantách (tyto obměny jsou v kuchařce poznamenány), a tak i přestože je v kuchařce sepsáno 57 snídaňových receptů, díky těmto malým úpravám jich v ní najdete ve skutečnosti mnohem více.

Já už se neskutečně těším na křest knížky, který bude začátkem září. Mohou se vaši fanoušci těšit i na nějaké autogramiády?
Moc si vážím toho, že si pozvání na křest přijala a jsem moc zvědavá, co na kuchařku řekneš, až ji uvidíš. Letos jsme se rozhodli udělat křest naší kuchařky částečně veřejný, a proto na křest samotný může 6. 9. ve 13 hod dorazit každý, kdo tyto řádky čte. Tím, že je tato kniha věnována dětem, chtěli jsme, aby se křest konal v místě, které jako by vypadlo z dětského snu, a myslím, že lepší místo, než zábavní park Mirakulum ve středočeských Milovicích jsme nemohli vybrat. Zde si právě každý, kdo bude chtít, bude moci kuchařku koupit a nechat podepsat. Hned následující dny odstartujeme naši cestu po České republice, během které bychom chtěli udělat několik setkání s námi, a nabídnout tak našim čtenářům možnost si kuchařku koupit a nechat podepsat.

Markét, ještě jednou moc děkuji za rozhovor a přeji spoustu prodaných knížek a taky klidných dní a odpočinku po tak náročné práci, jakou kuchařka pro děti zcela jistě musela být.

KUCHAŘKU SI MŮŽETE ZAKOUPIT OD 15. 9. PŘES ESHOP ESHOP.NEPLECHANAPLECHU.CZ

ŠŤAVNATÁ OVESNÁ KAŠE PŘES NOC

Doba přípravy: 20 minut

Od 9 měsíců

Na kaši:

- 50 g jemně mletých ovesných vloček,
- 100 ml kokosového mléka,
- 1 pomeranč,
- 1 banán,
- 1 jablko.

Na lišku:

- 6 jahod,
- 2 plátky kiwi,
- 2 borůvky.

1. Pomeranč zbavíme kůry, rozpůlíme, zkontrolujeme, zda nemá pecky, které případně vyjmeme. Poté jej celý umixujeme a nalijeme do misky.
2. Banán oloupeme, nakrájíme na menší kousky, vidličkou ho rozmělníme a následně přidáme do misky k umixovanému pomeranči.
3. Jablko beze slupky nastrouháme nahrubo a též vložíme do misky.
4. Dále přisypeme ovesné vločky, přilijeme mléko a směs promícháme (Směs by neměla být příliš suchá. Vločky mají vysokou savost a do druhého dne pojmou velké množství tekutin, proto v případě potřeby přidejte více kokosového mléka. Každé ovoce totiž může být jinak velké a šťavnaté, a tak zde poměr surovin prosím přizpůsobte vašim vločkám.).
5. Misku přikryjeme potravinovou folií a necháme ji v lednici do druhého dne uležet.
6. Další den kaši nandáme na talíř a nazdobíme ji například jako lišku.
7. Lišku připravíme tak, že umyté jahody rozkrájíme na malé kostičky. Jednu jahodu si necháme, přepůlíme a použijeme ji jako uši. Z nakrájených jahod připravíme lišce hlavu. Oči vytvoříme z kiwi a jedné poloviny borůvky. Další borůvku též rozpůlíme. Jednu část použijeme na čumák, z druhé nakrájíme řasy.

JEDNODUCHÝ NÁVOD NA SPOKOJENÝ ŽIVOT

Řeknu vám to hned na začátku, žádný návod na spokojený život neexistuje. Existuje ale spousta jednoduchých věcí, které vám mohou cestu ke spokojenému životu přiblížit. Neberte to jako nějaké dogma, ale jako pár doporučení na věci, které třeba mně pomáhají.

1. **Vypijte denně alespoň dva litry vody nebo dobrého čaje. Úplně ideální je v těchto brzy již podzimních dnech kombinace vody a čaje. Dostatek tekutin vám zajistí, že se nebudete cítit unavení.**
2. **Snažte se alespoň dvakrát v týdnu si zacvičit jógu. Nejen, že se protáhnete a uděláte něco pro své tělo, jóga je prostě boží věc pro vaši mysl. Krásně se při cvičení uklidníte a odpočine si především váš mozek. Proto jestli máte práci náročnou na psychiku, doporučuji večerní jógu, při které si zapalte vonné svíčky, uvařte si dobrý čaj a nechte svoji hlavu úplně vyčistit.**
3. **Připravte si to-do-list na další den (to-do-list = poznámky s tím, co máte udělat). Nedávejte si velké cíle, stačí maximálně 5 věcí, které chcete udělat. Lepší je splnit všechny a bez stresu, než se denně honit za tím, že jste za den stihli jen 19 věcí ze 30.**
4. **Zpomalte. Myslím, že k tomuto nemusím vůbec nic dodávat. Všichni se teď honíme, a pokud to bude takto pokračovat, nevznikne z toho nic dobrého. Proto si vezměte knížku, pletení, jděte se projít nebo si prostě jen tak lehněte ke svému oblíbenému filmu, ale dělejte jen věc, u které budete relaxovat a odpočívat. Je to opravdu hrozně důležité.**
5. **Zařaďte denně do svého jídelníčku minimálně 300 g zeleniny. Uvidíte, že se hned budete cítit lépe. Díky zelenině do sebe dostanete potřebné tekutiny a hlavně vlákninu, která je pro naše tělo velmi potřebná. Stačí si nakrájet ke snídani čerstvou okurku nebo rajče nebo si k večeři připravte jednoduchý salát.**
6. **Spěte alespoň 8 hodin denně. I když se to může zdát jako banalita, 8 hodin spánku vám zajistí energii na další den. Pro mnoho maminek je tohle číslo nemyslitelné. Sama moc dobře vím, jaké to je se dva roky pořádně nevyspat. Až posledního půl roku, co Vojta o něco lépe spí, se cítím mnohem lépe a plná energie. Myslete tedy na to, že dostatek spánku je základním pravidlem lepšího dne.**

NEJLEPŠÍ POMOCNÍCI V DOMÁCNOSTI

Poslední dobou se snažím si usnadňovat život, co nejvíc to jde. Čas, který pak ušetřím, mohu věnovat sobě, rodině nebo přátelům. S tím mi pomáhají tito dva úžasní pomocníci, bez kterých by byl úklid a žehlení nikdy nekončícím bojem. Pokud i vy chcete mít každý den dokonale vysátou a vytřenou podlahu a vyžehlené prádlo téměř bez námahy, mrkněte na hlavici Aqua Head Rowenta k vysavači Rowenta Air Force Flex a parní generátor CareStyle 7. Doma vysavač mám a hlavici jsem teď dostala na vyzkoušení, takže si určitě budete moci brzy přečíst mé recenze na Instagramu. Žehličku také už nějakou dobu používám a nemohu si ji vynachválit. Žehlení je rychlé a možné i párou například na ramínku.

HLAVICE AQUA HEAD ROWENTA, KTERÁ VYSÁVÁ A VYTÍRÁ ZÁROVEŇ

Doma už mám nějaký ten měsíc tyčový vysavač od značky Rowenta, který se stal jedním z mých nejlepších “kamarádů pomocníků” v domácnosti. Nyní jsem na vyzkoušení dostala i hlavici Aqua Head, která zároveň vytírá a vysává. Hlavice Aqua Head je velice flexibilní, dostanete se s ní až 5x dále na těžko dostupná místa. Při vysávání a vytírání využívá oba dva směry najednou, takže se práce zefektivní, navíc je osvětlená, a pomáhá tak vidět nečistotu i na tmavých místech. Přijde mi naprosto skvělé, že si můžete práci v domácnosti takto ušetřit, protože všichni moc dobře víme, jak je to doma s úklidem třeba na mateřské, drobky a prach jsou naprosto všude. Za mě je to naprosto skvělá novinka.

ODKAZ NAJDETE ZDE.

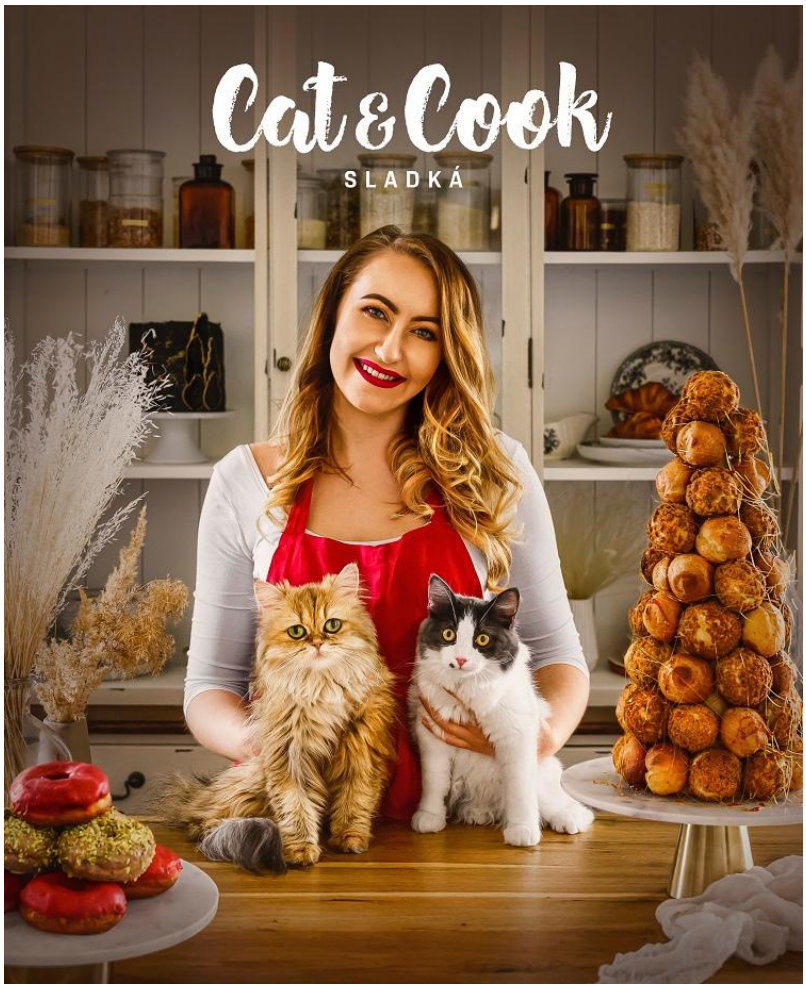
ODKAZ NAJDETE ZDE.

PARNÍ GENERÁTOR, KTERÝ VÁM UŠETŘÍ NESKUTEČNÉ MNOŽSTVÍ VAŠEHO ČASU

Jedna z nejvýkonnějších žehliček Braun má novou řadu s parním generátorem. Díky vysokému tlaku, který i té nejjemnější páře pomáhá se dostat do tkaniny, je žehlení hračkou. 3D žehlicí plocha ohnutá směrem nahoru umožní žehlit všemi směry a dostat se do všech "koutů" prádla. Navíc je velice kluzká a zvládne všechny překážky, jako jsou například knoflíky a kapsy. Žehlička, ač se nezdá, tak je lehoučká a rukojeť pohodlná, takže se dá žehlit dlouhou dobu a nebolí z ní ruce. Nejvíce ale oceňuji žehlení párou na ramínku, takový luxus by si podle mě zasloužila každá žena.

SLADKÁ KUCHAŘKA OD CAT & COOK

Přes veškeré zdravotní problémy moje kamarádka Ivča vydává svou třetí kuchařku. Já na ty první dvě nedám dopustit a hodně často z nich vařím, peču nebo se inspiruji. Tato bude ale trošku jiná, bude totiž sladká. Vzhledem ke změnám, které se díky koronavirové pandemii odehrály asi naprosto u každého z nás, měla Ivča na tuto kuchařku více času, a proto se na ni můžete těšit už v září 2020. V kuchařce najdete nejznámější české i zahraniční moučníky a dezerty, nádherné a neodolatelné dorty, nejoblíbenější teplá sladká jídla, velikonoční a vánoční recepty, na které navazuje úžasná atmosféra vánočního New Yorku. Opět zde najdete dopodrobna napsané recepty, spoustu fotopostupů, ale i mnoho tipů, triků a zajímavostí pro začátečníky i pokročilé. Já už se teď nemohu dočkat, až ji budu mít poprvé v ruce a slibuji, že si ji v dalším čísle magazínu představíme ještě podrobněji včetně jednoho vybraného receptu.



KUCHAŘKU MŮŽETE ZAKOUPIT PŘES ESHOP: **SHOP.CATANDCOOK.CZ**. PŘEDPOKLÁDANÉ SPUŠTĚNÍ PRODEJE KUCHAŘKY JE 10. 9.