

BŘEZEN 2021

Na skok v kuchyni

Magazín o jídle a životním stylu



18 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



ČERSTVÝ VZDUCH

I když může mít většina z nás pocit, že aktuální situace je nekonečná a světlo na konci tunelu není, musíme hledat varianty, jak si ji alespoň trochu zpříjemnit. I když nevím, jaká bude aktuální situace ohledně koronaviru, až budete tento úvodník číst, mám tu pro vás pár tipů, které vám zvednou náladu. A nemyslete si, i já mám dost často špatné dny a mám pocit, že to snad nikdy neskončí.

Našla jsem si ale pár věcí, které mi vždycky zvednou náladu a špatnou náladu pošlou o dům dál. Takže tady máte pár tipů, které vám třeba také pomohou.



1. **ČTĚTE.** Spousta z nás tráví neskutečné množství volného času na mobilu. Věřte mi, že ať už budete číst zamilované romány, thrillery, nebo naučnou literaturu, budete mít po přečtení knížky skvělý pocit. Za mě je to tento měsíc určitě knížka Neber to jídlo tak vážně od Tíny Skalické.
2. **CHOĎTE.** I když třeba nejste sportovci, chůze je pro nás ten nejpřirozenější pohyb a většina z nás ho má nedostatek. Já se snažím každou možnou situaci využít k tomu, abych si udělala aspoň malou procházku. Ať už se půjdete projít do města, do lesa, nebo jen kolem bloku, uděláte pro sebe opravdu hodně.
3. **CVIČTE.** Nemusíte si jít hned koupit těžké činky a cvičit každý den hodinu. Stačí začít s lehkým protahováním, jógou nebo pilates a uvidíte, jak skvěle se budete cítit. Já jsem tedy spíš typ na silové tréninky, ale moc ráda si vychutnám i jógu. A i když jsou dny, kdy se mi opravdu nechce, ten pocit po cvičení je k nezaplacení. Můj tip na cvičení je jóga s Bárou Sedlákovou, kterou najdete na YouTube, nebo online program s Honzou Šachem, který najdete na www.1life.cz/online-osmicka. Já s Honzou cvičím už několik měsíců a musím říci, že je to naprostá bomba.
4. **SPĚTE.** I když jsem si to nikdy nemyslela, spánek má na naše dny zásadní vliv. Snažím se proto každý den dodržovat minimálně 7 a ½ hodin spánku. Pokud se chcete o spánku dozvědět více, přečtěte si knížku Proč spíme od Matthewa Walkera.



Dejte mi vědět, jak vy bojujete se špatnou náladou a celkově s dnešní dobou, která je pro všechny nesmírně těžká. A užijte si krásný březen.

S láskou Romana.

ČTENÍ NA BŘEZEN

Všechno špatné je k něčemu dobré, tak se v poslední době snažím brát věci kolem sebe. Pandemie je tu stále v plné síle, ale na druhou stranu máme alespoň čas uchýlit se k činnostem, které nás dělají šťastné, ale na které není v "běžném režimu" čas. Čtení je přesně tou činností. Takže se snažím teď každý den číst a mám tu pro vás tipy na hezké knížky.



QualityLand od Marc-Uwe Klinga

Zábavné sci-fi o životě v blízké budoucnosti, ve kterém nás čekají velké změny. Nás a naše emoce budou řídit stroje, dokonce nám dohodí ideálního partnera nebo bude existovat systém, který bude vědět, co přesně chceme ještě před tím, než si to vybereme. Bohužel i v QualityLandu se najdou "zmetci" jako například dron se strachem z létání nebo bojový robot trpící posttraumatickým syndromem. A ty všechny má šrotovník Peter Nezaměstnaný nechat zničit. Co když se ale vzepře systému? www.albatrosmedia.cz

Drak spí od Michaely Klevisové

Příběh o jedné zapadlé jihočeské vesničce, ve které se odehrály podivné věci. O nich matka hlavní postavy Elišky nechce mluvit. Poté, co se z Elišky stane dospělá žena, začne vše chápat. Po příjezdu do rodné vsi však zmizí mladá žena a další je zavražděna. Do děje vstupuje Josef Bergman, kriminalista, který pátrá po vrahovi a při tom přichází na hrozivě skutečnosti tamních obyvatel. www.albatrosmedia.cz



Nebor to jídlo tak vážně od Týny Skalické

Týna Skalická, autorka knihy, je nutriční koučkou a zakladatelkou instagramového projektu @tojidlo. Kniha Nebor to jídlo tak vážně pojednává o zdravém životním stylu trochu jinak, a to s nadhledem, a hlavně se selským rozumem. Podle autorky neexistuje špatná strava - je to vždy jen jídlo, které by nám mělo dělat radost. Nechybí ani pár zajímavých receptů. www.albatrosmedia.cz

Místa, kde jsem plakala od Holly Bourne

Román britské populární spisovatelky Holly Bourne vypráví o neúspěšném vztahu Amelie a Reese. Amelie se zlomeným srdcem chce zjistit, proč ji partner nemiloval stejně jako ona jeho. Navštěvuje místa, na kterých kvůli němu plakala, a doufá, že když přijde na kloub tomu, co bylo v jejich vztahu špatně, možná konečně zjistí, jak se z něj vzpamatovat. www.sloart.cz



CO VÁM V BŘEZNU NESMÍ UNIKNOUT?



MICHELIN DOMA Z RESTAURACE BENJAMIN

Chcete spolu s rodinou nebo přáteli zažít opravdu jedinečný gurmánský zážitek u sebe doma? Objednejte si špičkového šéfkuchaře a nechte ho vykouzlit dokonalý pokrm bez toho, aniž byste museli připravovat nádobí, nebo ho dokonce muset umývat. Můžete zvolit degustaci v daném počtu osob, pokud vás bude 6, zaplatí každý z vás 1000 Kč, v 5 zaplatíte každý 1200 Kč a ve 4 pak 1500 Kč. Kromě úžasných kombinací chutí a vůní oceníte i to, že si kuchaři dovezou veškeré nádobí, prostírání a suroviny. Vy se tedy můžete jen kochat se skleničkou vína v ruce a nakonec si vychutnat dobrotu, jakou jste možná doma ještě nejedli. Objednávky na mailu norska@benjamin14.cz či na telefonním čísle 774 141 432.

QERKO OKÉNKO

Komu jinému v dnešní složité době pomoci než restauracím, které se sotva drží "nad vodou". Qerko právě restaurátérům podává pomocnou ruku v podobě Okénka, které jim zjednoduší práci s objednávkami, sníží náklady a motivuje hosty k loajalitě jejich oblíbeného podniku. Ti si jednoduše z pohodlí domova v aplikaci z menu objednají, vyčkají na zprávu a poté si mohou jídlo přesně na čas vyzvednout. Jedny z prvních, které Okénko zavedly, jsou Kolkovna Dock nebo Potrefená husa Albertov v Praze. Služba se ale rozrůstá i mimo hlavní město, využít ji můžete například v Českých Budějovicích, Olomouci, Nymburce či ve Dvoře Králové.

www.qerko.com



NADACE YVES ROCHER

Všichni si dobře uvědomujeme, jak jsou stromy pro naši planetu důležité. Díky nim dýcháme, jsme naživu, a proto bychom se měli podílet na jejich obnovení, růstu a péči o ně. Nadace Yves Rocher se ke konci roku 2020 podařilo v rámci programu PLANT FOR LIFE (dříve Sázejme pro planetu/Plant for the Planet) vysadit 100 milionů stromů a možná jste se na tom podíleli i vy. Založením věrnostní karty Yves Rocher nebo nákupem Koncentrovaného sprchového gelu a Koncentrovaného šamponu totiž vysadíte jeden strom. Do sázení se zapojila i Česká republika ve spojení s neziskovou organizací Čmelák – Společnost přátel přírody. Pojdme zachránit budoucnost naší planety a domov příštích generací tím, že se jakkoliv do sázení stromů zapojíme. Ať už s Yves Rocher, nebo vlastní rukou.

www.yves-rocher.cz

LUSH NA WOLTU

Mimořádná doba si vyžaduje mimořádná opatření. Ale nebojte, nebude řeč o rouškách ani o rozestupech... Abyste si mohli užívat svých oblíbených produktů Lush i v době, kdy nemáte možnost se dostat do kamenné prodejny, máme pro vás novinku, která vás jistě potěší. Lush Smíchov a Lush Palladium vám nyní prostřednictvím kurýrní služby Wolt zašle vše, co si objednáte. Stačí si jen stáhnout aplikaci Wolt, zaregistrovat se a začít nakupovat. Po provedení platby pak můžete sledovat, kde se balíček zrovna nachází a za kolik minut se k vám kurýr dostane, po Praze to bude do 50 minut.

cz.lush.com



LÉK SKRYTÝ V KAŽDÉ OLIVĚ

Fenoménem dnešní doby je zcela jistě zdravý životní styl. Zdravá a vyvážená strava, potraviny v bio kvalitě nebo z co nejkvalitnějších zdrojů, dostatečný zdroj vitamínů a minerálů. Toto je jen nepatrný zlomek na cestě k pevnému zdraví a dlouhému životu. Jídlo je zdrojem energie a kvalitně jíst znamená především vrátit se ke kořenům a plně využít základní zdroje přírody. Extra panenský olivový olej je jeden z nejzdravějších tuků, které matka příroda vytvořila. Již Homér jej označoval za tekuté zlato, a to zcela právem. Extra panenský olivový olej patří díky své kvalitě a blahodárným vlivům na zdraví mezi nejušlechtlejší rostlinné tuky. Jako jediný tuk je tvořen hlavně mononenasyčenými mastnými kyselinami, které jsou lidským organismem nejlépe tolerovány. Kromě toho je olivový olej bohatý na polyfenoly, tedy antioxidanty, které tělo chrání před volnými radikály. Právě díky těmto dvěma vlastnostem je olivový olej považován za nejkvalitnější tuk vůbec. A jaké další benefity vám přinese pravidelná konzumace olivového oleje?



Chrání srdce i celý kardiovaskulární systém

Konzumace jedné až dvou polévkových lžic olivového oleje denně podpoří správné fungování cévního systému, ochrání před srdečním infarktem a může dokonce snížit riziko trombózy. Velmi významně také snižuje hladinu „špatného“ cholesterolu a triglyceridů v krvi, což snižuje nebezpečí vzniku cukrovky 2. typu.

Působí pozitivně na trávení

Extra panenský olivový olej stimuluje funkci žlučníku, snižuje tvorbu žlučových kamenů a pomáhá rozpouštět a vylučovat kameny již vytvořené. Snižuje také žaludeční kyselost, stimuluje střevní tranzit, podporuje vstřebávání živin a má protizánětlivé účinky. A opomenout nemůžeme ani fakt, že chrání před rakovinou trávicího systému díky vysokému obsahu hydroxytyrosolu (fenolická látka se silným antioxidačním účinkem).

Zlepšuje metabolický vývoj a funkci mozku

Kvalitní olivový olej podporuje tvorbu buněčných membrán a mozkové tkáně. Pravidelné užívání extra panenského olivového oleje snižuje ve stáří riziko mrtvice, zabraňuje Alzheimerově chorobě a rozvoji neurodegenerativních demencí.

Prevence i skvělá podpora v boji s rakovinou

„Čtyři lžice olivového oleje každý den snižují ze dvou třetin riziko vzniku rakoviny prsu.“ K takovému závěru dospěli vědci na základě výzkumu PREDIMED. Extra panenský olivový olej pomáhá zastavit vývoj zhoubných buněk v počátečním stádiu. Je ideální jako prevence právě díky obsaženým fenolům a jejich antioxidačním vlastnostem.



Bohatý zdroj vitamínů a minerálů

Nejen obsah vitamínu K pro zdravý růst kostí, ale také obsah polyfenolu, tzv. oleuropeinu, napomáhá vstřebávání vápníku, posiluje kosti a působí preventivně proti řídnutí kostí a zánětům. Vitamín E zpomaluje stárnutí buněk pokožky a vlasů, pomáhá hojit bolavé zádové svalstvo a snižuje poškození způsobené volnými radikály. Významný je také podíl vápníku, železa a draslíku.

Skvělý parták pro dietní režim

Vaření na kvalitním olivovém oleji i jeho používání ve studené kuchyni snižuje pocit hladu, navozuje pocit plnosti a omezuje chuť na sladké. Štáva z oliv je klenotem středomořské stravy. Tu také odborníci na výživu označují jako jednu z nejzdravějších diet na světě. Není to ale ani tak dieta jako spíše životní styl. Středomořský jídelníček se ukazuje jako přirozená cesta ke zlepšení zdraví i optimalizaci tělesné váhy.



Tento článek pro vás připravila Dagmar Kublová, která ví o olivovém oleji téměř vše, a na jejím webu Olivum můžete zakoupit ty nejkvalitnější olivové oleje z celého světa. Více na www.olivum.cz.

Kde je olivový olej, tam není třeba lékaře. A jak olivový olej „dávkovat“, aby jeho zdravotní benefit byl co největší? Toto je individuální a závisí to na celkovém zdravotním stavu. Obecně platí, všeho s mírou. Důležité je spíše dlouhodobé užívání než nějaké unáhlené extrémy. Jak uvádí a doporučují všichni výrobci prémiového olivového oleje, ideální je začít den polévkovou lžící kvalitního oliváče nalačno, což je cca 5 ml. Tím je zaručen jeho maximální zdravotní benefit a dobrá vstřebatelnost všech důležitých látek. Během dne je pak ideální olivový olej dále používat při tepelné úpravě jednotlivých pokrmů i k jejich finálnímu dochucení.

DORT JEDNOROŽEC

Již několik měsíců píši články na blog Tchibo a neskutečně mě to baví. Tentokrát jsem měla za úkol vytvořit jednorožčí dort. Pokud si ho chcete taky vyzkoušet, pokračujte ve čtení.

Máte doma malou princeznu, která si vysnila na oslavu narozenin jednorožčí dort? Já vím, vypadá to celkem složitě. Nemusíte mít ale vůbec žádné obavy, díky tomuto postupu ho hravě zvládnete i vy doma. A vy už se můžete těšit na to, jakou radost oslavenkyni přinese. Já jsem pro tento dort připravila můj oblíbený čokoládový korpus a vnitřní krém z mascarpone. Celý dort je poté potažený klasickým krémem swiss meringue buttercream a tento krém jsem i obarvila různými gelovými barvami, kterými jsem dort poté ozdobila.



Pokud vás zajímá celý recept a návod na to, jak si připravit zdobení dortu, stačí kliknout sem.



GASTRONOMIE TROŠKU JINAK



WORKSHOP NOTA BENE

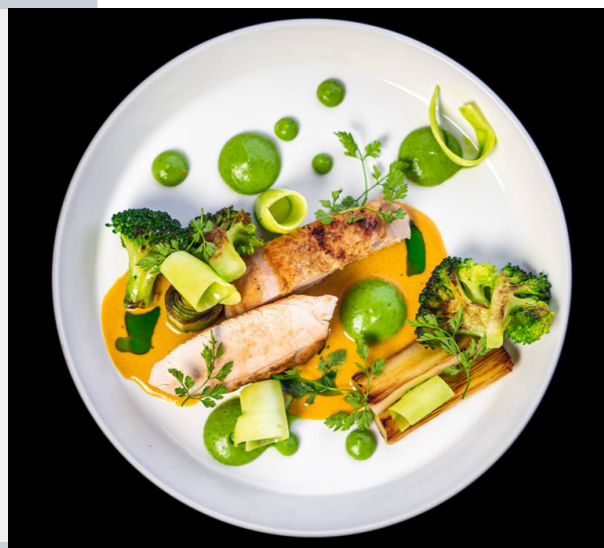
Pokud milujete jídlo jak na talíři, tak na fotografiích, tento workshop plný chutí a focení je pro vás ten pravý. Pochutnáte si při něm na tříchodovém degustačním menu, které pro vás připraví Lukáš Nevyjel a Honza Letovský. Výborné jídlo doplní fantastická bio vína z Moravy. Pod vedením talentovaného fotografa Martina Svobody se naučíte, jak jídlo správně nafotit a jakým chybám se při food stylingu vyhnout. Workshop bude probíhat od dubna pravidelně každou první středu v měsíci. Rozhodně se máte na co těšit, protože když se sejde dobrý tým, vždy z toho vzejde něco skvělého. Cena workshopu je 2021 Kč. Rezervace je možná na emailu nb.restaurant@seznam.cz. Podmínkou účasti je smart phone a samozřejmě dobrá nálada.

www.notabeneprague.cz

LAGARTO ONLINE

Restaurace J&J ze sítě Lagarto rozjela skvělou akci, která se může konat přímo u vás doma. Aby alespoň trošku kuchařský tým navázal kontakt se svými hosty, začal každou sobotu v 17:30 vařit online, a to celou hodinu a půl. Video se vysílá živě na facebookových stránkách a nese název Homeoffice <https://www.facebook.com/lagartoJJ> a vařit můžete i vy. V hlavní roli je skvělý šéfkuchař Roman Čaník, který stíhá během vaření odpovídat na otázky hostů. Video zůstává uložené, proto se k němu můžete kdykoliv vrátit. Suroviny, které jsou avizované dopředu, si můžete pořídit sami nebo si je objednat přímo u Lagarta ve formě boxu.

lagartojj.cz



BENJAMIN NA CESTÁCH

Jak jsem vám již psala, restaurace Benjamin může dorazit i k vám domů, tentokrát s jarním menu a s šéfkuchaři Štěpánem Návratem, Gavinem Lewisem a Jakubem Červenkou. První sousta patří chlebu, másu a pomazánce. Pak následuje Amuse bouche. Jako startovní chod je Siven, zelené jablko a křen. Kombinace, která nastartuje chuťové pohárky. Další je Celer, žloutek a kuřecí jus. Příběh u stolu pokračuje a tentokrát se servíruje Jeseter, libeček a morek. Jako hlavní chod přichází Daněk, houby, cibule a jus. Těžší pokrm v závěru, o to s intenzivnějšími chutěmi. Sladkou tečkou je oblíbený Pribináček, jogurtová pěna a rakytník. Tuto trojici profesionálů by chtěla mít doma jistě každá žena, proto neváhejte a splňte si svůj sen.



POLŠTÁŘE PRO VÁŠ ÚTULNÝ DOMOV



Poslední týdny jsem naprosto propadla trendu polštářů v boho stylu. Každý večer se dívám na internet a vybírám polštáře do celého bytu. Já jsem pro vás našla ty nejhezčí z HM Home. Vše můžete zakoupit online a do těchto povlaků mají rovnou i pérové náplně.



KOSMETICKÉ TIPY

SATIN HANDS® - MÝDLO NA RUCI S BAMBUCKÝM MÁSLEM

Taky trpíte na suché ruce, a především po častém mytí mýdlem? Vyzkoušejte toto hydratační a vyživující mýdlo na ruce od Mary Kay Satin Hands® ze sady Saténové ruce. Obsahuje bambucké máslo, které vaše ruce zanechá příjemně hladké a nevysušené.
www.marykay.cz



VŮNĚ LA VIE EST BELLE SOLEIL CRISTAL

Lancôme přichází s touto nádhernou vůní, která rozjasní celé vaše okolí. Ukrývá se v ní trio sladkých bílých květin: jasmín, květy pomerančovníku a ylang ylang. Jejich vůně se snoubí s nádechem kokosu, vanilky, bergamotu a mandarinky. Cílem parfumérů bylo vytvořit vůni, která by nechala vyniknout zářící auru LVEB ženy.
www.douglas.cz



ŘASENKA LUSH LASHES

Zbrusu nová řasenka mé oblíbené značky Lush. Je sytě černá, obsahuje přírodní ingredience a je bez konzervantů. Řasenka Lush Lashes vaše oči nejen nalíčí a zdokonalí, ale zároveň o ně bude i pečovat. Řasám dodá maximální objem a oslnivou délku.
cz.lush.com



GROWN ALCHEMIST INTENSIVE BODY EXFOLIANT

Dopřejte svému tělu kvalitní čistící kúru v podobě peelingové péče s aktivním uhlím, pemzou a olejem Inca-inchi značky Grown Alchemist. Odstraní nežádoucí částice z pokožky, tzn. suchou kůži, nečistoty apod., pak ji dokonale detoxikuje a nakonec povzbudí zdravé buňky k lepšímu výkonu. Výsledkem bude vyživená, jemná a smyslně hebká pokožka.
www.douglas.cz



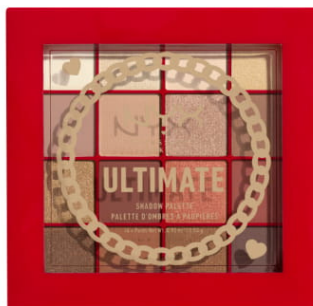
MVRCK® DRY PASTE PRO MUŽE

Tvarující pasta MVRCK® Dry Paste by neměla chybět v žádné koupelně moderního muže, který chce své vlasy udržet na uzdě a zároveň vypadat skvěle. Pasta zaručuje střední fixaci s matným finišem a dokonalý objem. Vlasy dodává jak nezátženou, hrubou texturu bez vloček, tak energizující vůni agáve a citrusů. Tento unikátní přípravek vytvořili experti z losangelské scény.
www.paulmitchell.cz



NYX PROFESSIONAL MAKEUP

Limitovaná kolekce oblíbených produktů v obalech oslavujících Lunární nový rok - rok Buvola. Sada obsahuje oční linky Epic Ink Liner, které vynikají intenzivní pigmentací, matným finišem a snadnou aplikací, paletku Ultimate Shadow Palette v odstínu Warm Neutral s 16 odstíny a tekutou matnou rtěnkou s lehkou texturou Matte Lip Cream.
www.notino.cz



PURE INTIMATE WASH OD NATURIGIN

Součástí nové řady péče o tělo NATURIGIN Mindful Skin je tento gel pro každodenní mytí intimních míst. Obsahuje přírodní složky, jako jsou například výtažky z aloe vera nebo borůvek, které citlivé partie nedráždí, a kyselinu mléčnou, která udržuje správné pH, čímž předchází nepříjemným infekcím. Nenajdete v něm parfemace ani barviva a je vhodný i pro veganky. www.happy-hair.cz



SOOTHING BODY GEL-LOTION

Moje oblíbená značka Grown Alchemist přichází s novinkou, se zklidňujícím gelovým mlékem Soothing Body Gel-Lotion s allantoinem, azulenem a aminokyselinami. Pečlivě vybrané bio složky zajišťují podrážděné pokožce okamžitou hydrataci, zklidnění a regeneraci. Krém se příjemně nanáší a velmi rychle se vstřebává. Zanechává pokožku hebkou, zdravou, a navíc redukuje celulitidu. www.douglas.cz



VELIKONOČNÍ LUSH

Velikonoční kolekce Lush je prostě kouzelná. Koupelové bomby, mýdla na ruce a tělo, peelingové maslo, scrub na rty nebo koupelové pěny velikonočních tvarů. Zajíčci, malovaná vajíčka nebo kytky, vše v barvách a vůních přicházejícího jara. Užijte si chvíle v koupelně s Lush produkty, budete odsud odcházet svěží, voňaví a zrelaxovaní. cz.lush.com

DVOUFÁZOVÉ REGENERAČNÍ SÉRUM NA NOC

Rostlinná kosmetika Yves Rocher představila toto dvoufázové noční sérum, které je dokonalou tečkou za každým dnem díky spojení olejů s opravnými schopnostmi a regeneračního séra. Pokožka je po jeho používání zářivější, vrásky působí vyhlazeněji a méně nápadně. www.yves-rocher.cz



NUTRI-RECHARGING PURIFYING PEAT-TO-FOAM CLEANSER

Tento jemný rašelinový čistící přípravek právě testuji. Čistí pleť do hloubky a vyživuje ji, a to díky obsahu severské čagy a huminových kyselin, které vznikají rozkladem rostlinných zbytků. Stačí cleanser jen vmasírovat do pleti, odličít make-up, odstranit přebytečný maz a nečistoty a opláchnout. Jen pozor na oční okolí, tomu se doporučuji vyhnout. www.fann.cz



NUDESKIN OD NUDESTIX

Značku Nudestix mám opravdu ráda a na tuto řadu se moc těším. Jde o čtyřkrokový program péče o pleť pro muže i ženy s vysoce výkonnými organickými složkami. Přípravky Nudestix jsou nabitě zdravou dávkou přírodních ingrediencí, které pleť čistí, vyhlazují, tonizují a hydratují. Jsou vhodné pro všechny věkové kategorie i typy pleti. www.douglas.cz



BEE CREAM NA CITLIVOU PLEŤ

Jedná se o limitovaný produkt, u kterého se každý rok obnovuje design, ale složení zůstává. Také ho testuji. Je skvělý do tohoto chladného počasí, ochrání citlivou pokožku a dodá jí hebkost. Bee Cream dodává pleti potřebnou hydrataci a výživu a kombinuje účinky včelích produktů, které pomáhají regenerovat pleť a zlepšují její stav.

www.fann.cz



LEMON ISLAND OD ATELIER COLOGNE

Svěží květinová unisex vůně s nádechem citrónu nadchne opravdu každého a naladí ho na teplé slunečné dny, které nás snad už brzy čekají.

Lemon Island obsahuje 92 % ingrediencí přírodního původu z Indie, Madagaskaru a hlavně z ostrova Rodrigues, kterého výrobci díky této vůni ekonomicky podporují.

www.ateliercologne.com



PURITY VISION - BIO ŘADA PRO MIMINKA

Značka Purity Vision představuje řadu péče o miminko, která obsahuje Bio Měsíčkovou Zinkovou masť, Bio Květinovou vodu pro miminko a Bio Zklidňující Jantarový olej pro miminko. Všechny produkty jsou složené z kvalitních přírodních zdrojů a myslí na citlivou pokožku našich nejmenších, a nejen na jejich pokožku - květinovou vodu využijí i rodiče.

www.purityvision.cz



MAKE-UP AGE PERFECT

V minulém čísle jsem vám představovala novinku, řadu dekorativní kosmetiky Age Perfect od L'Oréal Paris pro zralou pleť.

Dnes se zmíním jen o rozjasňujícím a omlazujícím make-upu. Ten perfektně kryje nedokonalosti a sjednocuje pleť. Díky pro-xylane a vitamínům C a E je pleť zpevněná, vyživená a vypadá mladší. Dostupný je v 8 odstínech.



RTĚNKY ROUGE PUR COUTURE

Kolekce rtěnek Rouge Pur Couture oslavuje dráždivě rudou, a to ve všech jejích podobách. Čeká vás devět sexy odstínů červené, a YSL Beauty navíc přichází s tipy, jak si podle podtónu pleti vybrat ten správný. Rtěnky zaručují dlouhotrvající texturu a lesk.



ERBORIAN CC CREAM

Kombinace hydratačních a krycích složek zajistí vaši tvář sjednocený vzhled bez známek stárnutí a nedokonalostí. Díky ochrannému faktoru SPF 25 navíc poskytuje ochranu před slunečním zářením. K dostání je ve třech odstínech, světlém (Clair), neutrálním (Nude) a tmavém (Doré).

VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

Mám tu pro vás recept na moji oblíbenou vajíčkovou pomazánku. Je plná bílkovin a když si ji dáte na nějaký dobrý žitný chléb, je to nejen skvělá snídaně nebo večeře, ale může vám posloužit i jako dobrá svačina. A až bude na jaře konečně na zahradě čerstvá pažitka, bude to úplně geniální.



Na 2 porce:

- 2 vajíčka
- 120 g Lučiny Linie (část můžete klidně nahradit bílým jogurtem nebo cottage)
- 1 lžička dijonské hořčice
- několik kapek citrónové šťávy
- pepř, sůl
- mikrobylinky nebo pažitka
- nasekané oříšky na ozdobu (např. pistácie)
- ředkvička na ozdobu

1. Vajíčka si uvaříme natvrdo. Necháme je vychladnout, oloupeme je a nakrájíme na malé kostičky.
2. Vejce si dáme do misky, přidáme Lučinu, dijonskou hořčici, citrónovou šťávu a podle chuti osolíme a opepříme.
3. Hotovou pomazánku namažeme nejlépe na žitný chléb. Nakonec ji ozdobíme mikrobylinkami, na plátky nakrájenou ředkvičkou a nasekanými oříšky.

TIPY MĚSÍCE

LEIFHEIT VAKUOVAČKA

Vakuovačka Vacu Power 500 03236 od Leifheit už mi v kuchyni také pomáhá a musím říci, že jsem s ní hrozně spokojená. Je plně automatická, málo hlučná, skladná a díky nerezovému povrchu také lehce omyvatelná. Pokud by se vám domů také hodila, můžete si ji objednat na oficiálním e-shopu www.leifheit-online.cz a využít slevový kód na 20 % „romileifheit“, který platí do konce dubna. Sleva platí i na zlevněné zboží. www.leifheit-online.cz



MÖLLER'S DOUBLE VITAMIN D

Ještě tu mám pro vás jeden tip na doplněk stravy s „děčkem“, a to kapsle plné tohoto blahodárného vitamínu, které obsahují rybí olej. Ve dvou kapslích je 300 % doporučené denní dávky vitamínu D. A jako „bonus“ dáte tělu navíc ještě cenné další vitamíny a „zdravé tuky“.

www.mollersomega3.cz/

AIRFRYER SMART SENSING XXL

Tohoto nového pomocníka mám doma a je naprosto super. Konečně mohu smažit jídlo zdravěji, je v něm totiž až o 90 % méně tuku. Fritéza místo horkého oleje používá horký vzduch s minimem přidaného oleje či bez oleje. Jde o 7krát rychlejší proudění vzduchu, čímž vznikne dokonale křupavý pokrm s výtečnou chutí. Nemusíte v ní jen smažit, hodí se i na pečení, opékání, grilování nebo ohřívání jídel. Mrkněte na můj Instagram na příspěvek se smaženým kvěťákem.

www.philips.cz



POMAZÁNKY HAMÉ VEGGIE

Značka Hamé představuje novou řadu zeleninových pomazánek Veggie nejen pro vegetariány. Mají praktické balení, lehce se otevírají, takže se hodí na cesty nebo třeba na romantický piknik ve dvou. Využití ale najdou i doma na pečivu jako super svačinka nebo poslouží při pohostění nečekané návštěvy. Pomazánky neobsahují konzervační látky, palmový olej ani lepek. V nabídce jsou čtyři druhy, a to fazolová se zeleninou, žampionová, rajčatová s oreganem a tatarák ze zeleniny.



REVITAL VITAMIN D3 FORTE

V zimním období je vhodné v doplňcích stravy přijímat vitamín D, kterého příliš v tuto dobu ze sluníčka nedostaneme a z potravin ho většinou do těla přijmeme jen v minimálním množství. Revital Vitamin D3 Forte obsahuje vysoké množství vitamínu D3, který se podílí na regulaci hladiny vápníku v krvi, podporuje jeho vstřebávání, a kromě vlivu na kosti a zuby ovlivňuje správnou funkci svalů a imunitního systému. Proto je potřebný nejen pro děti v období růstu, ale i pro seniory, ženy v menopauze nebo pro osoby se zvýšenou fyzickou aktivitou. Navíc v období pandemie se stále více mluví o tom, jak je vitamín D pro tělo důležitý.

CHOCO SHELLS

Česká značka Bonavita přichází s obilnými mušličkami s kakaem, které mají novou recepturu - méně cukru a tuku. Jsou vyrobeny z pšeničné mouky a kakaového prášku a pochutnají si na nich nejen děti, ale také dospělí. Choco Shells mají vynikající chuť samotné, ale nejlepší jsou podávané s mlékem nebo s jogurtem. Pokud máte problém ráno dostat děti z postele nebo k jídelnímu stolu, nalákejte je na tyto křupavé mušičky, díky kterým bude ráno celé rodiny o mnoho veselější.

www.bonavita.cz



NESPRESSO HRNÍČKY A ZÁSOBNÍK NA KAPSLE LUME

Nová, klasická kolekce kávového příslušenství Lume, která vrhá moderní záři na italskou eleganci. Sada 2 porcelánových hrníčků Lume Cappuccino s hranatým okrajem, ze kterých se vám bude pít vaše oblíbená káva ještě příjemněji. Šálky dotváří nádherné podšálky v okrovočervené barvě. Zásobník na kapsle Lume Mia vypadá luxusně a je velmi praktický. Má kapacitu 60 kapslí.

www.nespresso.com/cz

BIO MOUKY

Blíží se Velikonoce, čas pečení, kdy se mouky stávají nedílnou součástí kuchyně každé domácnosti. Vyzkoušejte to letos s bio moukami z polí bez chemie, které jsou namleté v bio mlýně. Jejich předností je, že po namletí nikde dlouho nečekají a dostávají se k vám co nejrychleji v té nejčerstvější podobě. Mouky jsou mlety z odolných vitálních rostlin rostoucích na čistých polích a díky ekologickému způsobu pěstování a šetrnému zpracování si nesou čerstvou vůni a chuť, kterou předávají vašemu pečivu. Mají vysokou nutriční hodnotu a pro celiaky a alergiky jsou tu také bezlepkové mouky mleté odděleně v "bezlepkovém mlýně". Vyzkoušet s nimi pak můžete například minimazanečky, jidáše, kváskový chléb a podobné dobroty.

www.probio.cz



VELIKONOČNÍ MAZANEC

To by nebyly ty pravé Velikonoce, aby u nás chyběl mazanec, stejně jako žádné Vánoce u nás nechybí vánočka. Tento rodinný recept je vlastně totožný na vánočku i mazanec. Ale u nás je tak oblíbený, že nemáme vůbec chuť zkusit nějaký jiný. Je totiž vyladěný do posledního detailu.

Potřebujeme

- 500 g hladké mouky
- 500 g polohrubé mouky (z toho 1-2 lžíce na kvásek)
- 200 g cukru krupice (z toho 1 lžíce na kvásek)
- 1 vanilkový cukr
- 200 g másla (část másla je dobré nahradit cca 50 g sádla a 2 lžícemi oleje)
- 1 kostka droždí
- 2 lžičky soli
- 2 vejce (případně 1 vejce + 2 žloutky) + 1 na potření
- 480 ml vlažného mléka (necelý půllitr a část použít na kvásek)
- trocha rumu
- rozinky (můžeme předem namočit do rumu)
- 100 g nasekaných mandlí (do mazance a zhruba 1/3 na posypání navrch)

Na potření:

- 1 vejce
- 1 lžíce smetany ke šlehání



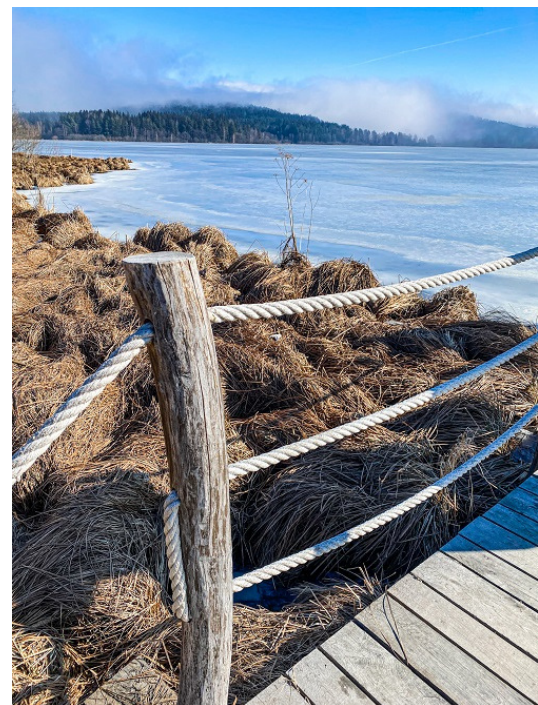
1. Nejdříve si připravíme kvásek. Do misky si rozdrobíme droždí, které zasypeme lžící cukru a necháme ho rozpustit. Poté zalijeme vlažným mlékem (cca 0,5 dcl), zasypeme lžící polohrubé mouky a promícháme. Kvásek dáme na teplé místo vzejít.
2. Do mísy si poté dáme polohrubou mouku, cukr, vanilkový cukr, sůl, vejce, mléko a rum. Tuto směs necháme v robotu dobře zpracovat (klidně 10-15 minut). Až nám kvásek zdvojnásobí objem, přidáme ho k těstu a na nejnižší stupeň dobře promícháme. Nakonec do těsta necháme zapracovat střídavě hladkou mouku a rozpuštěné (zchladlé) máslo. Nakonec už jen lehce zapracujeme rozinky a nasekané mandle, oboje můžeme den předem namočit v rumu. Trochu mandlí si necháme na posypání mazanců.
3. Zpracované těsto si rozdělíme do dvou mís a necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout. Z každé mísy pak těsto rozdělíme ještě napůl, takže nám vzniknou čtyři mazance. Každý vytvarovaný mazanec nahoře nařízeme do kříže.
4. Mazance necháme ještě alespoň půl hodiny vykynout na plechu vyloženém pečicím papírem. Před upečením je pak potřeme rozmíchaným vajíčkem s trochou smetany a posypeme plátkovými mandlemi.
5. Mazance pečeme zhruba 30 minut na 175 stupňů.

NAUČNÁ STEZKA OLŠINA

V únoru jsme vyrazili na výlet na naučnou stezku Olšina, která se nachází kousek od Lipna. Chytli jsme neskutečné počasí. Bylo sluníčko, ale zároveň bylo Lipno ještě z velké části zamrzlé, takže to vytvářelo opravdu krásné přírodní úkazy. Až budete někdy poblíž, určitě tam vyrazte. Bude to totiž bavit nejen vaše děti, ale i vás. Celkem nachodíte 7,3 km, užijete si spoustu zábavy a naučíte se mnoho nových věcí.



[ODKAZ ZDE](#)



HRÁŠKOVÝ KRÉM

Na hráškovém krému je super, že chutná snad každému. Takže pokud jste si na oběd pozvali návštěvu a chcete se všem pozvaným trefit do chutě, rozhodně uvařte tuto "netradiční klasiku". Nezapomeňte polévku posypat směsí opečených oříšků a sezamu, které ji doladí k dokonalosti.



Na krém:

- 2 lžičky přepuštěného másla (příp. řepkového oleje)
- 1 střední šalotka
- 250 g pórku
- 750 ml vývaru (zeleninový nebo kuřecí)
- 300 g mraženého hrášku
- 80-100 ml smetany (12 % nebo 33 %)
- sůl, pepř

Na ozdobu:

- hrst nasekaných oříšků (např. lískové, pekanové, kešu, pistácie)
- několik kapek olivového oleje
- sezam (černý i bílý)
- sůl

1. V hrnci na přepuštěném máse necháme zesklovatět nadrobno nakrájenou šalotku a na tenká kolečka nakrájený pórek. Trvá to zhruba 5-8 minut.
2. Potom do hrnce nalijeme vývar, polévku necháme přijít k varu a poté do hrnce vhodíme mražený hrášek. Hrášek stačí povařit (na středním plameni) zhruba 15 minut.
3. Polévku stáhneme z plotny a necháme trochu zchladnout.
4. Mezitím si připravíme oříšky. Na pánev dáme olivový olej, nasekané oříšky, sezam a vše trochu posolíme. Zlehka oříškovou směs na pánvi orestujeme.
5. Zchladlou polévku rozmixujeme pomocí tyčového mixéru a podle chuti osolíme a opepříme. V mém případě jsem použila tyčový mixér Braun Multiquick 9X. Hrncel dáme znovu na sporák na střední plamen a polévku zahřejeme. Poté přilijeme smetanu a zamícháme.
6. Polévku podáváme posypanou připravenou směsí oříšků.