

Na skok v kuchyni

LISTOPAD 2020

Magazín o jídle a životním stylu

22 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



BAREVNÝ PODZIM

Mám pocit, že ať vám sem teď napíšu cokoliv, v den, kdy si můj úvodník přečtete, bude vše stejně úplně jinak. Proto se záměrně vyhnu tématu koronaviru a rozepíšu se raději o nějakém veselejším tématu. A tím je samozřejmě jídlo.

Ať už je situace letošního podzimu taková, jaká je, stejně je podzim mým nejoblíbenějším ročním obdobím. Babí léto a podzim si letos s Vojtou užíváme krásně. Pečeme strašidelné cupcaky a perníčky na Halloween, připravujeme si už vanilkový cukr na Vánoce a dlabeme dýni. Kdo by toto období neměl rád? My ho teda rozhodně rádi máme.

Jen mi přijde úplně neskutečné, že toto je už listopadové číslo a v tomto roce nás čeká už jen jedno. A to je pro mě to nejkrásnější. Je totiž vánoční. A já Vánoce miluju už od dětství. Jsem ráda, že máme něco, k čemu celý rok směřujeme. A já vám v tuto chvíli přeji jen to, ať jste všichni zdraví, plní naděje na lepší zítřky a ať si za pár měsíců už můžeme všichni říct, že je aspoň to nejhorší za námi a čeká nás krásný rok 2021.

S láskou Romana.



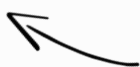
PŘÍPRAVY NA VÁNOCE

Vánoce se nezadržitelně blíží a vy už se můžete v listopadu připravit na vánoční svátky s předstihem. Určitě nezapomeňte na to, že vanilkový cukr na cukroví a vanilkový extrakt potřebují spoustu času na to, aby se uležely. A já se samozřejmě již v listopadu snažím mít nakoupeny všechny vánoční dárky.



1. Připravte si vanilkový cukr a vanilkový extrakt. Není čas ztrácet čas, protože cukr i extrakt potřebují celkem dlouhou dobu na to, aby se nám hezky proležely. A vanilkové rohlíčky obalené v domácím vanilkovém cukru jsou stejně nejlepší. Já ho připravuji podle návodu kamarádky blogerky Karolíny. Recept najdete přímo u ní na blogu www.karolinafour.cz.
2. Připravte si seznam vánočních dárků, případně už dárky nakupte. Není nic horšího, než shánět věci na poslední chvíli. Letos to bude díky současné situaci ještě o něco složitější a dopravní společnosti budou mít před Vánoci nejspíš spoustu práce. Proto si už teď vezměte papír a tužku, napište si hezky, co pro koho chcete koupit, a v klidu začněte dárky objednávat, ať vás v prosinci už nic nezaskočí. Nezapomeňte počítat i s jedlými dárky, které můžete svým blízkým připravit.
3. Začněte s předvánočním úklidem. Není nic lepšího, než mít velký předvánoční úklid hotový v listopadu. Nemyslím tím samozřejmě, že naposledy vytřete a vyluxujete v listopadu a pak už se to nějak do roku 2021 doklepe, ale na vytrídění zbytečných věcí, na úklid skříní a na mytí oken je listopad ten pravý čas.
4. Nakupte si potřebné věci k balení vánočních dárků. Balicí papír, samolepky, stuhy a další dekorace už můžete mít doma a nemusíte se tím stresovat v prosinci.
5. Udělejte si představu o vánoční výzdobě, a pokud vám doma něco chybí, určitě už si vše objednejte, ať na první adventní neděli máte vše připravené, včetně světýlek. My budeme letos jako Griswoldovic rodina, Filip objednal 100 m dlouhá světýlka.
6. Připravte si domácí perníkové koření (recept najdete u mě na Instagramu) a určitě nezapomeňte i na karamelový sirup na svařák. Ten už vám může odpočívat v lednici.

O ČEM BYSTE MĚLI VĚDĚT



RADOBY NÁDOBY

Martin a Josef jsou dva dobří kamarádi, kteří mají oba pěkně mlsný jazýček. Kromě lásky k dobrému jídlu mají ale ještě jednu důležitou věc společnou. Není jim lhostejné zahlcování naší planety plastem. Proto se oba rozhodli vrhnout do bezobalového prodeje. Aby se z myšlenky stala skutečnost, tým se rozrostl o další nadšence se spousty nápadů a chutí přispět k dobré věci. Vznikl tak obchůdek s kavárnou na Kladně. Jsme moc rádi, když k nám zákazníci přijdou, posedí a popovídají si s naší milou obsluhou. Protože ale víme, že ne vždy má člověk času nazbyt, rozhodli jsme se spustit eshop a dovést bezobalový nákup přímo k Vám. Známe naše dodavatele, jsou to povětšinou lokální výrobci, pěstitelé a farmáři, kteří dělají svoji práci s láskou a s ohledem na životní prostředí.

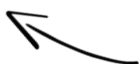
Velkou většinu našeho sortimentu nabízíme v BIO kvalitě a nezapomínáme ani na vegany a celiaky.

www.radobynadoby.cz

YVES ROCHER - ROK 2020 ROKEM RECYKLACE

Značka Yves Rocher se už dlouhodobě snaží chránit životní prostředí, teď se ale rozhodla pro radikální změnu. Od října 2020 továrny Yves Rocher budou vyrábět pouze 100% recyklované a recyklovatelné PET obaly. Díky těmto inovacím omezí produkci přibližně o 2 700 tun nového plastu. Já osobně si toho velice cením a je skvělé, že Yves Rocher nehledí pouze na krásu člověka, ale také na krásu celé naší planety. Zapojte se i vy a dbejte na to, aby váš odpad skončil ve žlutých kontejnerech, přesně tento materiál bude použitý na výrobu flakonů pro Yves Rocher.

www.yves-rocher.cz



BOXXI

Pravidelně se snažím do našeho rodinného jídelníčku zařazovat ryby, nejčastěji lososa nebo tuňáka. Nejen tato dvě lahodná a zdravá masa najdete nově na e-shopu www.boxxi.cz. Objednat si zde můžete také mořské plody nebo butiková kvalitní vína od malých českých i zahraničních vinařů, která dokonale doladí chuť ryb. Můžete si vybrat z nabídky hotové rybí boxxi, nebo si navolit své vlastní. Rezervujte si pro vás nejvhodnější datum a čas, kdy vám mají boxxi doručit, zároveň si zvolte způsob doručení. V Praze vám je přivezou až domů, v jiném městě na nejbližší pobočku. Pak už si jen vymyslete, na jaký způsob si ryby připravíte, nalijte si sklenku vína a užívejte si atmosféru moře u vás doma.

www.boxxi.cz

PODZIMNÍ OVESNÁ KAŠE



Mám tu pro vás další tip na skvělou snídani. Tuto podzimní ovesnou kaši si můžete připravit ale i ke svačině. A uvidíte, že si ji zamilujete ♥

Na kaši (2 porce):

- 80 g ovesných vloček (jemných)
- 250 g mléka
- 1/2 lžičky skořice
- 15 g vanilkového proteinu

Na tvaroh:

- 100 g tvarohu (měkkého)
- 1 lžička čekankového sirupu

Na jablka:

- 1 lžička přepuštěného másla
- 1 jablko
- 1/2 lžičky skořice
- 1 lžička čekankového sirupu
- oříšky na ozdobu

1. Na pánvi si zlehka orestujeme na sucho ovesné vločky. Poté přilijeme mléko a mícháme do té doby, než nám začne kaše trochu houstnout. Přidáme skořici a odstavíme z plotny.
2. Do kaše přidáme protein a promícháme.
3. V misce si smícháme tvaroh a čekankový sirup.
4. Na pánev si dáme přepuštěné máslo a orestujeme na něm na plátky nakrájené jablko. Přidáme čekankový sirup a skořici.
5. Ovesnou kaši servírujeme s tvarohem a restovanými jablky. Nakonec ji můžeme dozdobit nasekanými oříšky (např. vlašské a pistácie).

KAKAOVÝ MUGCAKE

Mám tu pro vás další inspiraci na rychlý recept. Tento mugcake si připravuji alespoň dvakrát v týdnu na svačinu do práce. Je podle receptu **Evičky Ehrenbergerové** (na Instagramu ji najdete jako **@e_eva**), která je mou velkou inspirací, co se týče zdravých receptů. S dovolením si sem ten recept uložím, třeba ho také vyzkoušíte a objevíte, že se dá mlsat i zdravě. Já jsem si upravila porci, která mi velikostně vyhovuje, a ještě přidala tvaroh s čekankovým sirupem. Určitě mi dejte vědět, jak vám chutná.



Kakaový mugcake podle Evičky:

- 30 g jemných ovesných vloček
- skořice
- 5 g kakaa (nepraženého)
- 10 g vanilkového proteinu
- 1 vejce
- 1 menší banán, rozmačkaný
- 2 polévkové lžíce mléka

1. Vše si důkladně promícháme a vzniklé těsto si rozdělíme do dvou zapékačích misek (Evička má toto množství jako 1 porci, já si z toho dělám 2 porce, je to na mě hodně syté). Misky vložíme do mikrovlnné trouby a pečeme na nejvyšší stupeň (u mě 750 W) cca 3 a 1/2 minuty. Každý si to musí ve své mikrovlnné troubě vychytat sám.
2. Mugcake po upečení vyklopíme z misky a necháme vychladnout.

Já si ještě na mugcake dávám cca 70 g polotučného nebo jemného tvarohu smíchaného s 2 polévkovými lžičkami kefiru a 1/2 lžičkou čekankového sirupu. Někdy si do toho přidám ještě kapku vanilkového extraktu nebo nastrouhanou citrónovou kůru. Na svačinu si tedy připravím jeden mugcake s tvarohem a čerstvým ovocem. Je to naprosto skvělá svačina, kterou mám většinou k odpolední kávě.

KNIHOBOT

Máte doma knihy, které vám spíše zabírají místo, než aby vám dělaly radost? Některé z nich si totiž člověk jednou přečte a pak už mu jen leží na polici nebo v knihovně. Jenže co s nimi, když už o ně doma není zájem? Vždyť přece každá knížka má svého čtenáře, jen ho najít. Proto místo do koše pošlete své knihy zpět do oběhu pomocí antikvariátu Knihobot. Jejich službu jsem využila i já a hřeje mě na srdci, že knihy ještě někdo využije a že neleží na dně popelnice. A jak to funguje? Stačí jen poslat fotografie knih přes formulář na jeho webu a čekat na kurýra, který si pro ně přijede (knihy musí být v dobrém stavu). Poté si v Knihobotu udělají profesionální fotky, a až se kniha prodá, vyplatí vám na účet 60 % - 29 Kč z dosažené ceny.

VÍCE NA WWW.KNIHOBOT.CZ



CUKETOVÉ PLACIČKY s fetou

Jak jsem vám slíbila, můžete ode mě čekat více inspirace na zdravější jídla, která jsou hotová za chvíli. Protože, pojďme si říci, opravdu málo z nás má čas stát půl dne u plotny 😊
A tady je můj oblíbený oběd.

Cuketové placičky se sýrem feta

- 1 větší cuketa (cca 700 g)
- 280 g sýru feta
- 1 lžice přepuštěného másla (případně řepkového oleje)
- 1 větší cibule
- 1 lžice nasekaných čerstvých bylinek (dle chuti)
- 1 vejce
- 60 g špaldové hladké mouky
- sůl
- pepř

1. Cuketu si nastrouháme nahrubo a zlehka vymačkáme.
2. Sýr feta si nastrouháme také nahrubo a přidáme k cuketě.
3. Na pánvi si rozeřjeme přepuštěné máslo a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova.
4. Cibuli necháme trochu vychladnout a přidáme ji k cuketě. Nakonec do těsta přisypeme bylinky, přidáme vejce, mouku, osolíme a opepříme. Se solí musíme být opatrní, protože sýr feta je již hodně slaný.
5. Placičky pečeme na pánvi na sucho nebo na trošce přepuštěného másla.

TIPY MĚSÍCE

SCHULSTAD GOURMET BOSTON HAMBURGEROVÉ BULKY



Tyto hamburgerové bulky sypané lněnými a sezamovými semínky jsem už několikrát zkoušela, protože domácí hamburgery milujeme a děláme často, a jsou vážně super, měkké a vláčné. V jednom balení najdete čtyři kusy, které před podáváním jen rozkrojíte a lehce opečete. Konečně jsou k sehnání na Rohlík.cz.

www.rohlik.cz



SYPANÝ ČAJ JAFTEA SE ZÁZVOREM A CITRÓNOVOU TRÁVOU

Čaje obecně mám hodně ráda, ale poslední dobou "ujždím" na čajích od Mix-Tee. V těchto podzimních dnech popíjíme celá rodina v průběhu dne tento sypaný Jaftea se zázvorem a citrónovou trávou. Nejen, že nás zahřeje, ale svým složením také funguje jako prevence proti nachlazení a jiným nemocem, které teď kolem nás řádí. Dá se pít i studený na zahánění žízně, například při cvičení, nebo jen tak na chuť. Je totiž opravdu výborný.

www.caje-mixtee.cz

LITECAKES

Pokud milujete dorty, ale nemůžete si je vychutnávat kvůli dietě, zdravému životnímu stylu nebo zdravotním problémům, Litecakes přichází se skvělou alternativou - minidorty ve skleničkách, které jsou připravované bez cukru a másla. Tyto jedinečné dezerty vás díky velkému množství bílkovin dokonale zasytí. Mají 3x méně kalorií, takže jsou vhodné i pro ty, co bojují se svou váhou. Chuťově nemají chybu a vybrat si můžete z mnoha druhů. Jedná se o kampaň Hithit, kterou může podpořit úplně každý, a splnit tak sen zakladatelce Katce.



CAFE LA TORTA

Vyhlášená rodinná cukrárna v nádherném městě Tábor nabízí ty nejlepší a nejkvalitnější zákusky, jaké si můžete přát. Její zakladatelky, sestry Hana Kozubová a Radka Schneiderová, se od samého počátku inspiřují výtříbenými chutěmi vídeňských cukráren, francouzských patisseries a italských gelaterií. Suroviny, ze kterých se dezerty a zmrzliny připravují, jsou ale z celého světa, ale hlavně - jsou kvalitní a připravované s láskou. Přejďte si pochutnat na malinovém dezertu eclair s vanilkovou moussou nebo na čokoládovém dortu Gold Prag. V létě zas nevynechejte jejich jedinečnou zmrzlinu, která možná předčí i tu pravou italskou.

YES!

Ořechové tyčinky YES! v proteinové variantě přichází se dvěma novými příchuťmi, jedna s kvalitní hořkou čokoládou a druhá kromě ořechů a čokolády obsahuje ještě borůvky. V těchto zdravých tyčinkách najdete 10 gramů bílkovin rostlinného původu, které vás dokonale zasytí a dodají potřebnou energii. YES! jsou tradičně baleny v papírovém obalu. Já osobně si je dávám ke svačině nebo po cvičení, chuťově jsou skvělé a nahradí jakoukoli sladkost.

@yessnacks @nestleczsk



TEFAL OPTIGRILL PRO VŠECHNY, CO MILUJÍ GRILOVÁNÍ

Pokud jste milovníci grilování, můžete se této činnosti věnovat naplno po celý rok, a to za jakéhokoliv počasí. Venku, doma nebo na dovolené. TEFAL Optigrill Elite nabízí až 12 automatických programů, od rajčat a paprik přes brambory a panini po ryby, steaky a burgery. Manuálně si ale můžete nastavit program na pokrm podle vlastních představ. Výhodu vidím v možnosti navolit si stupeň propečení steaků, což málokterý gril umí. Také můžete využít funkci prudkého opékání pro křupavý povrch jídel. Na grilovací ploše připravíte až pět porcí najednou. Já gril nejvíce využívám doma, chystám si na něm své zdravé dobroty, nejčastěji grilovanou zeleninu nebo třeba sýr halloumi, pro Vojtu a Filipa zas pravidelně dělám zapečené tortilly.

www.tefal.cz

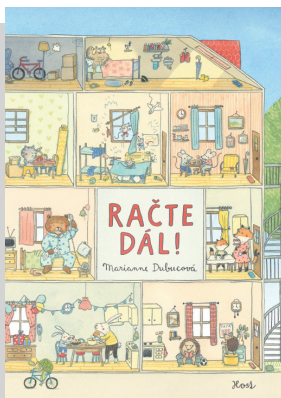


KNIŽNÍ TIPY

RAČTE DÁL!

Obvyklé ráno v Piškotové ulici č. 3. Pan Sova se vrací z noční směny, paní Myšáková budí své malé myšky, v prvním patře se něco chystá a z venku je slyšet, že se k nim do domu kdosi stěhuje. Tato krásná knížka zachycuje osudy zvířecích hrdinů všedního dne, děti mohou nahlédnout do jejich domácností a užít si s nimi od rána do večera. Možná s nimi zažijí i nějaký ten průšvih, ale naučí se, že když se drží pospolu, vždy jde vše vyřešit a napravit.

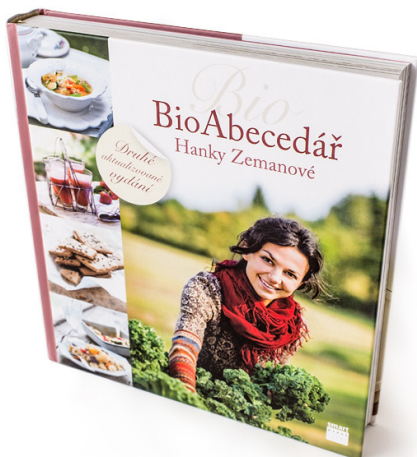
www.hostbrno.cz



BIOABECEDÁŘ HANKY ZEMANOVÉ

BioAbecedář, který je jakousi biobiblií pro všechny, co chtějí zdravě vařit a jíst, se dočkal druhého, aktualizovaného vydání, a to v souladu s novými a rozšiřujícími se informacemi o biopotravinách. Najdete v něm 60 receptů ze surovin, na které zcela zapomínáme, ale které jsou pro naše zdraví zásadní. Kniha srovnává názory západní i čínské dietetiky, ukazuje pohled ajurvedy i makrobiotiky, ale nikdy neztrácí zdravý rozum a nadhled.

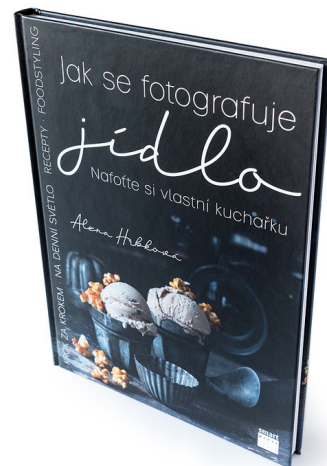
www.smartpress.cz



JAK SE FOTOGRAFUJE JÍDLA

Pokud se zajímáte o foodstyling, rádi fotíte, co vytvoříte v kuchyni, milujete jídlo jak na talíři, tak na fotkách, určitě si poříďte tuto úžasnou knihu od profesionální fotografky Aleny Hrbkové, podle které si dokonce zvládnete nafotit vlastní kuchařku. V tomto praktickém manuálu najdete vše, co k focení jídla potřebujete, od technického vybavení až po vytváření atmosféry. Po nastudování knihy budou vaše fotografie hotovým uměleckým dílem.

www.smartpress.cz



FOTBALÁCI: ZÁHADA JESTŘÁBÍHO OKA

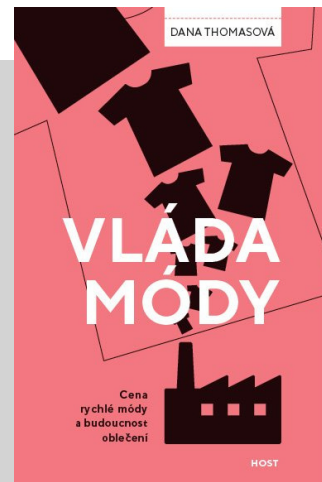
Ilustrovaná série nejen pro malé fotbalisty, příběh Fotbaláků bude bavit úplně každého, dokonce i dívky. Jejich parta je důkazem pravého přátelství a odvahy, společně uzavřeli dohodu, že budou spolu hrát, ať se děje, co se děje a že je nikdo nerozdělí. Příběh vypráví o žákovském fotbalu, kde se poprvé v dějinách použije technologie jestřábí oko, kdy se dá přehrát to, co člověk právě udělal. Zdi města zaplňují graffiti, které odhalují soukromí Fotbaláků. Nechají se vyvést z míry, nebo celou situaci zvládnou společně ustát?

www.hostbrno.cz

VLÁDA MÓDY: CENA ZA RYCHLOU MÓDU A BUDOUCNOST OBLEČENÍ

Ačkoliv si to málokdo z nás uvědomuje, móda je obrovský a špinavý byznys. Při výrobě módních kousků jsou často zásadně porušována lidská práva a svobody a je devastováno životní prostředí. O tom je právě tato kniha Vlášda módy, ve které se novinářka Dana Thomasová snaží přijít na nové způsoby výroby látek, při kterých by se nezneužívaly lidské síly a jejichž produkce by neničila přírodu. Vydává se do bangladéšských továren, na bavlníkové plantáže a do laboratoří, kde vznikají látky budoucnosti.

www.hostbrno.cz



NEDRÁŽDI BRÁCHU BOSOU NOHOU

Interaktivní knížka pro malé i velké o dvou zlobidlech, bratřích, které od sebe dělí dva roky a kteří mají mezi sebou klasický sourozenecký vztah. Nechybí hádky, naschvály, ani rvačky. Jednoho dne, kdy se mezi sebou poštvou, spadnou společně do záchoda a ztratí se v potrubním labyrintu. Cestu domů mohou najít pouze s pomocí šikovného čtenáře, který je díky své odvaze a bystrosti dovede zpět. Kniha, která pobaví, ale i zabaví. Rozhodně doporučuji.

www.hostbrno.cz



KOSMETICKÉ TIPY A NOVINKY



GLISS SPLIT ENDS MIRACLE

Praktický rozjasňovač v tyčince Dewy Stix Balm Highlighter, novinka od firmy Ciaté London, se dobře nanáší, a i když má gelové složení, nelepí se, a nechá tak pleť krásně vyniknout. Všechny tři odstíny vypadají přirozeně, Glow je jemně duhový, nenápadný, Gleam zlatě perleťový a Luster zase růžovo zlatý.

www.douglas.cz

STONED - URBAN DECAY

Svátky se neprodleně blíží, a pokud chcete nejen v těchto dnech vypadat krásně, nebo jen sháníte ten pravý dárek pro svou ženu, kamarádku nebo maminku, mrkněte na tento sváteční set Urban Decay v limitované edici. Najdete v něm oblíbené produkty této značky, jako jsou báze pod oční stíny, oční stíny s třpytem drahokamů v šesti různých odstínech a tužka na oči.

www.urbandecay.cz



BJÖRK & BERRIES

Řada produktů na vlasy od švédské značky Björk & Berries Never Spring šampon a kondicionér má, stejně jako ostatní produkty této značky, svůj základ v přírodě. Organický šampon vlasy šetrně umyje a zároveň je díky výtažku z břízy posílí. Přírodní kondicionér z rakytníku je pak přirozeně provoněn, také vyživí a zjemní tak, že se dají dobře rozcepat.

www.douglas.cz



GROWN ALCHEMIST DETOX KIT

Limitovaná edice čtyř produktů, které svým přírodním složením neaktivují volné radikály způsobující stárnutí pleti, proto jsou velmi šetrné a zároveň účinné. Jílová maska, pleťové tonikum, bezolejové sérum a koupelová sůl. Všechny přípravky zbavují pokožku toxických látek, pomáhají regenerovat poškozené buňky, pleť hydratují, omlazují a zjemňují.

www.douglas.cz



ZUBNÍ PASTA OOLABOO NATURAL WHITE

Holandská značka oolaboo (ve spolupráci s prestižní dentální ordinací Kleinsmann/Varzudeh Dental Clinic, která patří mezi špičky v oboru) přichází s unikátní zubní pastou, která neobsahuje fluoridy ani jiné toxické látky. Přesto ale dokonale vyčistí zuby, zbaví je zbytků jídla a plaku a ochrání je tak od škodlivých bakterií, které zuby ničí.

eshop.oolaboo.cz



SYOSS - VLASOVÁ PÉČE MOISTURE

Je důležité starat se o své vlasy, jak jen to jde, a dopřát jim jen kvalitní a šetrnou péči. Vyzkoušejte novou řadu Moisture pro suché a oslabené vlasy a vraťte jim zdravější vzhled a hlavně lesk. Syoss produkty zaručují 48hodinový efekt proti vysušování a výživu vlasů po celé jejich délce. Nová receptura s aminokyselinami a stavebními prvky keratinu vlasy posiluje a chrání. Navíc všechny přípravky krásně voní.

www.syoss.cz



CREAM CONCEALER OD NUDESTIX

Jedná se o krémový korektor, který dokáže sjednotit pleť a doslova s ní splynout. Zakryje veškeré nedostatky, pigmentové skvrny, zarudnutí, akné nebo tmavé kruhy pod očima. Netvoří na pleti viditelný film, po jeho použití nikdo nepozná, že jste se právě nalíčili. Je dermatologicky testován a obsahuje mikrobiomy, které pomáhají chránit pleť. Absorbuje přebytečný kožní maz a díky kyselině hyaluronové je pokožka hydratovaná a vypnutá.

www.douglas.cz



KOKOSO BABY MULTIFUNKČNÍ BALZÁM

Suchá pokožka trápí v zimních měsících asi většinu z nás. A nejen nás dospělé, často s ní bojují i naše ratolesti. Proti této nepříjemné a bolestivé záležitosti pomáhá multifunkční tyčinka Kokoso Baby, která by neměla chybět v žádné domácnosti, kabelce, ani školní tašce. Balzám z kokosového oleje má regenerační a hydratační účinky a zanechává zdravou a hebkou pleť. Při rýmě či nachlazení pomáhá zklidnit a zahojit popraskanou a zarudlou kůži. Vyplatí se ji používat preventivně na místa, která v zimě nejvíce trpí.

www.madeformoms.cz



OOLABOO MORNING DEW PREBIOTIC PROGRAM

Pokud, stejně jako já, trpíte na suchou a citlivou, až ekzematickou pleť, primárně byste měli posílit její "imunitu", tzn. podporovat ty správné bakterie, které se na pleti přirozeně vyskytují a které ji chrání před vnějšími vlivy. Řada morning dew prebiotic program od značky oolaboo obsahuje prebiotika, která kožní mikrobiom udržují v rovnováze, a zmírňují tak kožní problémy. Přípravky čistí pokožku, zklidňují a podporují mladistvý vzhled pleti.

eshop.oolaboo.cz



RED PEPPER PASTE MASK

Francouzsko-korejská značka Erborian přichází s novinkou Red Pepper Paste Mask. Jedná se o revoluční masku pro rozjasnění pleti, jejíž textura je inspirovaná tradiční korejskou paprikovou pastou Gochujang. Kromě dužiny červené papriky, která pleť rozzáří, maska obsahuje enzymy odstraňující odumřelé buňky a lékořičový extrakt pro mladistvý vzhled. Aktivní látky v masce okamžitě účinkují, proto je efekt vidět ihned po použití.

www.marionnaud.cz



REF INTENSE HYDRATE SHAMPOO

Trpíte na suché a lámavé vlasy? Vyzkoušejte REF Intense Hydrate Shampoo s botanickými výtažky, jejichž hlavními složkami jsou kokosový a bergamotový olej. Šampon vlasy posiluje a poskytuje jim ochranu a hlubkovou hydrataci. Zároveň působí proti odstávání vlasů a chrání jejich barvu. Neobsahuje sulfáty, parabeny ani ve vodě rozpustné silikony.

www.douglas.cz



MELVITA - KVĚTINOVÉ VODY

Když se spojí blahodárná voda s voňavými květy, vznikne úžasný produkt zvaný květinová voda. Díky aktivním složkám, které se z rostliny do vody dostanou, je pokožka vyživená a dokonale hydratovaná. Květinové vody jsou vhodné na obličej, krk i dekolt. Jsou skvělým podkladem pod make-up, krém nebo deodorant a v letních dnech pokožku příjemně osvěží a zklidní. Melvita momentálně nabízí čtyři květinové vody špičkové kvality. Jedno mají společné - všechny nádherně voní.

www.melvita.com



KOUBELOVÁ SŮL FLOR DE SAL D'ES TRENC

Chcete-li tyto podzimní dny nechat alespoň na chvíli za oknem a zažít trochu léta, sluníčka a moře u sebe doma, vyzkoušejte koupelovou sůl Flor De Sal d'Es Trenc. Je vyrobena z panenské mořské soli ručně sbírané, která obsahuje originální vůni zcela typickou pro Mallorku. Sůl je plná hořčičku, draslíku a dalších minerálních a stopových prvků. Co se týče chloridu sodného, který negativně působí na zdraví jedinců s vysokým krevním tlakem, jeho výskyt v soli je minimální. Udělejte si chvíli pro sebe, vlezte si do vany, osolte si ji a zažijte terapeutické i opojné účinky Středoziemního moře.

eshop.naturalmallorca.cz

WELLA DELUXE OIL-INFUSED

Styling je při úpravě vlasů jedním z mnoha způsobů poškozování vlasů. Pravidelné žehlení, fénování, kulmování, barvení, působení slunečních paprsků, chloru apod., to vše vlasy nevratně ničí. Nová řada péče o vlasy je chrání před všemi těmito vlivy a pomáhá je udržovat zdravé a krásné. Někteří z vás se mohou domnívat, že oleje nejsou vhodné pro vaše jemné vlasy. Avšak opak je pravdou, musí se jen umět správně používat. S produkty Wella DELUXE Oil-Infused to půjde snadno, již brzy po prvním použití se dočkáte vysněného lesku, kvality, ale i stylingu.



MAYBELLINE SUPERSTAY MATTE INK

I když je teď období roušek a rtěnky moc nevyužívám, tuto SuperStay Matte Ink od Maybelline jsem musela mít. Tato limitovaná edice Marvel je prostě neodolatelná, a to hlavně díky svým sytým barvám. Můžete si vybrat ze čtyř trendy odstínů s vysokou koncentrací pigmentů pro výraznou barvu. Díky přesnému aplikátoru ve tvaru kapky rty dokonale obkreslíte a zároveň na nich jedním tahem vytvoříte ultra matný efekt. Tato tekutá rtěnka vám na rtech vydrží až 16 hodin, proto se nemusíte trápit, pokud ji po aplikaci necháte ležet doma v koupelně.



LUSH PLEŤOVÁ MASKA

Máte problém s kvalitním spánkem? Vyzkoušejte před spaním tuto novinku řady Sleepy značky Lush. Jedná se o unikátní pleťovou masku s přidáním krému Gorgeous, která vás bude maximálně hýčkat. Kombinace zklidňujících a esenciálních uspávacích olejů s nerolilepší nejen vaši pleť a spánek, ale i náladu. Napuště si vanu, pusťte si oblíbenou hudbu a naneste masku na obličej. Nechte ji 10-15 minut působit. A pak? Pak zamířte rovnou do peřin, uvidíte, jak příjemně se budete cítit a jak krásně se vám bude spát.



PODZIMNÍ TIPY

NEJEZ BLBĚ OD KAROLÍNY FOUROVÉ

Co je důležitějšího pro zdraví, než správná výživa pro ten neuvěřitelně "stroj" na této planetě, pro lidské tělo. Nic v našem těle nebude fungovat správně, když mu nedáme potřebnou a kvalitní výživu. A právě na ni je tu odbornice a blogerka Karolína Fourová. Ta vás vyvede z labyrintu nesmyslných mýtů o výživě, pomůže vám pochopit základní principy stravování, představí jednotlivé složky výživy a jejich úkol v lidském organismu. Kromě toho vás také naučí nakupovat ty správné potraviny a vyznat se v nikde nekončícím sortimentu jídla. Zároveň vám nabízí 40 jejích nejoblíbenějších receptů, které vás navedou na správnou cestu. Nejez blbě, jediná kniha o jídle, kterou ve své knihovně rozhodně potřebujete.

www.kosmas.cz/www.karolinafour.cz



MARY KAY NATURALLY

Poslední dobou dbám na to, aby přípravky, které používám, byly založené na přírodní bázi. Nová řada přípravků Mary Kay obsahuje jedinečnou kombinaci přírodně derivovaných ingrediencí bez parabenů, syntetických vůní, umělých barviv a sulfátů. Vybrat si můžete čisticí krém, pudrový peeling, výživný olej nebo hydratační balzám. A nebo rovnou všechno. Zajistíte tím své pleti stoprocentní péči, jednotlivé přípravky vám pomohou zklidnit pokožku, vyživit, odstranit z ní odumřelé kožní buňky a celkově zlepšit její vzhled. Pokud chcete i na podzim vypadat svěže a mladistvě, mrkněte na jejich web a objednejte si produkty, které vás zaujmou.

www.marykay.cz



PROJEKT #1357

Projekt Daruj si #1357 dobrověci pochází z pera nejstaršího a největšího coworkingu v ČR z Impact Hubu, který letos slaví desáté narozeniny. Koncept projektu #1357 sází na jednoduché věci a malé změny v běžném životě, které zlepšují komfort, šetří rodinný rozpočet a mají pozitivní dopad na životní prostředí. Týkají se sedmi oblastí - energie, voda, jídlo, plasty, doprava, les, stromy a móda. Například poctivé používání myčky ušetří až 50 % spotřeby vody oproti mytí nádobí ve dřezu. Každý, kdo si chce udělat radost a komu není lhostejné životní prostředí, si tak může dát jednu, tři, pět nebo sedm dobrověcí. U každé oblasti dostane spoustu tipů, co dělat a kolik může ušetřit. Každá malá změna od neplýtvání jídlem, pití vody z kohoutku, přes chůzi pěšky, využívání MHD po zelenou energii nebo recyklovanou módu může znamenat velkou změnu v osobních pocitech, rodinném rozpočtu a životním prostředí. Budu ráda, když se podíváte na www.1357.cz, zaregistrujete se a užijete si to taky.



RICOTTOVÉ LÍVANCE



Na lívance:

- 120 g ricotty
- 150 ml plnotučného mléka
- 3 vejce (žloutky a bílky odděleně)
- 130 g mouky (špaldové)
- 1 větší lžička prášku do pečiva
- 2 lžičky třtinového cukru
- špetka citrónové kůry
- špetka soli
- přepuštěné máslo

Na dokončení:

- 200 g polotučného tvarohu
- 3-4 lžičky kefíru nebo bílého jogurtu
- 2 lžičky čekankového sirupu
- čerstvé ovoce

1. V míse si smícháme ricottu, mléko a žloutky a důkladně promixujeme.
2. V druhé míse si smícháme prosátou mouku s práškem do pečiva a citrónovou kůrou a přimícháme k ricottové směsi.
3. V robotu vyšleháme bílky se solí, když začnou bělat, přidáme cukr a vyšleháme tuhý sníh, který zlehka vmícháme do směsi na lívance. Vznikne krásné nadýchané těsto.
4. Na rozpálenou pánvičku na lívance dáme trochu přepuštěného másla (lze i úplně vynechat) a lžící tvarujeme lívance. Opékáme do zezlátnutí z obou stran.
5. V misce si smícháme tvaroh, kefír (případně jogurt) a čekankový sirup. Hotové lívance ozdobíme tvarohem a čerstvým ovocem.

FERMENTOVÁNÍ

VŠE O FERMENTOVÁNÍ

Moje kamarádka Míša z blogu YummyPaleo pro vás přichystala tento úžasný článek o fermentování. Já už se teď nemohu dočkat, až si doma vyzkouším její recept na fermentovanou červenou řepu, který najdete na konci článku. Míša pořádá i kurzy, na kterých se můžete naučit fermentovat spoustu věcí. Určitě sledujte nejen její krásný blog www.yummypaleo.cz, ale i její Instagram, kde ji najdete jako [@yummypaleo.cz](https://www.instagram.com/yummypaleo.cz). A teď už se začtěte do těchto zajímavých řádků plných užitečných informací.

Není žádným tajemstvím, že jsem velkým zastáncem toho, aby lidé konzumovali více fermentovaných potravin, a začali tak znovu budovat prospěšné bakterie ve svém střevě. Pravidelnou konzumací si totiž nejen zlepšíte zdraví střev, ale i zdraví celkové. Pro úplné začátečníky může slovo fermentace znít náročně a možná taky strašidelně. Tak pokud jste to právě vy, jste teď na správném místě a určitě čtete následující řádky.



CO JE FERMENTACE

Přemýšleli jste někdy, jak se uchovávala zelenina na delší dobu, když dříve nebyly žádné mrazáky, lednice ani stroje na zavařování? Přesně tak, už v těchto dávných dobách se uchovávala zelenina i ovoce díky procesu mléčného kvašení (laktofermentace). Během tohoto procesu se bakterie (lactobacillus), které má zelenina na svém povrchu i ve svých listech, začnou živit cukry a škroby z použitých surovin a přemění je na kyselinu mléčnou. Ta patří k probiotickým bakteriím, které udržují naše střeva ve vyváženém a zdravém stavu. Zároveň funguje kyselina mléčná jako přírodní silný konzervant, který utlumuje kazné bakterie. Přírodní fermentované potraviny patří k těm nejzdravějším, na kterých si můžeme pochutnat. Namnožené hodné bakterie v kvašené zelenině zvyšují její stravitelnost a hladinu vitamínů. Během celého procesu se vytváří řada důležitých enzymů, antibiotických a protirakovinných látek.



JÍST PRAVIDELNĚ FERMENTOVANÉ POTRAVINY JE DŮLEŽITÉ, PROTOŽE:

1. se jedná o přírodní konzervaci zeleniny, kterou tak můžeme v sezóně maximálně využít do dalších měsíců
2. fungují jako přírodní probiotika
3. obsahují vysoké množství enzymů, které podporují trávení
4. jsou bohaté na vitamíny skupiny B, vitamín K2, a především na vitamín C a A
5. posilují imunitní systém
6. pomáhají vstřebat minerály a ostatní živiny z potravy
7. mají antibiotické a antikarcinogenní vlastnosti
8. usnadňují trávení jiných potravin
9. pomáhají regulovat vstřebávání tuků a chutě k jídlu
10. snižují chutě na sladké
11. pomáhají odstraňovat toxiny z těla
12. pomáhají obnovit zdravý mikrobiom ve střevech, střevní peristaltiku a regulovat kyselost žaludečních šťáv

FERMENTOVANÁ PRAXE Z CELÉHO SVĚTA

Přírodní fermentované potraviny mají své kořeny snad v každém koutě světa. Určitě vás napadne, že v Evropě je hlavní kvašenou potravinou zelí. Ale tradičně se kvasily také okurky, řepa a vodnice. Dříve bylo běžné fermentovat bylinky i vinné listy, to především ve středomořských zemích. Fermentované potraviny jsou součástí také asijských kuchyní. Tam připravují ke kvašení hlavně zelí, tuřín, lilek, okurky, tykve, cibule i mrkve. Určitě znáte korejské kimči, které je kořeněnou přílohou ze zelí, dalších druhů zeleniny a koření. V Japonsku také nesmí chybět ke každému podávanému jídlu trocha nakládané zeleniny, připravují si také Miso a Natto. Indové pijí Lassi (jogurtový nápoj), v zemích Východu a Jihovýchodní Evropy se zase popíjí kefir. Trochu méně známé je pak nakládání ovoce, ale přesto se nachází v mnoha tradičních kulturách. Například nakládané švestky nebo indická ovocná čatny s kořením.



PRINCIP FERMENTACE A JAK NA TO

Nastartovat kvašení lze více způsoby, tím neznámějším a nejpůvodnějším je tzv. divoké kvašení a je k němu zapotřebí jenom zelenina a kvalitní sůl. Zelenina se nejprve opláchne, nakrájí, smíchá se solí a bylinkami nebo kořením. Poté se vše smíchá, natluče dřevěnou paličkou nebo pomačká rukou, aby zelenina pustila šťávu, a napěchuje do vzduchotěsných nádob. Je zapotřebí nejlépe litrová kameninová nádoba s širokým hrdlem (případně skleněné nádoby a kuchyňská utěrka na přikrytí). Mělo by se ponechat alespoň 2 cm prostoru mezi zeleninou s vymačkanou tekutinou a horní částí nádoby, protože se zelenina během kvašení rozpíná. Určitě je potřeba nádoby dobře utěsnit. Sůl zde chrání zeleninu před kaznými bakteriemi až několik dní, než se vytvoří dostatek kyseliny mléčné, která dokáže uchovat zeleninu až několik měsíců. Množství soli se může snížit, nebo dokonce vynechat, pokud se do přípravy přidá syrovátka. Ta je sama o sobě bohatá na kyselinu mléčnou a bakterie mléčného kvašení fungují jako startér, který dokáže zkrátit dobu potřebnou k prokvašení. Sirovátka je například nezbytná pro fermentování ovoce. Také je možné použít jako startér vodní kefir. Během prvních dní se nechává zelenina kvasit na kuchyňské lince při pokojové teplotě okolo 22 °C po dobu 4-7 dní. V chladnějším období a chladnějším kuchyních počítejte s delším časem. Správný čas můžete poznat např. podle chuti. Následně přendejte zeleninu do chladu a temna, kde vydrží měsíce. K těmto účelům poslouží lednice, kam se nádoby přendají (nebo napěchují do menších k uložení) a skladují se v horní části lednice. Je potřeba používat na kvašení nejlepší dostupnou zeleninu v bio kvalitě, kvalitní mořskou sůl, filtrovanou nebo čistou převařenou vodu. Laktobacily totiž potřebují pro svou práci spoustu živin a pokud je zelenina jakkoliv vadná, proces kvašení se nemusí zdařit. Kvašená zelenina nabývá na chuti časem, ale může se jíst okamžitě po prvním kvašení za pokojové teploty. Podle odborníků potřebuje kysané zelí až 6 měsíců v lednici, aby plně dozrálo. Délka fermentování také určuje, jak vysoké množství histaminu bude výsledná potravina obsahovat. Histaminy se časem ve fermentované zelenině odbourávají. Víte-li, že máte histaminovou intoleranci, nebo jste na histamin citliví, doporučujeme konzumovat fermentovanou zeleninu až po 6 měsících fermentace.

INDUSTRIALIZACE ZABÍJÍ PŘÍRODNÍ PROCES KVAŠENÍ

Jak vidíte, fermentace je v podstatě takové řemeslné umění, které nevyžaduje žádnou zvláštní výbavu. V industrializaci se ale nehodí, neboť jsou výsledky často nepředvídatelné a chutě se mohou jemně měnit v závislosti na okolním prostředí, ve kterém se kvasí. Proto, když se uchovávání potravin formou nakládání stalo průmyslovou záležitostí, udělalo se několik zásadních změn, jako přidání octa a především závěrečný proces sterilizace, který usmrtí veškeré bakterie ve výrobku, ať už ty hodné, nebo kazné, a „uměle“ se dodá kyselá chuť. Průmysl nám tak začal prodávat sice konzistentní výrobky, veškeré blahodárné účinky na naše trávení, které nám poskytují ty doma přírodně fermentované, se ale během procesu industrializace vytratily.

JAK FERMENTOVANÉ POTRAVINY KONZUMOVAT

Kvašená zelenina se jí jako příloha. Skvěle se hodí k masům, rybám, ale také k luštěninám nebo obilninám. Doporučuju přidávat kvašenou zeleninu ke každému jídlu v množství malé mističky, „tzn. 3 vidličky“, které dokážete ze sklenice nabrat. Tyto tři vidličky pro nás představují velký zdravotní přínos, který by se neměl podceňovat.



Příklady zastoupení probiotických kmenů, v jednotlivých fermentovaných potravinách*:

Kvašené zelí - Lactobacillus plantarum, Bifidobakterium bifidum

Kimči - Lactobacillus plantarum

Řecký jogurt - Bifidobakterium infantis, Bifidobakterium bifidum, Lactobacillus

Kefír - Bifidobakterium infantis, Bifidobakterium bifidum, Lactobacillus

Kvašené okurky - Lactobacillus plantarum

Kombucha - Lactobacillus

*Zastoupení probiotických kmenů se může lišit a není kompletní. Jednotlivých druhů bakterií se v každé fermentované zelenině vyskytuje mnohem více. Tyto jsou pozorovány nejčastěji.

FERMENTOVANÁ ČERVENÁ ŘEPA

Ingredience:

- cca 500 g řepy – jakýkoliv druh
- pár kuliček pepře, nového koření, 2 bobkové listy
- filtrovaná voda (nebo převařená a vychladlá)
- kvalitní mořská sůl

Postup:

1. Sklenice, ve kterých budete fermentovat, dobře umyjte a vyvařte je.
2. Oloupejte a omyjte si řepu. Pokud máte vlastní ze zahrádky nebo bio, tak řepu stačí jen pořádně omýt a očistit kartáčem na zeleninu.
3. Nakrájejte si řepu na libovolné kousky - kolečka, půlkolečka, hranolky. A naskládejte je do předem vyvařené sklenice. Proložte jednotlivé plátky řepy také novým kořením, pepřem a bobkovým listem. A zaplňte řepou zhruba 3/4 sklenice.
4. Připravte si v misce nebo větší sklenici slaný nálev. Používám poměr 1 hrnek vody na 5 g soli. Promíchejte.
5. Připravenou řepu ve sklenici zalijte nálevem cca 1 cm pod okraj. Snažte se, ať je řepa zcela ponořená, ať vám na povrchu během fermentace nic neplesniví.
6. Sklenici uzavřete a nechte ji fermentovat na tmavším místě. Případně ji můžete překrýt utěrkou, tak to dělám nejčastěji já.
7. Nechte ji takto fermentovat 7 dní, v průběhu ale bude potřeba párkrát sklenici pootevřít a pustit ven bublinky. Případně i průběžně ochutnávejte.
8. Po 7 dnech vložte sklenici do lednice a nechte dál fermentovat, klidně i čtvrt roku. Ale blahodárné účinky i skvělou chuť má ihned po prvním kvašení. Tedy ji můžete konzumovat okamžitě.



MÍŠA Z BLOGU
YUMMYPALEO

TIP: Nálev určitě nevylévejte, stal se z něho za tu dobu řepný kvas. Tak ho můžete po panáčích nebo locích postupně dopít. Já ho dávám hlavně dětem, protože fermentovanou zeleninu zatím z pusy vždycky vyndají, zatímco krásně růžový kvas ze “speciálních průhledných” skleniček s chutí vypijí ☺



BEZPEČNOST NADE VŠE

Od té doby, co je tu s námi nepřítel jménem koronavirus, každý z nás mnohem více dbá na to, aby si pečlivě umýval ruce, dezinfikoval je a správně používal roušky. Ale nejen covid dokáže lidskému organismu ublížit, proto bychom se měli preventivně a pravidelně umývat dezinfekčním mýdlem pokaždé, když přijdeme domů, a používat dezinfekci, pokud se vyskytujeme na místech, jako jsou nákupní centra, veřejné záchody, MHD apod. Za sebe mohu říct, že pro mě je používání těchto prostředků velmi citlivou záležitostí, ne každý vyhovuje mé pokožce, většina dezinfekcí mi na ruce zanechává lepkavý film a mnoho mýdel vysouší mé ruce natolik, že se pak neobejdu bez kvalitního krému na ruce. Za produkty značky Nanolab se ale mohu zaručit, jelikož po té mase nekvalitních přípravků jsem konečně našla dezinfekci, která je jednak praktická, svou velikostí se vejde do kabelky a díky rozprašovači se perfektně nanáší. Nelepí se, okamžitě se vsákne, takže o ní vůbec nevíte. Co se týče dezinfekčního mýdla, opravdu ho z celého srdce doporučuji. Myjeme se s ním několikrát denně a je to první takové mýdlo, které mi na ruce nedělá suché mapy a ekzém. Nanolab také nabízí roušky nebo super nanošátky. Mrkněte na jejich web a určitě nějaké produkty vyzkoušejte, rozhodně vás nezklamou.

WWW.NANOLAB.CZ



DÝŇOVÝ KRÉM s pečenou mrkví



Jestli milujete dýňovou polévku a chcete si její chuť ještě malinko vylepšit a zvýraznit, vyzkoušejte tento recept. Já ji poslední týdny vařím poměrně často, jednak je výborná, zahřeje do morku kostí, a hlavně v ní jsou samé zdravé věci, které nám všem v tomto podzimním a koronavirovém období posílí imunitu.

- 1 střední dýně Hokkaidó (cca 800 g)
- 250 g mrkve
- 3 stroužky česneku
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice přepuštěného másla
- 2 cibule
- 1 lžice nastrohaného čerstvého zázvoru
- 1 hrst bylinek (např. tymián, estragon, rozmarýn, šalvěj)
- 1 l zeleninového vývaru
- 100 ml smetany
- sůl, pepř

1. Dýni umyjeme, rozpůlíme, vydlabeme semínka a měkký střed a nakrájíme na plátky. Mrkve očistíme kartáčkem a rovněž pokrájíme na kousky. Vše dáme na pečicí papír a přidáme neoloupané stroužky česneku. Pokapeme olivovým olejem a dáme péct do trouby na 190 stupňů 20-30 minut.
2. V hrnci si na přepuštěném másle osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, kterou osolíme, opepříme a přidáme hrst bylinek a zázvor. Když nám cibule zezlátne, přidáme upečenou dýni s mrkví, vymačkaný pečený česnek a zeleninový vývar.
3. Polévku krátce provaříme a rozmixujeme tyčovým mixérem. Nakonec zjemníme pomocí smetany a případně ještě podle chuti osolíme a opepříme.

TIP: Na ozdobu si můžete připravit zlehka opečenou mrkev a lístky šalvěje na přepuštěném másle.

SOUTĚŽE PRO VÁS

VZHLEDKEM K TOMU, ŽE SE POMALU, ALE JISTĚ BLÍŽÍ VÁNOCE, ROZHODLA JSEM SE PRO VÁS PŘIPRAVIT NĚJAKÉ SOUTĚŽE. TENTOKRÁT SI ZASOUTĚŽÍME O DVA ŠAMPÓNÝ OD ZNAČKY DOVE A BALÍČEK NOVINEK OD ZNAČKY WELLA.

ŠAMPÓNÝ DOVE

Pokud se chcete zúčastnit soutěže o tyto dva šampóny, napište mi na můj mail (romana@naskokvkuchyni.cz), jak pečujete o své vlasy. Napište mi, jaké jsou vaše oblíbené přípravky a rituály při péči o vaše vlasy. Do předmětu emailu uveďte SOUTĚŽ DOVE.



BALÍČEK NOVINEK OD ZNAČKY WELLA

Pokud se chcete zúčastnit soutěže o krásné produkty od značky Wella, napište mi na můj mail (romana@naskokvkuchyni.cz), co si přejete k letošním Vánocům. Do předmětu emailu uveďte SOUTĚŽ WELLA.



NA CO KOUKNOUT V LISTOPADU?

TEĎ BUDEME TRÁVIT ASI VÍCE ČASU DOMA, PROTO VÁM PŘINÁŠÍM PÁR TIPŮ, NA CO BYSTE MĚLI URČITĚ MRKNOUT.

MĚLAS TO VĚDĚT (HBO)

Série šesti dílů thrilleru *Mělas to vědět* pojednává o dokonalé tříčlenné rodině, syn (Noah Jupe) navštěvující prestižní školu, matka (Nicole Kidman) jako úspěšná terapeutka a otec (Hugh Grant)? Ten jednoho dne zmizí a znenadání se o něm jeho žena začne dozvídat překvapivé, až strašlivé informace. Nechána napospas celé téhle hrozné situaci se rozhodne pohřbít svůj dosavadní život a začít nový spolu se svým synem.



ZÁHADNÉ SÍDLO BLY (NETFLIX)

Horory nejsou zrovna mým šálkem čaje, ale docela jim poslední dobou přicházím na chuť. *Záhadné sídlo Bly* je druhou sérií hororové antologie *The Haunting*, kde hlavním cílem mají být opět nešťastné a tragické osudy hlavních protagonistů, v tomto případě pád chůvy do propasti děsivých tajemství těch, kteří zemřeli, ale nějakým způsobem stále existují. Gotický romantický příběh zaručuje kromě zajímavého děje také strašidelné scény a znepokojivé pocity.

POSTIŽENÍ MUZIKOU (HBO)

Dokument o hudební kapele handicapovaných studentů *The Tap Tap* z Jedličkova ústavu. Ačkoli mají o mnoho složitější život, užívají si ho a milují ho možná více, než zdraví jedinci bez jediného životního zádrhelu. Zpívají, tančí, smějí se, cestují po celém světě a baví sebe i ostatní. Energie, která z těchto hudebníků sálá, je neskutečná a nakažlivá. V dokumentu nechybí černý humor a hlavně nadhled, který většině lidí chybí. Možná po shlédnutí jejich příběhu začneme i my žít hodnotnější život jen proto, že tu můžeme každý den prostě jen být.



HEREC (ČTI)

Strhující příběh mladého herce, kterého skvěle ztvárnil Jan Cina. Děj zasazený do počátku padesátých let dvacátého století nabízí pohled na strasti této doby, na totalitní režim, kdy se každý člověk musel podvolit potřebám státu. *Herec* Standa však ještě navíc skrývá tajemství, handicap, který ho možná nakonec vyvede na výsluní. Za mě jeden z nejlepších českých seriálů. Dokonalé záběry, temná atmosféra nemilosrdné doby a hlavně bezkonkurenční výkon hlavního hrdiny.