

# Na skok v kuchyni

ŘÍJEN 2020

Magazín o jídle a  
životním stylu

18 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE... ZÁZRAK, NEBO ZKÁZA PRO LIDSTVO?

Kdo mě sledujete na sociálních sítích, určitě jste u mě postřehli, že jsem připravila na blog seznam s tipy na filmy a seriály. Jako poslední jsem vám tam přidala tip na film Sociální dilema, který jsem před několika dny viděla na Netflixu. Nebudu vám lhát, z tohoto dokumentárního filmu mě mrazí ještě teď. Sociální sítě a digitální technologie celkově používám neustále nejen ve své práci, ale také při blogování. Sama na sobě cítím, jak mě to někdy unavuje a bere mi to vnitřní sílu a někdy i motivaci. Všechno tohle totiž působí neskutečným způsobem na naši psychiku, aniž bychom o tom vůbec věděli. Proto je tohle téma, které mě velmi zajímá a na které se snažím mnohem více soustředit. Odvádí nám to pozornost od věcí, které nám možná přináší mnohem větší štěstí než to, kolik člověk dostane srdíček na Instagramu nebo kolik odešle za den emailů. Pokud máte taky pocit, že vás digitální technologie pohltily, určitě si tento film pusťte a uvidíte, že má pak člověk chuť nad tím alespoň více přemýšlet. Najednou máte chuť zahodit telefon, odložit počítač a vyrazit do přírody daleko od signálu. Dost by mě zajímal váš názor, jak sociální sítě a celkově tuto dobu vnímáte vy. Když se vám bude chtít, napište mi.

Ať tu ale nejsem jen negativní, i když tato doba k tomu trošku svádí. A to ještě nevíme, jak to bude dál pokračovat s pandemií. Ale zapomeňme na to špatné a snažme se soustředit na ty hezké věci, které nás v nejbližších měsících čekají. Uvařme si něco dobrého, upečme si koláč, uvařme si čaj a přečtěme si hezkou knížku. Udělejme si to společně hezké, třeba nejen s dobrou knížkou, ale i s mým říjnovým číslem magazínu. Užijte si podzim, jak jen to jde. Pro mě je podzim roční období, které mám ze všech nejradši.

*S láskou Romana.*



# PRVNÍ SLADKÁ KUČAŘKA

Jak jsem vám již v minulém čísle magazínu avizovala, moje kamarádka Ivča vydala svoji již třetí kuchařku. Tentokrát je zaměřena pouze na sladké. Najdete v ní nejen českou klasiku, ale i světové dezerty. Díky jejímu umění sepsat postupy receptů tak, že je zvládne i začátečník, opravdu zvládnete všechny recepty z této kuchařky.

**Ivčo, já už mám několik dní tvoji novou kuchařku doma. I když jsem se ještě k pečení nedostala, už jsem si založila asi deset receptů, které chci upéct. Který je tvůj nejoblíbenější recept z kuchařky?**

Můj nejoblíbenější recept z kuchařky? To je vždycky strašně těžká otázka. Ale asi větrníky, které jsem nejedla do té doby, než jsem je upekla podle svého gusta a zásad dodržení kvality. Ze zbytků jsem pak udělala ještě větrníky s čokoládovým krémem a to bylo ještě lepší!

**Myslíš si, že kdyby v březnu nevypukla koronavirová epidemie, kuchařka by vůbec nevyšla?**

To by určitě nevyšla, protože naše plány s mým snoubencem byly svatba a cestování po celém světě. Chtěli jsme letět do Austrálie, na svatební cestu do Las Vegas, projet celý západ USA a možná to spojit s Havají. Také jsme chtěli vyrazit na plachetnici do Chorvatska, do Itálie na hory... Člověk mění a život mění. Ale vlastně jsem ráda, protože díky tomu máme Laskonku, náš nový kočičí přírůstek. Kdybychom měli cestovat po světě, určitě bychom si ji nemohli vzít.

**V průběhu příprav kuchařky jsi se potýkala s vážnými zdravotními problémy, které u tebe stále ještě přetrvávají. Byla příprava této kuchařky o to těžší? Našly se chvíle, kdy jsi měla chuť se na všechno vykašlat?**

Byly chvíle, kdy jsem se doslova bála o svůj život. V tu chvíli pro mě šla kuchařka stranou a vlastně mě to vůbec netížilo. Na kuchařce jsem začala pracovat o 2 měsíce dříve než na těch předchozích a věděla jsem, že mám čas. Zároveň jsem si říkala, že "moji lidé", jak já říkám svým milým sledujícím, by na mě počkali, i kdybych kuchařku vydávala až za delší dobu. Tím, že si ji vydávám kompletně sama, tak nemám žádné deadlines, a tak to pro mě v tomto ohledu bylo v pohodě. Ale určitě jsem nikdy neměla chuť se na to vykašlat, protože to, co dělám, opravdu miluju a té vášně a nápadů mám stále hodně.

**Dokážeš odhadnout, jaký recept bude ten nejvíce připravovaný? Z tvých prvních kuchařek, co si tak vzpomínám, to byly určitě koblihy a loupáky :-)**

Já jsem ráda, že tu konečně není jen jeden recept, kvůli kterému by si lidé kupovali celou knihu, ale řekla bych, že si spíš každý najde to, co miluje. Velkým hitem jsou Miša řezy, což jsem absolutně nečekala, také větrníky, kremeš, frgále, krupicová kaše a samozřejmě dorty. Asi největším tahákem jsou croissanty - připravila jsem ultimátní návod včetně několika stran fotopostupu, díky kterému se lidem povedou croissanty jako ve Francii. :-)



**KNIHA MÁ VELKÝ FORMÁT A JE ROZDĚLENÁ DO NĚKOLIKA KAPITOL. NAJDETE ZDE NAPŘÍKLAD KAPITOLU DEZERTY Z CELÉHO SVĚTA, ČESKÉ MOUČNÍKY A ZÁKUSKY, NEBO TŘEBA VÁNOCE ČI VELIKONOCE. KUČAŘKU SI MŮŽETE POŘÍDIT NA E-SHOPU SHOP.CATANDCOOK.CZ.**



**RECEPT JE POUŽIT Z KUCHAŘKY  
SLADKÁ OD IVČI Z BLOGU  
CAT&COOK.**

#### **Na cca 10 palačinek**

- 200 g hladké mouky
- 50 g kvalitního kakaa holandského typu (ideálně Van Houten)
- 500 ml čerstvého plnotučného mléka
- 3 vejce
- 95 g cukru krupice
- větší špetka soli
- rostlinný olej/ghí na smažení

# **KAKAOVÉ PALAČINKY**

Když jsem připravovala kakaové palačinky a sdílela je na svém Instagramu, spustila se na mě smršť dotazů s prosbou o recept. Moje kamarádka mi řekla, že fakt nechápe, že ji to nikdy nenapadlo, a hned je udělala svým dětem. Ty byly naprosto nadšené! Přitom taková „blbost“. ☺ Palačinky miluje snad každý a tohle je super obměna!

1. Do větší mísy nalijte mléko a rozkvedlejte v něm vejce. Přidejte cukr, sůl a promíchejte. Prosejte mouku s kakaem a metličkou vyšlehejte do jemného těsta. Nechte ho alespoň 15 minut odležet.
2. Těsto pak znovu promíchejte, pánev rozehejte nasucho. Do malé mističky si nalijte olej či rozpuštěné ghí a pánev před každou palačinkou vždy jen lehce potřete tukem. Pánev si chyťte do jedné ruky, druhou rukou nalijte pomocí naběračky těsto doprostřed a zápěstím s pánví kručte kolem dokola tak, aby se rovnoměrně rozlilo. Palačinka je z jedné strany opečená, až když se pustí od pánve, tak ji zbytečně nedolujte, aby se nepotrhala. Poté ji obraťte a počkejte 30 vteřin. Palačinky pokládejte na talíř a přikryvejte pokličkou, aby neoschly.
3. Podávejte je třeba se šlehaným tvarohem s trochou vanilky, chutná to trošku jako Míša řezy. ☺

# ZDRAVÉ PALAČINKY s čerstvým ovocem

Zdravé palačinky... Existuje vůbec něco takového? Ano, jsou plné bílkovin, jsou bezlepkové a se spoustou čerstvého ovoce. Navíc jsou úplně jednoduché. Všechny suroviny dáte dohromady, umixujete tyčovým mixérem a je hotovo. Na mého manžela jsou palačinky třeba málo sladké, takže mu buď přidávám trošku cukru nebo čekankového sirupu přímo do těsta nebo je nakonec pocukruji a promažu ještě jahodovou marmeládou, která je sladká sama o sobě. 😊

## Palačinky

- 120 g tvarohu
- 150 ml mléka
- 40 g kukuřičného škrobu
- 2 vejce
- špetka soli

## Na dokončení

- 130 g tvarohu
- 10 g čekankového sirupu
- špetka skořice
- několik kapek vanilkového extraktu nebo semínka z vanilkového lusku
- 100 g malin
- 50 g borůvek

1. Všechny suroviny si dáme do nádoby a umixujeme tyčovým mixérem. Palačinky připravujeme na nepřilnavém povrchu. Práce s nimi je o trošku těžší než s klasickými z mouky. Musíme si je nechat z té první strany udělat více, poté nám půjdou krásně otočit.
2. Než nám palačinky vychladnou, smícháme si tvaroh, čekankový sirup, skořici a vanilkový extrakt. Hotové palačinky plníme tvarohovým krémem a ozdobíme ovocem.

**Celkem: 47 g bílkovin, 71 g sacharidů, 27 g tuků, 17 g vlákniny** (počítám s tím, že z receptu vychází cca dvě porce, hodnoty jsou spočítány ale pro celý recept, bez ovoce).

# OD COUDY'S COOKIES PŘES MASTERCHEFA AŽ K MAMACHEF

Tento podzim je opravdu ve znamení blogerských kuchařek a já si to neskutečně užívám, protože jsou plné neskutečné inspirace. Tentokrát vám chci představit kuchařku od mé kamarádky Marti Hladjuk, která se jmenuje Mamachef - radost v kuchyni.

**Marti, nejspíše všichni si tě pamatujeme z pořadu Masterchef. V té době jsi měla blog s názvem Coudy's Cookies. Co se od té doby změnilo? Jaká změna proběhla od Coudy's Cookies k Mamachef?**

Není to vlastně zase tak dávno, ale změna proběhla opravdu VELKÁ. Jak v osobním, tak pracovním životě. Z nezadané slečny se ze mě stala manželka a maminka a místo blogerského pokusu v podobě Coudy's Cookies přišla Mamachef, která to chtěla s blogem někam dotáhnout. Musím říct, že jsem poslední 3 roky makala víc, než bych měla a až zpětně mi to vše dochází. Určitě to mělo smysl a já si splnila spoustu svých snů, včetně vydání vlastní kuchařky, ale také jsem narazila na vlastní limity. Možná i proto se mi občas po Coudy's Cookies zasteskne, protože tam byla jen ta láska k jídlu a žádný tlak zvenčí, který je v tomto světě opravdu obrovský, stejně jako konkurence.

**Bohužel díky situaci, kterou nám již přes půl roku pandemie covidu přináší a která se na podzim opět zhoršila, jsi byla nucena zrušit svůj křest a chystáš online křest. Na co se můžeme těšit?**

Křest jsem plánovala dlouho a do detailů. Situace mi ale nedovoluje uspořádat křest v tom pohodovém duchu, v jakém jsem si jej přála, a tak jsem přistoupila k nepříjemné variantě - zrušení celé akce. Křest online už letos dělala Ivka Cat&Cook a myslím si, že je to fajn alternativa, jak knížce popřát hodně štěstí a poslat ji do světa. Kuchařku pokřtíme online spolu s kmotříčkami Kačkou Jaškovou z milluji.cz a Kačí Smooth&Cooking.

**Jaká byla příprava kuchařky? Bylo to pro tebe něco nového, nebo jsi vycházela ze zkušeností, které jsi nasbírala při práci se svým blogem?**

Příprava kuchařky mě opravdu bavila. Díky ní jsem neměla nejmenší problém s karanténou v první vlně pandemie. Pořád jsem tvořila a v hlavě mi vznikaly nové a nové nápady na recepty. Byla to docela jízda. Občas jsem měla problém se surovinami, ale naštěstí to vždy dopadlo dobře. Při práci jsem postupovala stejně, jako jsem zvyklá při tvorbě na blog. Nové pak bylo to vše okolo při tvorbě grafiky a dalších věcí do knihy. Nejvíce jsem ale ztrácela nervy při náhledech barevnosti fotek. To by člověk totiž nevěřil, jak se v různých programech může barva měnit.

**Jak bys svou kuchařku, která v říjnu vychází, popsala? Co v ní najdeme a jaký recept je tvůj nejoblíbenější?**

Kuchařka vychází už 28. 9., ale než se všichni rozkoukáme, tak už bude říjen. Kuchařku bych popsala jako takové mé sebevyjádření v podobě receptů a fotek. Přála jsem si knihu, ve které budou hrát fotky hlavní roli - a věnovala jsem se jim na maximum. Kuchařka je určená vlastně úplně pro všechny. Obsahuje recepty z různých koutů světa a je rozdělená do tří kapitol: malá jídla, hlavní jídla a sladká jídla. Na konci najdou čtenáři bonusovou kapitolu o foodstylingu a focení. Recepty jsou popsány opravdu detailně, aby se nikdo nebál a pustit se do nich. Kniha bude dostupná u knihkupců, ale také u mě na e-shopu, kde bude ke každé knize bonusový materiál v podobě dalších 4 receptů a fotonovin, které jsou pro mou tvorbu tak typické.

A můj nejoblíbenější recept? To bude problém. Zamílovala jsem si ale rozhodně cheese naan, který je prostě... Mňam! Ze sladkého jsem se mohla zase utlouct po koblíčcích. Všechny recepty mám ale ráda a bylo obtížné nepřidávat další a další.





- 500 g kuřecích prsou
- sůl

#### Marináda

- 1 lžička mleté kurkumy
- 1 lžička koření garam masala nebo madras
- 2 lžice kvalitního rostlinného oleje
- 2 lžice kokosového mléka

#### Omáčka

- 1 zralé mango
- ½ cibule
- 1 stroužek česneku
- kousek zázvoru (asi velikosti palce)
- 1 celá skořice
- 2-3 hřebíčky
- 1 lžička koření garam masala nebo madras
- špetka mletého římského kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 100-150 ml vývaru nebo vody
- 100 ml kokosového mléka
- 1 lžice rajčatového pyré
- 100 ml smetany ke šlehání (případně lze zaměnit za kokosové mléko ve stejném množství)
- 1 lžice jogurtu
- hrst kešu oříšků
- kvalitní rostlinný olej
- sůl

# MANGO CHICKEN

**Náročnost:** nízká

**Doba přípravy:** do 45 minut + marinování

**Počet porcí:** 3-4 porce

1. Maso omyjte, osušte, očistěte a nakrájejte na středně velké kostky. Osolte.
2. Ve střední míse smíchejte kokosové mléko, olej, koření garam masala nebo madras a kurkumu. Do vzniklé marinády zamíchejte osolené kuřecí kostky a nechte alespoň 2 hodiny v chladu.
3. Větší hlubší pánev rozpalte a opečte naložené kuřecí dozlatova. Pracujte při vysoké teplotě. Maso odložte stranou a na stejné pánvi si rozpalte trošku rostlinného oleje. Do tuku vhodte skořici a hřebíček a restujte, dokud se nerozvoní. Přisypte i zbytek koření – garam masala nebo madras, římský kmín a koriandr a zarestujte.
4. Přidejte najemno nasekanou cibuli, česnek, zázvor a lehce opečte. Nakonec přihodte na malé kousky nakrájené mango a vše zalijte vývarem nebo vodou a kokosovým mlékem. Osolte a nechte přikryté dusit, dokud mango zcela nezměkne.
5. Následně mangovou směs přesuňte do mixéru a vše rozmixujte v hladké pyré. Základ omáčky vraťte do pánve a přidejte i hotové kuřecí. Zalijte smetanou, přidejte lžici rajčatového pyré a nechte pár minut probublávat, ať se spojí všechny chutě.
6. Přihodte hrst kešu ořechů a dochuťte solí a lžicí bílého jogurtu.
7. Podávejte s rýží nebo indických chlebem naan. Dozdobit můžete kešu oříšky a bylinkami.

**TIP na vaření:** Smetanu v receptu lze nahradit kokosovým mlékem. Výsledek bude mít o něco nasládlejší chuť a kokos bude v omáčce více cítit. Do omáčky pak můžete přidat i trošku sušeného kokosu.

# TIPY MĚSÍCE

## KAPKY CC DROPS S CBG 3% OD CANNACARE

Snažíte se v této době co nejvíce posílit svou imunitu? Myslím si, že tento olej bude pro vás ten správný. Tento olej je vhodný pro vnitřní i zevní užívání. Má vysoký obsah CBG pro udržení psychické kondice a správné funkce imunitního systému. Napomáhá udržení normálního stavu zraku a kostí. Podporuje správnou činnost trávicího ústrojí.

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



## MOJE KUCHAŘKA MEMENTERRA

Konečně mám doma kuchařku, do které si poctivě zapisuji všechny mé oblíbené recepty. Přepsala jsem si tam vše z papírků, které se mi za ty roky nahromadily, a já mám teď ve všem hezký přehled. Navíc je neskutečně stylově udělaná a máte zde prostor pro zapsání až 100 receptů.

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



## BIO EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ NOBLEZA DEL SUR ECO NIGHT

Olivové oleje od firmy Olivum testuji již nějakou dobu a musím říci, že to jsou jedny z nejlepších olivových olejů, co jsem kdy ochutnala. Nejen, že jsou kvalitní, ale mají i nádherné balení, takže jsou vhodné i jako dárek. Jako novinku můžete teď vyzkoušet olivový olej od značky Nobleza del Sur Eco night v BIO kvalitě, který je skvělý v kombinaci s listovými saláty, bílými rybami nebo třeba mořskými plody.

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



## NESPRESSO - DRUHÁ EDICE RYBIČKY

Společnost Nespresso se už nějakou dobu snaží chránit životní prostředí a vyrábí kapsle z 80 % recyklovaného hliníku. Důkazem, že třídění kapslí je vážně účinné, je už druhá edice kapesního nožíku Rybička, který je vyrobený právě z použitých kapslí. Část výtěžku z prodaných nožů putuje na dobrou věc - do nadace Terezy Maxové. Dále je novinkou, že se Magistrát hl. m. Prahy se společností Nespresso domluvily na možnosti sběrných kontejnerů právě pro hliníkové kapsle, o jejichž dotřídění a recyklaci se pak Nespresso postará.

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



## SÍMA PEČE SLADKOSTI

Pokud chystáte svatbu, oslavu nebo jinou společenskou událost, na které se bude podávat něco sladkého, obraťte se na Símu Machurovou. Dělá dobroty na zakázku ve své malé cukrářské výrobě. Dorty, makronky, tartaletky,...

Prostě vše, na co si váš mlsný jazyček vzpomene. Používá pouze kvalitní suroviny a snaží se, aby vše, co upeče, skvěle nejen chutnalo, ale i vypadalo.

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



## COLLALOC

Můj zdravý životní styl teď podporuji tímto mořským kolagenem, který pomáhá udržovat přirozenou krásu pokožky, vlasů a nehtů, působí proti bolesti a díky němu tělo lépe regeneruje. Jeho používání nemá žádné vedlejší účinky a můžete ho brát i při nejrůznějších dietách. Jedná se o švýcarskou bio kvalitu a je bez jakýchkoliv aditiv. Navíc k němu používám Collaloc vitamín C, který umocňuje efekt kolagenu v těle.

[www.collaloc.com](http://www.collaloc.com)

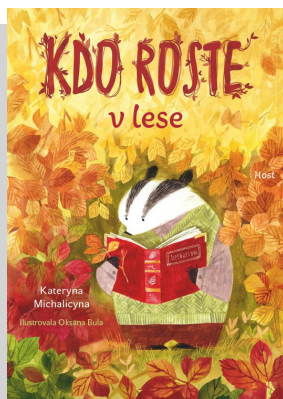


# TIPY NA KNÍŽKY

## KDO ROSTE V LESE

Nádherná knížka pro děti, která je ideální na tyto podzimní podvečery. Zachumlejte se se svými ratoletami do deky a vydejte se s panem Jezevcem a veverkami do podzimu zbarvené přírody. V napínavém příběhu o záchraně lesa se mimo jiné naučíte rozeznávat stromy podle listů či plodů nebo zjistíte, kolik odstínů může mít podzimní listí. Můžete si pak spolu s dětmi do lesa zajít, nasbírat poklady přírody a vyrobit si, stejně jako pan Jezevec, herbář nebo girlandu z listů.

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



## ROK V POHÁDCE

Dostáváte od svých dětí otázky typu: "Kde žijí trpaslíci?", "Můžu v lese potkat Ježibabu?" nebo "Kde spí draci?" Nechte je, aby si odpověděly samy pomocí obrázkové knihy Rok v pohádce. V té budou mít možnost se v průběhu celého roku seznámit s mnoha pohádkovými postavami a dát jim svůj vlastní příběh. Vojta celou sérii Roků miluje, proto mu tuto obrázkovou "nečtenou" knihu, tentokrát o kouzelné krajině pohádek, určitě pořídím.

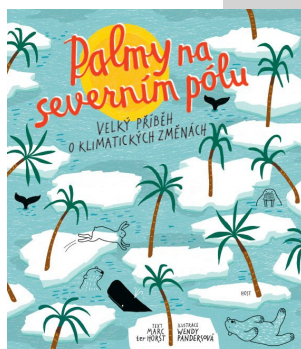
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



## JSEM ŽENA, JSEM BOHYŇ

Nedávno jsem vám psala, jak je důležité, aby si ženy vážily samy sebe za to, co dělají a jak ovlivňují všechny lidi kolem. Tato kniha, protkaná ilustracemi, fotografiemi a inspirativními rozhovory s úspěšnými ženami, propojuje starou moudrost tvář slovanských bohyň s dnešním moderním světem a klade důraz právě na ženskou bytost. 13 bohyň, 13 známých osobností, jako jsou Tamara Klusová, Klára Issová nebo třeba Mahulena Bočanová.

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



## PALMY NA SEVERNÍM PÓLU

Všichni víme, jak velký vliv mají klimatické změny na náš život a hlavně na život našich dětí a jednou i vnučat a pravnoučat. I tak bychom si všichni měli přečíst tuto poutavou knihu, která nás seznámí s historií změny klimatu od počátků až do současnosti a vysvětlí všechny důležité informace pro pochopení tohoto těžkého tématu. Spolu s tím také poznáte rozporuplné, někdy až děsivé přístupy dnešní společnosti. Kniha je srozumitelná, čtivá a i přes vážnost problému také vtipná díky hravým ilustracím Wendy Pandersové.

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

## JAK JÍME ZDRAVĚ NA PODZIM

Seznamte se s kuchařkou plnou podzimně laděných receptů, která je kromě toho také jakýmsi průvodcem zdravého stravování. V knize najdete 94 sezónních receptů a nespočet návodů a inspirací, jak zdravě jíst. Vše psané srozumitelně a jasně, takže si i vy snadno sestavíte vyvážený jídelníček nebo si uvaříte to, na co byste si možná nikdy netroufli. Většinu jídel ale připravíte do půl hodiny z běžně dostupných surovin, což je skvělé. Kuchařka obsahuje úžasné fotografie, které vás možná, stejně jako mě, motivují více přemýšlet nad skladbou jídla, velikostí porcí a výběru surovin.

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



## PŘESAZENÁ

Někdy se život neubírá směrem, jakým by člověk chtěl. Zůstane bez partnera, bez jistoty práce a bydlení, stejně jako se to stalo novinářce Alici Vincentové. V tu dobu se začala vracet ve vzpomínkách do dětství, konkrétně do zahrady svého dědečka, kde se cítila nejlépe. Proto si podobné zázemí udělala u sebe doma a spolu s rostlinami, které si zasadila, začala kvést i ona sama. Kniha na pomezí esejistiky, dějin botaniky a pěstitelského glosáře. Především však jde o vybočení z cesty ve zrychleném světě materiálních hodnot a zachování si vlastního úsudku a čisté duše.

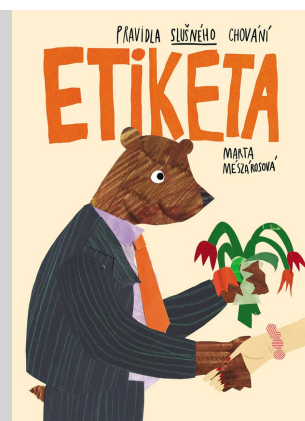
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



## ETIKETA. PRAVIDLA SLUŠNÉHO CHOVÁNÍ

Každý malý slušný školák by měl mít doma tuto nádherně ilustrovanou knihu pravidel chování, aby věděl, jak se nejen správně chovat k lidem, ale jak si například uvázat kravatu, jak nastoupit do tramvaje nebo jak se obléct na určitou společenskou událost. Etiketa ho provede velmi chytrý medvěd, který ví nejlépe, jak být slušnou a kultivovanou osobou. Nechte děti, ať se s pravidly seznámí samy, bude pak o to milejší a více překvapující, až vás například pustí sednout nebo vám podrží dveře. A nezapomeňte: "Co se v mládí naučíš..."

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



# SLANÉ KOLÁČKY

## s fíky, prosciuttem a hermelínem



Vždycky jsem měla ráda složitější recepty, ale od té doby, co mám doma Vojtu a toho času je čím dál méně, snažím se připravovat rychlovky. Třeba tento recept je hotový za chvíli a můžete ho připravit nejen k večeři, ale je skvělý i jako rychlé pohoštění, když vám má dorazit návštěva. Navíc si koláčky můžete ozdobit tím, co najdete doma v lednici. Fantazii se meze nekladou.

### Potřebujeme:

- 1 balení rozváleného listového těsta
- 100 g Lučiny Linie
- 1 lžíce nadrobno nasekaných bylinek (např. tymián a šalvěj)
- sůl
- 200 g Hermelínu Král Sýrů
- mák
- 2 čerstvé fíky
- 60 g prosciutta
- několik snítek tymiánu
- hrst mixu salátů nebo rukolu
- rozšlehané vejce na potřeni

1. Těsto si rozkrojíme na šest dílů, vznikne nám šest čtverečků.
2. V misce si smícháme Lučinu s nadrobno nasekanými bylinkami a trošku osolíme.
3. Těsto potřeme rovnoměrně Lučinou tak, aby na každém čtverečku vznikl od kraje zhruba 1 cm, který potřeny nebude. Poté ty vzniklé okraje ze všech stran čtverečků ohneme dovnitř.
4. Hermelín si rozkrájíme na tenké klínky a rozložíme na koláčky. 12 kousků si necháme na ozdobu na konec.
5. Tyto koláčky dáme na plech na pečicí papír a pečeme 15 minut na 175 stupňů.
6. Hotové koláčky dozdobíme prosciuttem, salátem a zbylými plátky Hermelínu.

# PODZIMNÍ KOLEKCE DEKORATIVNÍ KOSMETIKY CLARINS

Moje oblíbená značka Clarins přichází s podzimní kolekcí dekorativní kosmetiky. V této kolekci najdete nejen úžasné oční stíny, zvýrazňovač obočí, řasenku, oční linky a korektor, ale navíc se můžete těšit i na nové odstíny rtěnek Joli Rouge Lacquer, které já osobně miluji.

## Palette Ombre 4 couleurs

Šest paletek se čtyřmi odstíny: matný, saténový, perleťový a třpytivý, kdy každý má při líčení svoji funkci. Stíny obsahují podkladovou bázi, takže dokonale drží až 12 hodin. A ty odstíny jsou neskutečné.

## Brow Duo na obočí

Produkt, díky kterému si snadno a rychle upravíte obočí. Na jedné straně tužky najdete vlhký zbarvený pudr, kterým obočí zvýrazníte, na druhé gelovou řasenku, která vám obočí zafixuje opět až na 12 hodin. Vybrat si můžete z pěti odstínů.

## Supra Volume Mascara

Řasenka Supra Volume Mascara dodá řasám objem, a navíc jim poskytne maximální péči díky rostlinnému základu s karnaubským a akáciovým voskem.

## 3-Dot Liner

Své oči můžete ještě zdokonalit tekutými linkami 3-Dot Liner. Speciální tříbodový aplikátor umožní vyplnit prostor mezi řasami, a zvýrazní tak váš pohled.

## Make-up Corrector Pen

Korekční pero, které vám pomůže zakrýt nedokonalosti nejen v oblasti očí. Stačí jen vyměnit náplň a aplikovat na potřebné místo.

## Joli Rouge Lacquer

Tři nové odstíny rtěnek, které jsou opět velmi intenzivní a dokonale kryjí díky vysoké koncentraci pigmentů. Zaručují až osmihodinovou hydrataci, zjemnění a vyhlazení rtů.



# POMOCNÍCI V DOMÁCNOSTI

Tyčový mixér Braun MultiQuick využívám opravdu velmi často, je to jeden z mých největších pomocníků v kuchyni. Mixuji s ním polévky, omáčky, šlehám vejce, smetanu, drtím s ním led či oříšky do dezertů nebo do mých zdravých snídaní. Používám ho při přípravě koktejlů, ovocných rozvarů a mnoha dalších.

Tento typ tyčového mixéru od značky Braun je tím nejsilnějším a nejvýkonnějším a skvěle nahradí i menšího kuchyňského robota. Mixovací noha ActiveBlade s pohyblivými noži zvládne rozmixovat i ty nejtvrďší suroviny, a to bez sebemenší námahy. Oceňuji praktické zvony a otvory, díky kterým nedochází k rozstříku mixovaných surovin, takže nemusím po přípravě jídla ještě trávit další čas nad uklízením. Doporučuji ho každé hospodyni, která si chce v kuchyni ušetřit čas i námahu, ale zároveň potřebuje silného a účinného pomocníka.

[WWW.BRAUNHOUSEHOLD.COM/CS-CZ](http://WWW.BRAUNHOUSEHOLD.COM/CS-CZ)



# 100% PŘÍRODNÍ TAMPONY LOTA

V září jsem měla tu čest zúčastnit se krásné akce k příležitosti představení nové značky LOTA, kterou má na svědomí její zakladatelka a tvůrkyně produktů Denisa Navrátilová. Ta se celý život potýkala se zdravotními potížemi (přecitlivělost, alergie), které měla způsobené používáním vložek. Touto problematikou se tedy začala více zabývat a snažila se najít přírodní alternativu k běžným tamponům plným chemie, které do sebe bohužel většina žen mnohokrát do měsíce vkládá. Denisa své výrobky sama testuje a je přesvědčená, že tyto intimní potřeby dokážou změnit periodu v naprostou ženskou přirozenost a ochránit nás ženy od nežádoucích vlivů chemicky upravených materiálů. Tampony LOTA jsou vyrobeny ze 100% organické BIO bavlny, nejsou parfémované, bělené chlorem, ani neobsahují pesticidy. Jsou komfortní, hypoalergenní a co víc, všechny jejich obaly se dají kompostovat a recyklovat, samotné tampony pak jsou v přírodě 100% rozložitelné.



[WWW.LOTA.CARE](http://WWW.LOTA.CARE)

# TIPY PRO VAŠI KRÁSU

## SÉRUM REVITALIFT FILLER OD ZNAČKY L'ORÉAL

Značka L'Oréal Paris přichází s unikátním sérem proti vráskám s 1,5 % kyseliny hyaluronové. Ta jednak pokožku vyplňuje a jednak na ní vytváří ochranný film, který brání negativním vlivům dostat se blíže k pleti a působit na ni. Doporučuji aplikovat ráno a večer, stačí jen vmasírovat do pokožky a pak podle potřeby použít například denní či noční krém, make-up nebo jiné kosmetické doplňky.



## DENNÍ KRÉM GINSENG INFUSION OD ZNAČKY ERBORIAN

Krém Ginseng Infusion od značky Erborian je plný tradičních čínských bylin, hlavní složkou je však exotický ženšen, který podporuje obranyschopnost pokožky. Jeho léčivé účinky obohatí a rozjasní každou pleť. Při pravidelném používání navíc zpomalí její stárnutí a zanechá ji pevnou a hydratovanou.

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

## GLISS SPLIT ENDS MIRACLE

Nová řada produktů péče o vlasy (šampon, maska, pečující a regenerační balzám a sérum) pro všechny, kterým se, stejně jako mně, třepí koncečky vlasů. Pravidelné používání produktů Gliss Split Ends Miracle koncečky zacelí a obnoví každý vlas až ke kořínkům, a to díky obsahu složky hroznového oleje a iontového komplexu. Velkou výhodou je, že efekt zdravých vlasů a zacelených kořínek je dlouhodobý.



## ONEST 15 FACE OIL

Od značky ONEST mám doma už pár produktů a mohu říci, že jsou naprosto boží. V tomto případě jde o pečující olej složený z vzácných rostlinných olejů (ovesný, tsukaki olej), antioxidantů (obsah divoké moringy) a bioaktivních látek (zlatá jojoba, mikrořasy, zázvor...). Snižuje poškození kožních buněk UV zářením, obnovuje a zklidňuje pleť, zjemňuje vrásky a rozjasňuje a hydratuje pokožku.

[onest.cz](http://onest.cz)



## EXPRESNÍ ODLIČOVAČ S CHRPOU OD YVES ROCHER

Odličování je pro mě každodenní činnost, kterou bych nikdy nevynechala. Vím totiž, jak je odstranění make-upu, líčení a všech nečistot z pokožky důležité. Tento expresní odličovač je velmi účinný, odstraní i voděodolný make-up a nechá pleť krásně jemnou. Navíc ještě vyživuje řasy. Co ocení každá žena - že je dostupný ve dvou velikostech, miniverzi si tedy můžete jednoduše sbalit do kabelky.

[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)



## DOVE DERMACARE SCALP

Pokud máte problém s vlasovou pokožkou a trápí vás lupy, vyzkoušejte novou řadu šampónů Dove DermaCare Scalp. Kromě lupů vás zbaví svědění pokožky a vysoušení vlasů. Vybrat si můžete ze dvou variant, a to buď Invigorating Mint s vůní máty, nebo Dry Itch s vůní kokosu a bambuckého másla.

Invigorating Mint 2v1 je kombinací šampónu a kondicionéru, úžasně voní a můžete ho používat každý den. Dry Itch má také omamnou vůni a pomáhá pečovat o vaše vlasy.



## MAX FACTOR FACEFINITY LASTING PERFORMANCE MAKE-UP

Pokud hledáte dokonale krycí, sjednocující make-up, který ale nebude zatěžkávat vaši pleť, vyzkoušejte tento jemný a účinný FACEFINITY lasting performance make-up. Díky technologii touch-proof a sweat-proof vydrží na tváři celý den. Navíc neucpává póry, je neparfémovaný a neobsahuje oleje. Dostupný je v šesti odstínech. @maxfactorczsk



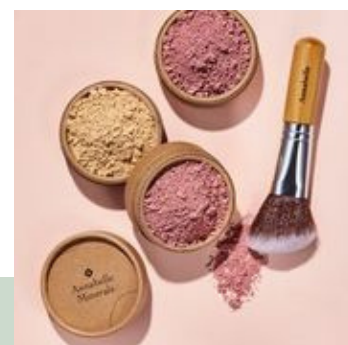
## MON ROUGE! OD YVES ROCHER

Vůni Mon Rouge! si rozhodně oblíbíte. A to především v případě, že milujete květiny, černý rybíz nebo švestky. To jsou totiž jedny z hlavních přísad této božské parfémové vody, jejíž cílem je dodat každé ženě sebevědomí a vytrhnout ji z davu díky intenzivní a dlouhotrvající vůni. Můžete ji koupit třeba jako dárek mamince nebo kamarádce, ale skvěle se bude vyjímat i u vás v koupelně. www.yves-rocher.cz



## MAX FACTOR COLOUR X-PERT SOFT TOUCH PALETKA

Paletka COLOUR X-PERT soft touch, která se vejde i do té nejmenší kabelky, obsahuje 4 odstíny barev. Jejich složení je navrženo tak, abyste si mohly vytvořit nekonečné množství looků, a to jak nočních, tak denních. Aktuálně je paletka ideální na decentní podzimní líčení, které dodá pomalu blednoucí tváři přirozený, ale výrazný vzhled. @maxfactorczsk



## PUNKIN PUMPKIN

Koupelová halloweenská bomba s vůní citronu a skořice, která vás skvěle náladí na atmosféru Halloweenu. Nepotřebujete masky ani kostýmy, stačí se jen ponořit do horké vany a nechat Punkin Pumpkin bombu tajemně šumět a měnit svůj zjev. Zároveň nechat svoji pokožku hýčkat dýňovým práškem, po kterém bude krásně jemná a pružná. cz.lush.com



## UNIVERZÁLNÍ ROSTLINNÝ BALZÁM OD YVES ROCHER BAUME BOTANIQUE

Léto skončilo a naše vlasy si konečně mohou na chvíli oddychnout od intenzivního UV záření, chlóru a slané vody. Abyste jim vrátili opět hebkost a sílu, potřebujete něco opravdu účinného, ale šetrného. Za mě určitě doporučuji balzám od Yves Rocher, který si můžete nanést kdykoliv a kdekoliv. Nemusíte řešit jeho vymývání, jednoduše ho vetřete do poškozených nebo unavených vlasů a máte hotovo. Výsledkem jsou okamžitě lesklé a jemné vlasy. www.yves-rocher.cz



## NATULIQUE - PÉČE O BARVENÉ VLASY COLOUR SHIELD

Dánská přírodní vlasová kosmetika NATULIQUE přichází s novou řadou péče o barvené vlasy Colour Shield. Šampon a kondicionér se postarají o barvu vašich vlasů, uzamknou její pigmenty, a proto perfektně a dlouho drží. Šampon vyživuje a posiluje vlasy od kořínků až ke konečkům, obnovuje jejich strukturu, která je barvením narušená. Kondicionér na nich zas zanechává ochrannou vrstvu a zaceluje koncečky vlasů, tím jim dodává lehkost a jemnost. www.natulique.cz



## ANNABELLE MINERALS - EKOLOGICKÉ OBALY

I malé krůčky se počítají. Moje oblíbená značka Annabelle Minerals posouvá svůj záměr v dekorativní kosmetice také směrem k ochraně planety, a proto se rozhodla na své produkty používat papírové EKO obaly. Těšit se můžete na novou "tvář" minerálního krycího, matujícího a rozjasňujícího make-upu. Dále na tvářenku a na transparentní pudry (matující na bázi bambusového prášku nebo jílový primer pod make-up). www.annabelleminerals.com/cz

# MLÉKÁRENSKÝ DEN V PŘIBYSLAVI

Milovníci dobrého sýra a mléčných výrobků si v půlce září jistě nenechali ujít Příbyslavské slavnosti, na kterých proběhl již 29. ročník Mlékárenského dne. V průběhu tohoto dne se zde tradičně konala soutěž mléčných produktů, kde odborná komise hodnotila jejich kvalitu a vyhlášovala ty nejlepší z nich. Soutěže se zúčastnily i výrobky společnosti Savencia, která má na svědomí spoustu známých produktů, jako jsou Lučina, Apetito, Sedlčanský, Liptov a jiné. Cenu obdržely novinky Pribináček Mixík s příchutí kakaa a kokosu a Král Sýrů Mák. Z tohoto nového Krále Sýrů jsem pro vás připravila recept na slané koláčky, který najdete na straně 10. Určitě ho musíte vyzkoušet.



## CHCETE PODPOŘIT.CZ?

Nikdo by neměl myslet jen na sebe a alespoň občas by si každý z nás měl najít čas, činnost nebo nějakou tu ušetřenou korunu a přispět na dobrou věc. Neziskový projekt **Podpořit.cz**, který mě osobně velmi zaujal, umožňuje pomáhat a podporovat druhé bez toho, aniž byste museli darovat cokoliv ze své peněženky. Stačí jen online nakupovat tak, jak jste zvyklí, jen přes webové stránky **www.podporit.cz**. Podpořit.cz spolupracuje se stovkami obchodů od Mallu přes About You až po Booking, stačí si jen vybrat ten svůj oblíbený, nakoupit, co zrovna potřebujete, a mít úsměv na tváři, protože jste



právě udělali radost nejen sobě, ale i někomu dalšímu. Takhle jednoduché to je. Já se chystám takto nakupovat i vánoční dárky, protože když můžu, ráda pomůžu. A tady je video, které vám podrobně ukáže, jak služba funguje: **JAK TO FUNGUJE?**



# MOJE OBLÍBENÉ PRODUKTY OD ZNAČKY EXTRUDO

Znáte českou firmu **Extrudo**, která v Bečicích vyrábí samé skvělé výrobky? Já mám jejich produkty hrozně ráda, a proto jsem s nimi domluvila pro vás slevu 20 % na nákup v jejich eshopu. Sleva platí celý říjen a uplatní se při nákupu nad 300 Kč (doprava zdarma je od výše nákupu 800 Kč). Stačí jen zadat kód **NASKOK** na [www.extrudoshop.cz](http://www.extrudoshop.cz).

Mnoho produktů je dokonce bezlepkových, což je u nás v rodině hodně vítané. Rozhodně musíte vyzkoušet luxusní cizrnový falafel, který máte připravený za chvilku, a k večernímu filmu nebo seriálu zase vyzkoušejte žitné tyčinky Crispins, které mám dokonce povolené v mém dietním režimu jako občasná večerní zobání. Mají i skvělé mouky a většina z nich je přirozeně bezlepková, třeba pohanková je super. Za mě mohu doporučit i jejich bezlepkové piškoty, plátky Knuspi Fitness, které mám velmi často ke svačině, nebo třeba kukuřičnou strouhanku na obalování. Schválně mi dejte vědět, zda tyto produkty znáte, a pokud ano, tak které jsou zase vaše oblíbené.



[WWW.EXTRUDOSHOP.CZ](http://WWW.EXTRUDOSHOP.CZ)



# TROCHA INSPIRACE NEJEN PRO DĚTI

Když jsem v posledních dnech projížděla můj oblíbený eshop Lavly, odkud již pár kousků doma máme, rozhodla jsem se, že se s vámi o ty krásné kousky podělím. Nejvíce jsem nadšená z podložek na kreslení, ale i ze svačिनové dózy, kterou si hodlám pořídit i pro sebe. Pokud vás něco zaujme, určitě se mrkněte na tento krásný eshop [lavly.cz](https://lavly.cz).

