

ČERVENEC
SRPEN 2021

Na skok v kuchyni

Magazín o jídle a životním stylu



29 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



APERITIVO MOMENT

Víte, co to znamená Aperitivo moment? Jedná se o setkání přátel, blízkých, kdy si prostě a jednoduše užíváte společně danou chvíli. Je to čas, který trávíte s lidmi, se kterými ho chcete trávit, kdy si užíváte společný čas, ale i dobrého jídla a pití. Mám takový pocit, že se toto poslední dobou trochu vytrácí a je to obrovská škoda. A i když nežijeme v Itálii nebo Španělsku, kde jsou na takovýchto momentech lidé závislí, pojďme si z toho udělat tradici i u nás. Pojďme si společně uvařit, připravit si nějaký dobrý drink a společně strávit večer příjemným povídáním. Myslím, že "doba covidová" nás naučila trochu zpomalit, ale pořád to není dostatečné. Tedy alespoň u mě. A ty nejkrásnější vzpomínky nám nevytváří to, co jsme udělali v práci, ale to, co jsme zažili mimo ni. A já si to musím každý den připomínat, abych na to nezapomínala. Užijme si léto spíše offline, zato konečně ve společnosti svých nejbližších.

Já mám pro vás tentokrát speciální letní dvojčíslo, které má neuvěřitelných 29 stran. Přiznám se vám, že je to ale také proto, že si chci dát o prázdninách měsíc pauzu a svůj čas chci věnovat především rodině. Ono nám totiž vůbec nic neuteče. Jediné, co by nám mohlo utéct, je právě ten čas. Já už se na vás těším v září a přeji vám, aby toto léto bylo nezapomenutelné.

S láskou Romana.



ČOKOLÁDA

Jestli taky milujete čokoládu jako já, jste na správném místě. Mám tu pro vás pár zajímavých informací, které třeba o čokoládě ani nevíte :-)

- Kvalitní čokoláda se pozná podle vůně, chuti a vzhledu - je lesklá a při odlomení hezky křupne.
- Čím méně ingrediencí, tím lépe - měla by obsahovat jen kakaové boby, třtinový cukr a popřípadě kakaové máslo.
- Nikdy by na prvním místě ve složení neměl být cukr, pokud tomu tak je, nejedná se pak o kvalitní čokoládu, ale o cukrovinku.
- Čokoláda by neměla obsahovat žádná další aditiva, jako je například sójový lecitin.
- Každá ingredience by měla mít na obalu zmíněný původ a jiné podrobnosti o výrobě, popř. na webových stránkách.
- V manufakturách bean to bar si výrobci sáhnou na každý kakaový bob, mohou si tak ohlídat kvalitu od začátku do konce, včetně původu kakaových bobů.
- Čokoláda nepatří do lednice, po vyndání se totiž znehodnotí. Ideálně ji skladujte na suchém chladném místě do 20 stupňů.
- Kakaové boby jsou superpotravinou, protože obsahují velké množství flavonoidů. Flavonoidy jsou silné antioxidanty, které tělo zbavují škodlivin, regenerují a zpevňují cévy.



Kvalitní čokoládu, která splňuje všechny tyto požadavky, ale hlavně uspokojí vaše nejtajnější čokoládové touhy a chutě, najdete na webu www.misinacokolada.cz.

O ČEM BYSTE MĚLI VĚDĚT



THERMAL STREET FOOD MARKET

První ročník festivalu Thermal Street Food Market se uskuteční v Karlových Varech před hotelem Thermal a představí pouliční stravování, sporty, umění a design. Budete moci ochutnat kuchyně napříč celým světem, a to ze speciálně upravených vozidel, tzv. food trucků. Na pultech budou streetfoodové klasiky jako hot dogy, burgery, sendviče či tacos. Na své si přijdou i milovníci asijské kuchyně. V neposlední řadě si můžete vychutnat třeba čerstvou pastu, španělské tapas a k tomu kvalitní víno, prosecco nebo koktejly. Přijďte se pobavit a skvěle najíst 7. 8. 2021.

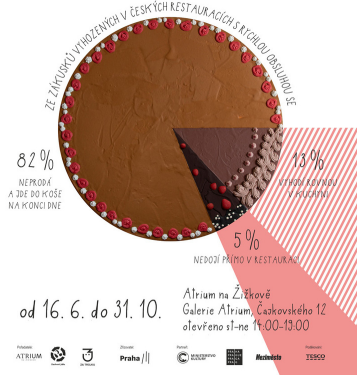
ANNOVINO LEDNICE

V Lednicko-valtickém areálu pořádá rodinné vinařství ANNOVINO kolekci zážitků. Můžete si užít romantickou plavbu lodí po Zámecké Dyji nebo pikniky pod pergolou s ochutnávkou medailových vín. Dále se můžete účastnit projektu Amonit, který vás zavede na významná místa Lednice a jejího okolí. Novinkou je také Stellplatz pro karavany a obytné vozy jen minutu od lednického zámku. Těšit se můžete i na ochutnávky vín a lokálních specialit ve Valtickém Podzemí - v labyrintu historických vinných sklepů.



INTERAKTIVNÍ VÝSTAVNÍ PROJEKT ZACHRAŇ JÍDLO!

Vendula Chalánková Viliam Slaminka
Jan Švankmajer Peter Králik
Mirek Koudela Daniil Masagutov



VÝSTAVNÍ PROJEKT ZACHRAŇ JÍDLO!

16. června se v Galerii Atrium v Atriu na Žižkově otevírá interaktivní výstavní projekt Zachraň jídlo!, jehož autory jsou kurátor Fuczik a umělci Vendula Chalánková a Viliam Slaminka. Vzdělávací, ale zábavnou formou představují důležitá fakta získaná od organizace Zachraň jídlo! Za více než polovinou vyhozeného jídla v EU totiž stojí domácnosti, ale málokdo z nás si uvědomuje, jak velký vliv to má na naši společnost a hlavně na životní prostředí. Výstava proto podhaluje, co vše se musí stát, než se jídlo dostane na talíř. Děti i dospělí si vyzkouší, jaké vzdálenosti musí jídlo urazit, než se dostane na náš stůl, kolik vody je třeba na jeho výrobu a zkusí si uvařit tak, aby neplýtvali.

GRILUJTE ZDRAVĚ S ŠÉFKUCHAŘI MAKRO AKADEMIE

Do Čech přichází trend zdravého grilování s rostlinnými alternativami masa. Šéfkuchaři MAKRO Akademie vám poradí, jak během chvíle vykouzlit z řady METRO Chef Veggie produktů delikatesy, které jsou od masa k nerozeznání. Mezi produkty najdete tři alternativy hovězího masa: burger, trhané vhodné do burgerů, sendvičů, wrapů nebo salátů, mleté pro přípravu těstovin, burrito, lasagne aj. a tři druhy s texturou kuřecího, které se liší kořením. Samozřejmostí je 100% veganské složení bez obsahu geneticky modifikovaných organismů (GMO) a lepku.



BEZLEPKOVÝ DORTÍK

s bílou čokoládou a jahodami

Mám pro vás recept na skvělý mini dortík s bílou čokoládou a jahodami. Je opravdu jednoduchý a tyto mini verze dortů mě opravdu moc baví. Navíc jsem ho připravovala z bezlepkových sušenek, takže ho mohou i ti, kteří trpí celiakií. Tyto sušenky navíc neobsahují ani laktózu, mléko a vejce.



Na korpus:

- 60 g bezlepkových sušenek Gullón Digestive
- 30 g másla (rozpuštěného)
- 20 g oříškové mouky (mandlové, lískooříškové, případně mletých oříšků)

Na pěnu z bílé čokolády:

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

Na dokončení:

- čerstvé jahody
- nasekané pistácie

1. Sušenky si rozmixujeme na prach (případně dáme do sáčku, který zabalíme do utěrky, a rozbijeme je na prach pomocí válečku).
2. Nalijeme k nim máslo a přidáme oříškovou mouku. Vše dobře promícháme a upěchujeme na dno tartaletky nebo nerezového kroužku, pod který si dáme pečicí papír (mně vyšly dva dortíky, které měly vrstvu korpusu cca 1 cm).
3. Korpusy dáme zchladit a mezitím si připravíme pěnu z bílé čokolády.
4. Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 2 plátky želatiny. 80 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni, přidáme do ní vymačkané plátky želatiny a vanilkový extrakt. Nakonec v ní rozpustíme i bílou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 100 ml smetany ke šlehání do tuha. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme.
5. Čerstvé jahody si očistíme, omyjeme a rozpůlíme (snažíme se vybírat stejně velké jahody). Jahody dáme po obvodu nerezového kroužku (vždy rozříznutou stranou ke kroužku). Poté doprostřed nalijeme hotový krém z bílé čokolády tak, aby byl minimálně do výšky jahod (ideální je cca 1 cm nad jahody). Dortíky dáme do lednice vychladnout.
6. Hotový dortík vyndáme z formy, posypeme nasekanými pistáciemi a ozdobíme čerstvými jahodami.

LETNÍ DRINKY

Sluníčko svítí, grilovačky jsou v plném proudu a k tomu nemohou chybět letní drinky. Tedy alespoň já si v létě nejraději vychutnávám nějaký dobrý drink se spoustou ledu. A moje nejoblíbenější jsou ty s ginem. Mám tu pro vás pár tipů na drinky, které můžete připravit nejen pro sebe, ale i pro vaši návštěvu.

DYNYBYL GIN TONIC VIOLET

Sklenici naplňte ledem a poté přilijte 4 cl Dynybyl Violet. Dolijte 15 cl tonic Schweppes a na závěr ozdobte snítkou tymiánu.



DYNYBYL GIN TONIC BEZINKA

Sklenici naplňte ledem a poté přilijte 4 cl Dynybyl Bezinka. Dolijte 15 cl tonic Schweppes a na závěr ozdobte mátou nebo bezinkovým květem.

GORDON'S SICILIAN LEMON

Tato novinka Gordon's Sicilian Lemon v sobě snoubí vysoce kvalitní jalovcový gin Gordon's s osvěžujícími tóny čerstvých sicilských citronů. Zaujme všechny milovníky prvotřídních ginů, kteří touží po něčem originálním a speciálním. Vychutnáte si ho nejen v kombinaci s tonikem Schweppes, ale i jako součást míchaných drinků.



RŮŽOVÁ VÍNA

Léto je v plném proudu a s ním konečně i posezení venku na terase nebo zahrádce. Tyto teplé dny a večery lákají také ke sklence dobrého růžového vína. Růžová vína mám moc ráda, a hlavně v kombinaci s dobrým jídlem, jako je salát, grilovaná zelenina nebo třeba krevety či těstoviny. Hrozně se těším, až zase pojedeme na Moravu do sklípků a ochutnáme to nejlepší z moravských a českých vinic.



[ODKAZ ZDE](#)

CO SE DÁ NACPAT DO SLADKÉHO PEČENÍ

Připravujete doma pořád ty stejné recepty a rádi byste vyzkoušeli něco nového? Co takhle přidat do těsta trochu zeleniny a připravit si krásně vláčný dezert? Pokud jste teď dvakrát odpověděli ano, jste na správném místě. Mám tu pro vás spoustu tipů, jak si ozvláštnit vaše oblíbené dezerty. Navíc pokud vaše děti nebo manžel nemají rádi zeleninu, tohle je jeden ze způsobů, jak jí do jídla schovat.



Mrkev do bábovky, palačinek nebo do korpusu na dort

Mrkev je asi nejoblíbenější zelenina, kterou na pečení používám. I proto jsem si pro vás připravila recept na moji mrkvovou bábovku, který najdete na konci tohoto článku. Mrkev dodá dezertu nejen vláčnost, ale i skvělou chuť. Když k ní přidáte trošku skořice a vlašských oříšků, vaše chuťové buňky budou v sedmém nebi. A jak ji použít? Stačí ji oloupat a na jemném struhadle nastrouhat.

Podzim plný dýně

Kdo by neznal tradiční americký dýňový páj. V USA se nejčastěji připravuje na Den díkůvzdání, takže na dýni rozhodně nemůžeme zapomenout. A nemusíte skončit jen u tradiční dýně Hokkaido, klidně zkuste i máslovou. Ať už vyzkoušíte dýňový páj, cheesecake nebo cupcakes, rozhodně nešlápnete vedle.

Cuketa do chlebičku či perníku

Cuketa je naprosto skvělá zelenina na pečení, dodá dezertům zvláštní vláčnost a navíc ji uvnitř ani nepocítíte, protože má nevýraznou chuť. Já z ní nejčastěji připravuji cuketový chlebiček, ale je skvělá i do perníku. Nezapomeňte ale, že po nastrouhání je dobré ji zlehka osolit a nechat tzv. vypotit. Poté už nemusíte do dezertu přidávat žádnou sůl.

Sladké batáty

Samozřejmě nemůžeme zapomenout ani na batáty. Ty dezert krásně osladí a dodají mu lehce oranžovou barvu, pokud se tedy nepustíte do skvělých batátových brownies, u kterých čokoláda přebije i výraznou oranžovou barvu batátů. Můžete z nich ale připravit i skvělý batátový krém, který se hodí třeba na dort nebo chlebiček. Vynikající jsou i snídaňové lívance, do kterých přidávám batátové pyré.

TIP: Připravte doma nádherně vláchnou mrkvovou bábovku nebo cuketový chlebiček a věřte mi, že když to doma nikomu nepovíte, ani manžel, ani vaše děti nezjistí, z čeho dezert je.

Jaké skvělé dezerty můžete připravit se zeleninou?

- bábovka - z mrkve nebo z cukety
- chlebiček - z cukety nebo batátů
- palačinky - s mrkví nebo řepou
- lívance - se špenátem nebo s batáty
- zapečená kaše - s mrkví
- dort - korpus s mrkví
- brownies - s fazolemi, s dýní, s batáty
- koláč - s dýní

Celý článek jsem připravovala pro Tchibo blog a najdete ho [zde](#).

ČTENÍ NA LÉTO PRO VÁS I VAŠE DĚTI



Pěťá 1: Pěťá se učí mluvit **Křos Joanna; Galewska-Kustra Marta**

Leporelo pro nejmenší provede každé batole jeho prvními krůčky a prvními slovy. Jednoduchost knihy a zvukomalebné výrazy a samohlásky půjdou ruku v ruce se schopnostmi už ročních dětí. Knihu doplňují krásné obrázky, které děti motivují, aby pojmenovávaly objekty a opakovaly zvuky.
www.luxor.cz

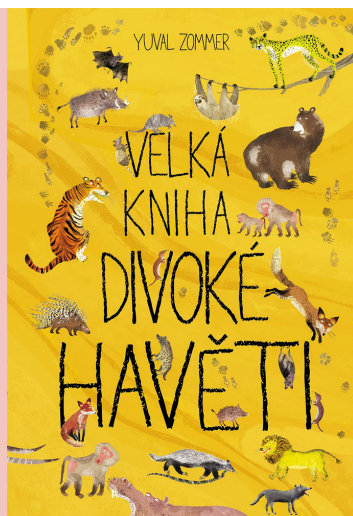
Krkonoše za císaře pána **Pavel Scheufler**

Více než 140 snímků Krkonoš vybral, upravil a doplnil texty fotograf a vlastník rodinné sbírky starých fotografií Pavel Scheufler. Předmluvu ke knize napsal estetik a historik přírodních věd Karel Stibral. Publikace je nejen cenným svědectvím o proměně našich nejvyšších hor, ale také návodem, jak číst fotografie tak, abychom slyšeli poutavé příběhy, které nám vyprávějí.
www.slovart.cz



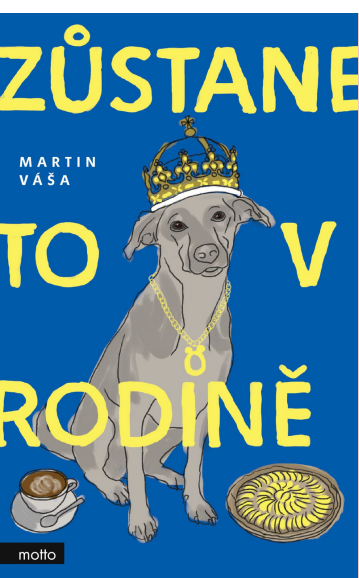
Velká kniha divoké havěti **Yuval Zommer**

Čím zstrašuje své nepřátele dikobraz nebo proč má pavíán na zadku tukový polštář s holou červenou kůží? Kterému zvířeti v noci světélkují oči a které má oranžové zuby? Ve Velké knize divoké havěti spolu s vašimi dětmi najdete odpovědi na tyto otázky a mnohem více. Čeká vás také detektivní práce - objevit 15 důmyslně ukrytých stop. Užijte si výpravu do podivuhodného světa divokých zvířat.
www.slovart.cz



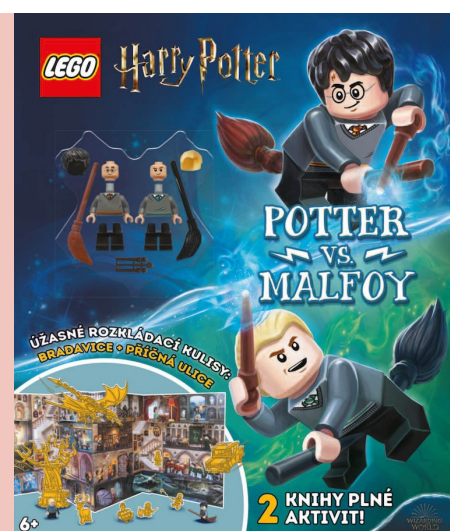
Rodina jako tým **Kateřina Krůtová-Novotná, Jan Mühlfeit**

Tak jako každý sportovní nebo pracovní tým potřebuje spolupráci všech členů, stejně tak tomu je i v rodině. Uznávání lektori Kateřina Krůtová a Jan Mühlfeit přináší nový pohled na vzdělávání, sebepoznání a vztahy v kontextu rodiny v knize Rodina jako tým. Protože pouze fungující celek všech generací přináší všem členům potřebnou jistotu a oporu, hlavně těm nejmladším.
www.albatrosmedia.cz



Zůstane to v rodině
Martin Váša
Martin pracuje jako redaktor, ale finančně na tom není nejlépe, a to už několik let. Jediné, co se svou situací dělá, je to, že se nad sebou zamýšlí a píše si deník. Prochází úzkostnými stavy, při kterých dokáže během minuty vymyslet sto příčin, proč se na něj jeho kluk vykašle, nebo sto způsobů, jak co nevidět zemře. A navíc si myslí, že jeho předci vládli Švédsku. Stane se hlavní hrdina dědicem trůnu?
www.albatrosmedia.cz

LEGO® Harry Potter™
Potter vs. Malfoy kolektiv
Dvě minifigurky, 3D kulisy Bradavic a Příčné uličky a dvě knihy aktivit. Vojta tuto sadu má a je úplně nadšený, s LEGO figurkami Harryho Pottera a s rozložitelnou kulisou si každý den hraje. Kromě toho v tomto úžasném boxu plném zábavy najdete dvě knížky plné aktivit s hromadou úkolů, hádanek a rébusů.
www.albatrosmedia.cz



BEZLEPKOVÉ MINI DORTÍKY

s čokoládovou pěnou

Na korpus:

- 60 g bezlepkových sušenek Gullón María
- 30 g másla (rozpuštěného)
- 20 g oříškové mouky (mandlové, lískooříškové, případně mletých oříšků)

Na čokoládovou pěnu:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 100 g hořké čokolády
- 1 vrchovatá lžička moučkového cukru

Na dokončení:

- kakao
- čerstvé ovoce



1. Sušenky si rozmixujeme na prach (případně dáme do sáčku, který zabalíme do utěrky a rozbijeme je na prach pomocí válečku).
2. Nalijeme k nim máslo a přidáme oříškovou mouku. Vše dobře promícháme a upěchujeme na dno tartaletky nebo nerezového kroužku, pod který si dáme pečicí papír (mně vyšly dva dortíky, které měly vrstvu korpusu cca 1 cm).
3. Korpusy dáme zchladit a mezitím si připravíme čokoládovou pěnu.
4. Připravíme si vodní lázeň. Do hrnce si dáme cca 1 cm vody a položíme na něj nerezovou misku. Do misky dáme 125 ml smetany ke šlehání a pomocí vodní lázně v ní rozpustíme čokoládu.
5. V druhé misce si vyšleháme zbytek smetany ke šlehání s moučkovým cukrem. Do šlehačky přidáme zchlazenou čokoládu rozpuštěnou ve smetaně. Hotovou čokoládovou pěnu dáme do formiček na korpus a necháme vychladit (nejlépe do druhého dne).
6. Hotový dortík vyndáme z formy, posypeme pomocí sítka kakaem a ozdobíme čerstvým ovocem.

CVIČENÍ S ANET

Každý z nás je z úplně jiného těsta, a proto také každému vyhovuje jiný druh cvičení. Já osobně jsem se našla v posilování doma, protože díky tomu ušetřím spoustu času. Silový trénink je pro mě cvičení, které mě fakt baví a díky kterému vidím ty správné výsledky na mé postavě.



Karanténa, kterou jsme poslední měsíce skoro všichni zažívali, většinu z nás ke cvičení doma donutila. Já jsem takto cvičila i před ní, protože mi jako pracující mámě už nezbývá přes den dostatek času na to, abych vyrazila do posilovny nebo na jiný druh cvičení mimo domov. Takhle moc dobře vím, že když si zacvičím doma, zabere mi to 40 minut, které si několikrát do týdne úplně v pohodě najdu. Dlouhé měsíce jsem ale hledala cvičení, které by mi vyhovovalo. Zkoušela jsem kardio cvičení, jógu, pilates, ale i lehké posilování nebo zumbu. Pak jsem se ale s Anet Šachovou poznaly přes Instagram, domluvily si schůzku a od té doby cvičím silové

tréninky s Anet nebo jejím manželem Honzou z pohodlí domova. A ve spojení se zdravým jídlem a trochou pohybu navíc mimo domov vidím skvělé výsledky. Hlavně se cítím silnější nejen po fyzické, ale i po psychické stránce.

S Anet jsme pro Tchibo blog nafotily sérii cviků, které krásně zvládnete doma i vy. Celý článek najdete [zde](#).

NOVINKY OD ZNAČKY CLARINS, BEZ KTERÝCH SE NEOBEJDETE

SAMOOPALOVACÍ PÉČE

Samoopalovací produkty od značky Clarins vám díky obsahu speciálního komplexu a aloe vera zajistí krásně opálenou pokožku bez toho, aniž byste se museli vystavovat slunci. Přípravky jsou obohaceny o přírodní ingredience, snadno se nanášejí a mají dlouhotrvající účinek.



SOS PRIMER

Clarins SOS UV SPF30 Primer připraví vaši pleť pro aplikaci dalších produktů (make-upu, BB krému a pudrů) a hydratuje ji. Řada podkladových bází speciálně vyvinutých pro korekci barvy pleti, které jsou přizpůsobeny potřebám každé pleti.



MILKY BOOST BB CREAM

Tento skvělý produkt se zařazuje do stálé nabídky. Já celé loňské léto nepoužívala nic jiného. Je to skvělý lehký produkt, který pro letošní léto opravdu MUST HAVE. Clarins Milky Boost Cream je výživné tónované mléko pro zářivou pleť. Navíc zakryje nedokonalosti, známky únavy a jemné linky.



LIP MILKY MOUSSE

Naprostě úžasná barevná šlehačka na rty v nových odstínech. Já ji nosím v kabelce pořád. Určitě si i vy zamilujete její lehoučkou a svěží texturu s neodolatelnou vůní cukrové vaty.



VŠECHNY PRODUKTY MŮŽETE NAJÍT ZDE.

KOSMETICKÉ TIPY

HYDRATAČNÍ KRÉM HYDRAPHASE HA

Řada Hydraphase HA zajistí pleti 72hodinovou hydrataci a okamžitě vyplnění. Přípravky jsou vhodné pro citlivou pleť a obsahují kyselinu hyaluronovou přírodního původu, která je získaná ze zelené technologie (biofermentační proces s použitím rostlinného cukru), a Termální vodu z La Roche-Posay známou svými zklidňujícími účinky.

www.benu.cz



VŮŇ IDÔLE AURA

Značka Lancôme přichází s parfémem pro celou generaci žen, které společně dosahují úspěchu a které dopředu žene nezastavitelná energie.

Květinovou chyprovou vůni si lehce oblíbíte a její nádherné aroma se stane vaší součástí. Navíc lososovo-zlatý flakón ozdobí každé místo, na které ho postavíte.

www.douglas.cz



PALETKY OČNÍCH STÍNŮ YSL COUTURE COLOUR CLUTCH PALETTE

Couture kolekce nápadných kouřových odstínů uspořádaných v paletkách Couture Colour Clutch si zamilujete. Ať už to budou zemité a nahé barvy paletky Saharienne, nebo exploze modré a khaki barvy paletky Tuxedo s výraznějším efektem, výsledný kouřový styl očí bude vždy dokonalý.

www.notino.cz



SPRCHOVÝ GEL GOOD KARMA

Jednou z novinek mojí oblíbené značky Lush je tento sprchový gel Good Karma s opojnou pačuli a osvěžující pomerančovou silicí. Mýdlo nádherně voní a zajistí vaši pokožce dokonalou čistotu.

cz.lush.com



BIG ŠAMPON OD LUSH

Šampón Big s mořskou řasou a mořskou solí značky Lush dodá vašim vlasům objem a lesk. Konkrétně šíl vlasy nadzvedne a mořská řasa bohatá na proteiny společně s extra panenským kokosovým olejem zajistí, aby byly krásně hebké. Díky obsahu citronu a limety získají lesk a budou lépe odrážet světlo.

cz.lush.com



SHAMPOO BAR OD N.A.E.

Tuhý šampón od značky N.A.E. Shampoo bar je čistě přírodní a je vhodný na všechny typy vlasů. Vystačí na 30-50 umytí a nezatěžuje životní prostředí. Za mě perfektní alternativa klasických tekutých šampónů. A navíc miluji vůni máty, takže tato varianta je pro mě jak dělaná.

www.henkel.cz

NEURO STYLE LIFT - OCHRANA PŘED TEPEM

Pěna na vlasy **NEURO Style Lift** vyniká novou technologií **HeatCTRL**, která snižuje rychlost přenosu tepla od kořínků ke konečkům při fénování. Ochrání tak vlasy před poškozením teplem. A díky lehké receptuře dodá vlasům potřebný objem, výživu a pružnou fixaci.
www.paulmitchell.cz



ANNABELLE MINERALS - MINERÁLNÍ MAKE-UP NA LÉTO

O minerálním make-upu **Annabelle Minerals** jsem vám již mnohokrát psala. Nově teď poskytuje **UVA** a **UVB** ochranu, a proto je vhodný právě na léto. Je čistě přírodní a působí blahodárně na pleť, kterou nezatěžuje chemickými látkami. Užijte si letní dny s přirozeným vzhledem bez nedokonalostí.
www.annabelleminerals.cz



PÉČE O OČNÍ OKOLÍ RADIANCE EYE CARE SPRAY

Právě testuji tuto omlazující péči o oční okolí od značky **Juvena**. Sprej zaručuje okamžitý pocit svěžesti v okolí očí a redukci známek únavy a stresu. Pokožka kolem očí je jedním z nejcitlivějších míst na těle, proto bychom se o ni měli náležitě starat. Já vám dám určitě brzy vědět, jak jsem spokojená.
www.fann.cz

OMLAZUJÍCÍ HYALURONOVÉ SÉRUM PLANTHÉ

Která z nás by nechtěla vypadat mladší a krásnější? Vyzkoušejte toto omlazující sérum a určitě budete nadšené. Obsahuje kombinaci kyseliny hyaluronové, růžové vody, extraktů zeleného čaje a chmele, která pleť hydratuje, vypíná a vyplňuje vrásky.
www.planthe.cz



GROWN ALCHEMIST ANTIBACTERIAL HAND CREAM

Poslední rok byl velkou zátěží pro naše ruce. Každodenní mytí antibakteriálními mýdly a mazání antibakteriálními gely je velmi oslabilo. Tento antibakteriální krém o vaše ruce zároveň pečuje, hydratuje jejich pokožku a oddaluje její stárnutí.
www.douglas.cz



BB CREAM EVROPA

V létě klasický make-up nepoužívám, vždy si na obličej dávám jen **BB Cream**. Toto léto testuji **BB Cream Evropa** od **Matis Paris**. **6 v 1** - krém hydratuje, chrání proti **UVA** a **UVB**, bojuje proti předčasnému stárnutí, rozjasňuje, regeneruje a sjednocuje pleť.
www.fann.cz



NOVÉ KUCHAŘKY, KTERÉ STOJÍ ZA TO

Hugo Hromas

SEDM ZPŮSOBŮ jak se radovat z jídla



Sedm způsobů, jak se radovat z jídla

Michal Hugo Hromas

Pokud hledáte jednoduché a tradiční světové recepty, jste na správné adrese. Kuchař a publicista Hugo Hromas vás naučí sedm způsobů, jak připravit jídla inspirovaná různými zeměmi, které navštívil. Nahlédnout budete moct například do kuchyně na Sahaře, v Itálii, na Ukrajině a samozřejmě v naší rodné vlasti. A vařit se bude podle osvědčených receptů ze zeleniny, ovoce, obilovin a luštěnin.

www.albatrosmedia.cz

Tak sladce voní domov

Tato kuchařka je inspirovaná 60 rodinnými recepty, které byly po mnoho let vylepšovány. Najdete zde jak recepty na výborné kynuté buchty a koláče, tak na křehká a třená těsta, nechybí ani smažené pochoutky a recepty z listového nebo litého těsta. Ať už se budete chystat péct svatební koláče, nebo jen něco drobného k nedělní kávě, najdete to právě v této ojedinělé kuchařce. Stačí si jen vybrat. Pojdte si provonět domov chutnými a vyzkoušenými recepty, které vytvoří tu pravou, vanilkou provoněnou, domácí atmosféru.

www.anag.cz



jíme zdravě do 30 minut

přes 70 skvělých receptů na hlavní jídla, polévky i dezerty, které zvládnete uvařit do 30 minut včetně přípravy!



Jíme zdravě do 30 minut

Tuto kuchařku jsem vám představovala již v minulém čísle, ale nesmí chybět i v tomto letním speciálu, protože je naprosto skvělá. Nejen, že se naučíte spoustu skvělých zdravých jídel, ale nestrávíte v kuchyni mraky času. Přeci jen si teď chceme čas užívat spíše venku s přáteli nebo rodinou.

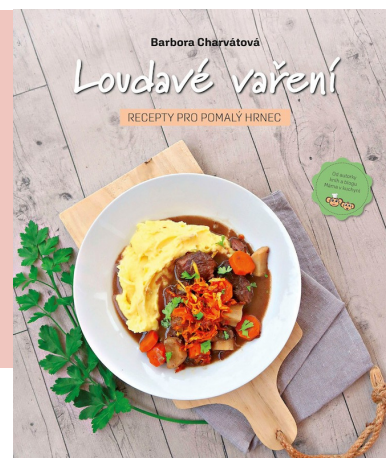
www.jimezdrave.cz

Loudavé vaření: Recepty pro pomalý hrnec - Barbora Charvátová

Charvátová

Moje kamarádka Barča Charvátová alias Máma v kuchyni představuje kuchařku s názvem Loudavé vaření: Recepty pro pomalý hrnec. Všechny pokrmy jsou jednoduché na přípravu, takže je zvládne úplně každý. Pokud ještě nemáte pomalý hrnec, tak si ho určitě poříďte, s touto kuchařkou vykouzlíte své rodině exkluzivní obědy i večere plné jedinečných chutí bez toho, aniž byste jim ubrali na své nutriční hodnotě.

www.albatrosmedia.cz



Markéta
v troubě

MARKÉTA
CHOVANCOVÁ

RECEPTY
pro domácí
pohodu

Markéta v troubě - Markéta Chovancová

Sezónní kuchařka foodbloggerky Markéty Chovancové je opravdu povedená, najdete v ní úžasné moučníky, lehké dezerty, nadýchané pečivo i skvělá zapečená jídla. Kniha je členěná podle ročních období a Markéta nejenže peče v troubě, ale připravuje pokrmy samozřejmě i na plotně. Těšit se můžete na dokonalé fotografie, ze kterých se vám budou sbíhat sliny.

www.albatrosmedia.cz



PRODUKTY, KTERÉ MUSÍTE ZNÁT



KOLEKCE TRIBU - TAJINEBANNANE

Nová letní kolekce od značky Tajinebannane se představila na dětském prodejním Festivalu Mini, který proběhl 18.–19. června v Pražské tržnici v Holešovicích. Od 20. června jsou jejich úžasné věci v prodeji na webových stránkách. www.madeformoms.cz

JASMÍNOVÁ RÝŽE

Jasmínová dlouhozrná loupaná rýže značky SOS je pěstována na zelených asijských pláních a má květinovou chuť připomínající jasmín. Využít ji můžete samozřejmě na přípravu asijských pokrmů, ale chutnat vám bude jako příloha k drůbežímu masu, zelenině, rybám apod. www.rohlik.cz



GOYA BIO KOKOSOVÁ VODA

Pokud milujete chuť a vůni kokosu, tento produkt je pro vás jako dělaný. Goya je 100% kokosová voda v Bio kvalitě, kterou můžete pít jen tak samotnou nebo s ní připravit oblíbené exotické nápoje. Nejlépe chutná vychlazená někde u vody na sluníčku. www.rohlik.cz



LYOFILIZOVANÝ ANANAS

Tento lyofilizovaný neboli mrazem sušený ananas si dáváme nejčastěji na ovesné kaše nebo ke svačině na skyr či tvaroh. Má přirozenou barvu i chuť a neobsahuje cukr, žádná éčka, barviva ani lepek. Doporučuji ho i jako zdravé zobání pro naše malé trávníky, jelikož je sám o sobě sladoučký a opravdu výborný. www.zdraveorechy.cz

MINI BOX OŘÍŠKOVÝCH KRÉMŮ LUCKY ALVIN

Mini Box se šesti vzorky oříškových krémů je ideálním dárkem pro každého, kdo miluje chuť arašídů jako takových nebo v kombinaci s bílou, mléčnou nebo hořkou čokoládou či kakaovými boby. Poslední příchutí je kombinace mandlí a mléčné čokolády. Krém si můžete namazat na lívance, na pečivo nebo si ho vychutnat jen tak na lžičce. www.luckyalvin.cz



ELEKTRICKÝ MEZIZUBNÍ KARTÁČEK HERBADENT

Už jste slyšeli o elektrickém mezizubním kartáčku? Jedná se o novinku značky Herbadent a za mě je to perfektní pomocník. Díky vibracím s ním šetrně odstraníte zubní plak a namasírujete dásně na těžko dostupných místech, čímž předejdete zánětu dásní. Navíc má kartáček LED světlo a zrcátko, díky kterým si můžete zkontrolovat, jak pečliví jste při čištění byli. www.herbadent.cz



SÝR GRILAMI OD GRAN MORAVIA

Grilovací sezóna už začala a vy si kromě masa můžete vychutnat i tento sýr na grilování Grilami. Nám chutná s ogrilovanou zeleninou nebo do burgerů. Výborný je také čerstvý s křupavým pečivem a salátem, ale zajímavé je i spojení s vodním melounem nebo čerstvými fíky. A co k němu nesmí nikdy chybět? Dobré a kvalitní víno, ať už červené, nebo bílé. www.laformaggeria.com



NANUK MROŽ S PŘÍCHUTÍ MANGO

Letní počasí přímo vybízí k tomu si koupit dobrého nanuka. Pokud máte rádi ovocné nanuky, můžete vyzkoušet tohoto mangového smoothie Mrože. Najdete v něm 45 % manga, které vás dokonale osvěží a přitom uspokojí chuť na sladké. www.primazmrzlina.cz



MOUKA POLOHRUBÁ Z DVOUZRNKY PROBIO

Společnost PROBIO, která se zasloužila o navrácení řady plodin na české pole, přichází s moukou z dvouzrnky. Ta vyniká vyšším obsahem cenných látek, jako jsou vitamíny a minerály (zinek, hořčík, fosfor,...). A oproti klasické pšenici seté obsahuje až o 12 % více bílkovin a je lépe stravitelná. V kuchyni využijete jak celá zrna (do salátů, zeleninových směsí apod.), tak mouku (na lívance, dezerty aj.) www.probio.cz



DÝŇOVO-MRKVOVÁ POLÉVKA PRO NEJMENŠÍ OD HAMÁNKY

Lahodná dýňovo-mrkvová polévka značky Hamánek je vhodná pro kojence od ukončeného 8. měsíce. Praktickou skleničku, která je vhodná jak na doma, tak i na cesty, si vaše děti zamilují. Polévka je navíc zdrojem tekutin pro vaše děti a pomáhá tak v těchto teplých dnech k jejich hydrataci. www.hamanek.cz

KK PISTÁCIOVÝ KRÉM

Tento jemný krém z loupáných pražených pistácií značky KK používám nejčastěji do ovesných kaší, do smoothie z kefíru nebo s tvarohem a čerstvým ovocem. Ale miluji ho i samotný. Najdete v něm jen loupané pistácie v nejlepší kvalitě. www.zdraveorechy.cz



TALÍŘKY PRO DĚTI - NEPLECHA NA PLECHU

Moji dobří kamarádi a foodbloggeri Neplecha na plechu připravili exkluzivní kolekci těchto úchvatných dřevěných talířků. Jsou vyrobené z dubového dřeva a budete-li o ně správně pečovat, vydrží vám mnoho let. Vybrat si můžete z několika tvarů a je zde i možnost talířku se jménem. Co je zaručené, že i děti nejedlící si v nich každé jídlo zamilují. eshop.neplechanaplechu.cz



NÍZKOKALORICKÉ HOTOVKY SLIM PASTA NA VÁŠ STŮL

Slim Pasta uvádí novinku v podobě hotových jídel, která naservírujete do 90 vteřin. Stačí je totiž jen ohřát. Obsahují BIO konjakové přílohy a lahodné omáčky s nízkým obsahem tuků, cukrů a soli. Jsou bezlepková, vhodná pro vegetariány i vegany a nenajdete v nich žádná umělá barviva, umělá aromata ani konzervanty. K máni jsou celkem v pěti různých příchutích. „Hotová jídla od Slim Pasty tělu dodají přiměřené množství energie s minimem tuků i sacharidů, takže jednoduše a chutně odlehčí váš jídelníček. Můžete je bez obav zařadit do svého stravovacího plánu,“ říká Monika Rychlovská Tělupilová, výživová poradkyně Slim Pasta. www.slimpasta.cz



TUHÉ ŠAMPONY GREEN HEROES

Tuhé šampony Green Heroes jsou vyvinuté tak, aby vyhovovaly všem typům vlasů, a jsou mimořádně účinné. Heřmánkové oleje zklidňují vlasovou pokožku, měsíček lékařský dodá vlasům lesk a výtažek z chrpy jim poskytne potřebnou hydrataci. Tuhý šampón zastoupí až dvě 300ml lahvičky klasického tekutého přípravku. www.yves-rocher.cz



JAK SPRÁVNĚ PĚČOVAT O VAŠE RUCE

Za poslední rok se lidé kvůli pandemii covidu-19 naučili častěji dezinfikovat a mýt ruce. Až 86 % Čechů si dezinfikuje ruce minimálně 3x denně, pětina z nich dokonce více než 10x za den. Vyplývá to ze studie Nielsen Omnibus, která byla realizována na reprezentativním vzorku 513 respondentů v lednu 2021. Správná hygiena rukou samozřejmě pomáhá předcházet nemoci, ale na druhou stranu velmi zatěžuje pokožku ruky narušením kožní bariéry. Před nedávnem jsem se zúčastnila online tiskové konference Bioderma, ve které se řešila právě péče o ruce při používání dezinfekcí. Jejich produkt Biphase Lipo alcoolique zničí do 30 sekund 99,9 % bakterií, virů a kvasinek, ale zároveň porušenou vrstvu kůže opět vyživí tzv. lipidickou složkou, kterou z 10 % obsahuje. Již po 14 dnech používání se zlepší funkce bariéry před dehydratací pokožky a vaše ruce budou opět zdravé a krásné.



[ODKAZ ZDE](#)



KROUPY S LOSOSEM

a opečenými cherry rajčaty

Zhruba takhle si představuji zdravý talíř. Pokud nemám tu možnost si suroviny na oběd nebo večeri navážit, snažím se řídit podle pravidla 1/3 (bílkoviny, sacharidy, zelenina). I když je toto pravidlo o něco složitější (musíte tam zařadit správně i tuky a jiné mikroživiny), je to taková jednoduchá pomůcka, která vám může pomoci. Tentokrát jsem jako zástupce bílkovin volila arktického lososa od značky Boxxi. Ta kvalita ryb je prostě úžasná a já se snažím minimálně jednou v týdnu vařit rybu. Pokud budete ryby objednávat, určitě vyzkoušejte i sivena, ten je taky naprosto skvělý. A tady už je pro vás jednoduchý recept na toto skvělé jídlo.

Na tomto jídle není nic těžkého, stačí si uvařit kroupy podle návodu na obalu. Mezitím si okořeňte lososa. Já použila bylinkovou sůl. Poté si ho na pánvi (na troše oleje nebo přepuštěného másla) zprudka opečte ze všech stran. Na druhé pánvičce rozehřejte lžičku másla a orestujte na něm nakrájenou jarní cibulku. Poté přidejte kroupy, nasekané bylinky a vše osolte a opepřete podle chuti. Pak už si jen na pánvičce opečte přepůlená cherry rajčátka a servírujte se salátem.



CO JE NOVÉHO?



UŽÍT ČESKO

Óčko opět rozjždí projekt „Užít Česko“, jehož hlavním cílem je přilákat mladé české turisty na místa v České republice, která nejsou tolik známá a navštěvovaná. Hlavním partnerem pořadu je tuzemský startup SmartGuide, jehož aplikace udělá z každého telefonu chytrého průvodce, provede turisty bez davů a podá jim zajímavé informace.

PBG STUDIO PŘEDSTAVUJE NOVOU KOLEKCI PRO SS21 EARTHY / ZEMITOST

Nová barva kolekce je inspirovaná spektrem tlumených zemských tónů. Vychází z odstínů země, jako je hnědá, olivová, béžová. Některé z modelů jsou doplněny módními prvky připomínající barevnou škálu minerálů opět v zemitých tónech. Klasické kousky PBG STUDIO jsou nově prezentované v teplých odstínech země. Osvěžte svůj šatník a objevte nejnovější kabelky pro teplejší měsíce.

www.pbgstudio.com



PRU58 MÁ OTEVŘENO

Asijská restaurace PRU58 v pražských Holešovicích po dlouhých měsících konečně odtáhla oponu a ukázala se v plné své kráse. Zatím se rozkoukává. Má otevřeno od úterý do soboty ve dvou blocích (od 11:30 do 15:00 a od 17:00 do 22:30) a rezervace jsou možné na Restu nebo na webu PRU58. Můžete se těšit na asijské delikatesy, jako jsou třeba Singaporian Penaut Noodles provoněné kurkumou, Ramen Miso Udon neboli plnohodnotnou polévku či na tradiční Maki set s lososem.

www.pru58.cz



LUCKY ALVIN VE SPOLUPRÁCI S HVĚZDOU SOUTĚŽE MASTERCHEF PŘEDSTAVUJÍ KRÉM A KŘUP

Arašídová pochoutka Krém a křup je novým počinem českého výrobce Lucky Alvin ve spolupráci s vášnivými milovníky vaření a pečení, Martinem a Pavlínou Lubojatzky (finalistkou soutěže MasterChef 2020). Obsahuje směs arašídů, bílé čokolády, kukuřičných lupínků, kakaových bobů a jemné prémiové soli Maldon a zamiluje si ji úplně každý.

www.luckyalvin.cz



PARNÍ GENERÁTOR CARESTYLE 7

Tento parní generátor mám doma a je to jeden z největších pomocníků. Využívám ho často i na žehlení na ramínku, takže když potřebuji někam rychle vyrazit, jen napařím a je to. Se zahnutou žehlicí plochou pro žehlení všemi směry a chytrou technologií, která vždy nastaví tu správnou teplotu pro všechny druhy látek, ušetříte při žehlení až 50 % času oproti běžným napařovacím žehličkám. Řada CareStyle 7 se pyšní také nejlehčí žehličkou Braun, intuitivním digitálním displejem a snadným odvápněním během pár chvil.

www.brandhousehold.com/cs-cz

DINNER IN THE SKY - NOVINKY V OBLACÍCH



Dinner in the sky. Neskutečný zážitek ve výšce až 50 m, který jsme si s Filipem užili už dvakrát. Obě návštěvy v oblacích byly naprosto skvělé, a pokud milujete adrenalin a dobré jídlo, Dinner in the sky je pro vás to pravé. Novinkou je, že se tato kouzelná plošina stěhuje na pražskou náplavku, kde budete z výšky moci vidět historické centrum Prahy. Jednotlivé chody nově bude připravovat známý šéfkuchař Marek Raditch (možná ho znáte ze soutěže MasterChef) a chystá se i luxusní verze s večeří, šampaňským a západem slunce.

A teď už rychle k samotnému menu. Jako předkrm nachystal Marek Raditsch lahodné tygří krevety ochucené medovým dresinkem z pomerančových květů a pepřem tímout. Na místě teplého předkrmu se bude servírovat dýňová polévka v úchvatné variaci s červeným kari a kokosovým mlékem. Také hlavní chod překvapí rafinovaným snoubením evropských a asijských chutí, neboť jemná a křehká hovězí líčka získají pikantní podobu inspirovanou stylem gurmánské čínské provincie S'-čchuan, naopak bramborové pyré coby přílohu dochutí japonský „křen“ wasabi. A sladká tečka na závěr? Tou bude vanilkové crème brûlée s malinovým sorbetem a pistáciemi.



Darujte svému partnerovi tento úžasný zážitek, na který jistě nikdy nezapomene. Ale první se ujistěte, že nemá strach z výšek.



MÓDA PRO LETOŠNÍ LÉTO

Léto je tu a s ním spoustu mých módních tipů. Dejte mi vědět, zda se vám tento můj výběr líbil. Já jsem nejvíce nadšená z černých šatů od značky Only, které jsou za skvělou cenu a jsou neskutečně univerzální, takže je unosím celé léto, ale i z krásných vzorovaných šatů od značky Edited.



**PRO ZOBRAZENÍ
PRODUKTU KLIKNĚTE NA
FOTKU.**



GRILOVACÍ SPECIÁL

Kuchařky Jíme zdravě už z mého magazínu určitě znáte, takže vás nemohu připravit o novou kuchařku Grilovací speciál. Vybrala jsem pro vás dva recepty, které mě hodně zaujaly, tak jestli se vám líbí, určitě je vyzkoušejte. Já mám od nich už několik kuchařek a vařím z nich opravdu často. A pokud vás kuchařka zaujala, koupit si ji můžete [tady](#).

ZAPEČENÝ SENDVIČ

se sýrem, krůtím masem a brusinkovým dresinkem

Nutriční informace na 1 kus: 370 kcal | 24 g bílkovin | 41 g sacharidů | 11 g tuků
Příprava: 10 minut; **Tepelná úprava:** 13 minut; **Obtížnost:** snadné; **Počet kusů:** 4

Suroviny

- 200 g krůtích prsou
- 1 lžice sušeného tymiánu
- 1 lžice olivového oleje
- 120 g nízkotučného hermelínu (17 % tuku)
- 2 lžice dijonské hořčice (nebo klasické plnotučné hořčice)
- 40 g sušených brusinek (nasekaných najemno)
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- 1 lžice medu
- šťáva z ½ citronu
- 4 plátky kváskového chleba (4× 60 g)
- sůl
- pepř

Postup

1) Nejprve si důkladně rozpalte gril.

2) Krůtí maso nakrájejte na plátky o tloušťce cca 1 cm. Každý plátek osolte, opepřete a okořeňte sušeným tymiánem.

Nakonec na ně rovnoměrně naneste olivový olej

a vmasírujte jej do masa. Takto připravené krůtí maso grilujte na rozpáleném grilu 2-3 minuty z každé strany.

3) Mezitím si na tenké plátky nakrájejte hermelín a připravte si dresink: V menší misce smíchejte dijonskou hořčici, brusinky, rozmarýn, med a citronovou šťávu a vše promíchejte.



4) Vzniklý dresink naneste na plátky chleba a na něj položte nakrájený sýr.

5) Jakmile bude krůtí maso hotové, nakrájejte ho na tenké plátky a také položte na chleba. Jednotlivé plátky chleba následně přepulte, položte na sebe a vložte do grilu. Gril přiklopte a sendviče grilujte 5–6 minut na okrajové části roštu, kde je teplota méně intenzivní, nebo 6–7 minut v kontaktním grilu při středním stupni ohřevu.

TIP: Do sendviče můžete před zapečením přidat bílou cibuli nakrájenou na tenká kolečka.

KUŘECÍ ŠPÍZY s arašídovou omáčkou

Nutriční informace na 1 porci: 194 kcal | 32 g bílkovin | 3 g sacharidů | 6 g tuků
Příprava: 38 minut; **Tepelná úprava:** 14 minut; **Obtížnost:** střední; **Počet porcí:** 4

Suroviny

- šťáva a kůra z 1 citronu
- 2 lžice kari koření
- 3 lžice sójové omáčky bez přidané soli
- 600 g kuřecích prsou
- 1 lžice olivového oleje
- sůl
- pepř

Postup

1) Nejprve si důkladně rozpalte gril.

2) Poté si připravte marinádu. Ve větší míse společně smíchejte kůru a šťávu z 1 citronu, kari koření, sójovou omáčku a pepř.

3) Kuřecí prsa omyjte, osušte a podélně nakrájejte na dlouhé proužky. Z každého prsa vzniknou zhruba 3–4 proužky masa o šířce 1 cm.

4) Proužky kuřecího masa vložte do mísy s marinádou, promíchejte a nechte alespoň 15 minut v pokojové teplotě marinovat.

5) Marinované proužky masa napichujte na cca 25 cm dlouhé špejle do tvaru „harmoniky“. Na každou špejli napíchněte 2 proužky masa – vznikne tak cca 6–7 špízů. Jakmile máte všechno maso zpracované, špízy vyskládejte na gril a zprudka grilujte 2–3 minuty z každé strany.

6) Následně špízy přesuňte na stranu grilu, kde je menší žár, gril přiklopte a nechte ještě alespoň 3–4 minuty grilovat.

7) Nakonec hotové špízy přemístěte na talíř a podávejte.



PÉCT DOKÁŽE KAŽDÝ

Jestli doma ještě nemáte tuto cukrářskou bibli, doporučuji vám si ji pořídit, protože peníze utracené za tuto kuchařku stojí za to. Najdete v ní skvěle popsané postupy a celkově koncept této kuchařky je skvělý. Díky této knize se naučíte spoustu jednotlivých dílků, díky kterým poté sestavíte skvělé dezerty. Já jsem pro vás z kuchařky vybrala recept na odpalované těsto a na čokoládovou pěnu. Sami uvidíte na těchto receptech, jak hezky jsou v knize sepsané postupy a jak lze vše navzájem kombinovat. Knihu můžete zakoupit zde:

KNIHA PÉCT DOKÁŽE KAŽDÝ 

JAK NA ODPALOVANÉ TĚSTO

V životě už jste asi snědli dost a dost zákusků z odpalovaného těsta – éclairs, profi terolky nebo kuličky plněné šlehačkou. Těsto, jehož základem jsou vejce, je nejlepší plněné pudinkem, crème pâtissière nebo ganache. Já mám odpalované těsto nejraději s kokosovou ganache a citronovým curdem, protože ořechovou příchuť kokosu právě krémové náplně krásně zjemňují.

CO VZNIKNE: 30 profi terolek, 15 kousků éclairs nebo jeden věneček paris -brest

ČAS: 1 hodina

SUROVINY

- 75 g vody
- 70 g plnotučného mléka
- 75 g másla
- 3 g (1 lžička) krystalového cukru
- 2 g (1 lžička) soli
- 100 g hladké mouky
- 3–4 vejce vel. L (150–200 g)
- 1 žloutek z vejce vel. L

VYBAVENÍ

- kuchyňský robot s míchací metlou
- zdobící sáček s velkou kulatou špičkou (otvor o průměru alespoň 1 cm)
- mašlovačka



1. Předehřejte troubu: Troubu předehřejte na 190 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Pokud se chystáte na éclairs, nakreslete pomocí pravítka čáry dlouhé 13 cm, abyste měli vodítko, až budete stříkat těsto. Pokud se chystáte dělat věnec paris -brest, obkreslete do středu papíru kruh o průměru 20 cm podle formy na pečení nebo pečicího prstence. Papír pak otočte popsanou stranou dolů.

2. Připravte si těsto: Ve středně velkém rendlíku smíchejte vodu, mléko, máslo, cukr a sůl a při střední teplotě za občasného zamíchání přiveďte k varu. Přidejte mouku a důkladně a razantně promíchejte, aby se těsto dobře propojilo, bude to trvat asi 1-2 minuty. Vařte a míchejte asi 1-2 minuty, dokud se na dně rendlíku nezačne usazovat film, který znamená, že těsto začalo lepit. Pokračujte ve vaření a míchání dalších asi 5 minut, to by se mělo filmem pokrýt celé dno. Pak rendlík odstavte z ohně.

3. Přidejte vejce: Těsto překlopte do mísy kuchyňského robota a připravte si míchací metlu. Teď je čas přidat vejce. Množství vajec při přípravě odpalovaného těsta se liší případ od případu, záleží na konzistenci těsta, kolik jich bude třeba přidat. Stává se, že těsto v rendlíku vyschne víc a je tím pádem třeba přidat víc vajec.* Robota nastavte na nízkou rychlost a nechte míchací metlou těsto trochu rozmíchat, aby z něj vyšlo teplo a pára, a pak začněte po jednom přidávat vejce. Vejce nechte pokaždé dobře vmíchat do těsta, než přidáte další. Přidáte zhruba 3 až 4 vejce (150–200 g).

* Správnou konzistenci zjistíte tak, že těsto naberete stěrkou a tu zvednete vysoko nad mísu. Těsto by mělo pomalu stékat pramínkem dolů. Mělo by být husté, ale zároveň stále dost tekuté na to, aby se dalo stříkat na plech.

4. Tvořte tvary: Pomocí stěrky naplňte zdobící sáček se širokou rovnou špičkou dvěma velkými dávkami těsta, měl by být plný z jedné třetiny. Těsto stlačte směrem ke špičce. Na plech stříkejte požadované tvary a průběžně do sáčku podle potřeby doplňujte těsto.

- **Šlehačkové kuličky a profi terolky:** Zdobící sáček držte v úhlu 90 stupňů k plechu a 1,25 cm nad ním a stříkejte kuličky těsta o průměru asi 4 cm ve vzdálenosti asi 3,5 cm od sebe. Prsty uhladte nebo zploštěte zakončovací špičky těsta.
- **Éclairs:** Stříkejte 13 cm dlouhé tyčinky 2,5 cm od sebe.
- **Věnečky paris -brest:** Po obvodu kruhu, který jste si nakreslili na papír, nastříkejte první kruh těsta, pak dovnitř kruhu další kruh, který by měl být hned vedle prvního, měly by se dotýkat. Na tyto dva kruhy nastříkejte poslední kruh.

5. Potřete vejcem: Zbytek vajec a vaječný žloutek prošlehejte dohromady v malé misce. Směsí potřete nastříkané tvary, pomůže vám mašlovačka nebo vlastní prsty.

6. Upečte to: Nastříkané tvary pečte ve střední části trouby do zlatova, na dotek by měly být nadýchané, a když je rozlomíte, měly by být uvnitř duté. Během pečení plech otočte o 180°.

- **Kuličky a poritferolky** pečte 20–25 minut.
- **Éclairs** pečte 20–25 minut.
- **Věneček paris -brest** pečte 25–30 minut.

7. Sejměte tvary z plechu: Tvary nechte na plechu úplně vychladnout, pak je opatrně sejměte a plňte podle chuti.

SKLADOVÁNÍ

Plněné pečivo z odpalovaného těsta je nejlepší hned, ale v lednici ve vzduchotěsné nádobě vydrží minimálně jeden den.

S ČÍM TO SPOJIT

- **DOPORUČENÉ NÁPLNĚ:** crème pâtissière, curd, džem, ganache
- **DOPORUČENÉ DOKONČENÍ:** šlehačka chantilly, čerstvé ovoce, poleva

DVA NÁVRHY PRO INSPIRACI

- Šlehaná kokosová ganache (str. 201) a Marakujový krém (str. 156), posypané moučkovým cukrem
- Crème pâtissière s Ganache z tmavé čokolády (str. 157)



JAK NA PĚNU Z TMAVÉ ČOKOLÁDY

Tohle je něco pro milovníky čokolády. Chuťově bohatá a přitom lehká, čokoládová a přitom ne sladká.

CO VZNIKNE: 1 kilogram pěny, dost na jeden dort o průměru 20 cm, a ještě by mělo zbyť

ČAS: 30 minut + čas potřebný k chlazení

SUROVINY

- 10 g (1 lžice + ¼ lžičky) práškové želatiny
- 14 g (1 lžice) studené vody
- 245 g plnotučného mléka
- 450 g studené smetany ke šlehání
- 305 g nasekané tmavé čokolády

1. Rozpusťte želatinu: V malé misce smíchejte želatinu s vodou a lžičkou rozmíchejte, aby se rozpustila.

2. Připravte teplou mléčnou směs: Ve středně velkém rendlíku přiveďte při střední teplotě k varu mléko. Stáhněte z plotny a zašlehejte želatinu.

3. Připravte ganache: Do velké žáruvzdorné mísy dejte čokoládu. Na ni nalijte teplé mléko, nechte 30 vteřin stát a pak teprve promíchejte, aby se čokoláda rozpustila a vznikla hladká směs.

4. Vyšlehejte smetanu: V robotu se šlehacím nástavcem (nebo ve velké míse pomocí ručního šlehače) vyšlehejte při střední rychlosti smetanu, aby tvořila měkké špičky, bude to trvat asi 5 minut.

* Smetana musí být opravdu studená, při pokojové teplotě se bude špatně šlehat.

5. Dokončete pěnu: Ještě teplou ganache pomalu po troškách vlévejte do vyšlehané šlehačky, pokaždé jemně promíchejte. Pokud se chystáte na pěnový dort, použijte pěnu okamžitě. Pokud chcete pěnu použít jako náplň do klasického dortu, nechte ji nejdříve v lednici alespoň 5 minut zchladnout, přičemž ji přikryjte potravinovou fólií.

SKLADOVÁNÍ

Pokud se pěnu chystáte použít jako náplň do dortu, musíte ji použít hned, jak ztuhne. Pokud si ji chcete dát samotnou, můžete ji, až ztuhne, skladovat v lednici až 4 dny, je ale třeba dobře ji zakrýt fólií, aby se na ní nevytvořil škraloup.

HODÍ SE NA

- pěnový dort
- samotná jako lehký dezert: pěnu naliju do šáleků nebo formiček, nechám 45-60 minut chladit a před podáváním ozdobím vyšlehanou šlehačkou



ČOKOLÁDOVÁ PĚNA

Letní dezert, který si připravíte za 15 minut. Zdá se vám to nemožné? Tato čokoládová pěna je naprosto skvělá. A když se vám ohlásí nečekaná návštěva, máte opravdu za pár minut hotovo. A když vám dezert bude v lednici tuhnout, stihnete si doma i uklidit.

Na čokoládovou pěnu:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 140 g hořké čokolády
- 2 plátky želatiny
- několik kapek vanilkového extraktu

Na dozdobení:

- čerstvé ovoce
- nasekané pistácie



1. Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 2 plátky želatiny.
2. 100 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni, přidáme do ní vymačkané plátky želatiny a vanilkový extrakt. Nakonec v ní rozpustíme i hořkou čokoládu. Pomocí tyčového mixéru Braun MultiQuick 9X si mezitím vyšleháme zbylých 150 ml smetany ke šlehání do tuha.
3. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme.
4. Hotovou pěnu dáme do mističek nebo malých skleniček a necháme minimálně 2 hodiny vychladnout.
5. Nakonec ji ozdobíme čerstvým ovocem a nasekanými pistáciemi.

Tyčový mixér od značky Braun je mým dlouholetým pomocníkem. Využívám ho nejen na sekání ledu, oříšků, přípravu hummusu, korpusu na cheesecake, ale i na šlehání smetany nebo přípravu smoothie. Je neuvěřitelně všestranný a kdo nemá v kuchyni moc místa, je to pro něj nejlepší pomocník. Produkt najdete [zde](#).

