

Na skok v kuchyni

ZÁŘÍ 2021

Magazín o jídle a životním stylu



23 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



STŘÍPKY ZE SVATBY

Největší událostí konce letošního léta byla svatba mé sestry. Já jsem jí připravovala sladký bar a pekla svatební dort. S přípravou jsem začala ve středu. No co vám budu povídat, chvílemi jsem měla chuť s tím seknout, protože jsem běhala mezi prací, Vojtou a přípravou sladkého. Naštěstí jsem k sobě měla druhou ségru a mamku, které mi se vším pomohly. Vše ale naštěstí nakonec dopadlo na jedničku, sladký bar se snědl a dort se nerozpadl :-). Až se všechno trochu uklidní (moje mamka mi říká, že tuhle větu už říkám pár let a ještě nikdy žádný klid nebyl :-D), ráda bych sepsala na blog kompletní článek o přípravě sladkého baru. Myslím, že by se to spoustě z vás mohlo hodit nejen při přípravě svatby, ale i na různé oslavy nebo párty. Co na to říkáte?

V září nás čeká další milník a tím je Vojtův nástup do školky. Jsem opravdu zvědavá, jak to tam zvládne. Zrovna včera jsem se o tom s někým bavila a říkala si, že doufám, že nebudu neustále v ředitelně řešit jeho průšvihy :-). Vám všem ostatním, kteří také děti dáváte poprvé do školky nebo do školy přeju hodně štěstí, ať to všechno klapne na jedničku. Schválně mi napište (klidně na můj mail nebo Instagram), jak jste to všichni zvládli.

S láskou Romana.

KAM VYRAZIT V ZÁŘÍ

4. září se koná CHILLIBRANÍ. Akce proběhne v sobotu 4. září 2021 v Björnsonovu sadu v Brně. Bude to opravdová chilli jízda. Luxusní papričky, které jen tak v supermarketech nejsou, budou všude a ve všem. ;-). Předvedou se taky CHILLIŽROUTI (Při Mistrovství ČR a SR v pojídání pálivého se tyhle "plechové huby" fakt zapotí).

Chilibrani
BUDE!
4. ZÁŘÍ 2021

O ČEM BYSTE MĚLI VĚDĚT



FASHION ZAHRÁDKA NA PŘÍKOPECH

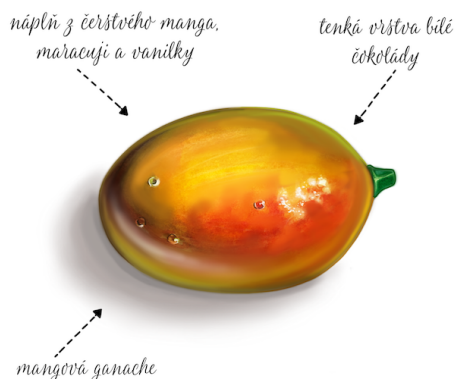
O restauraci Pelikán jsem vám už psala a před nedávnem jste si možná na mém IG všimli, že jsem sem byla pozvaná spolu s kamarádkami blogerkami. Dostaly jsme skvělé drinks a luxusní tapas. Takovou oázu klidu s přidanou fashion hodnotou v Praze nenajdete. Šéfkuchař Olda Holec na zahrádkové menu připravil novinky, jako jsou třeba krevety Thajska a Argentiny nebo právě mix tapas. K tomu všemu vám nově zahraje živá hudba.

www.restauracepelikan.cz

VEČERY V PRU58

Nejrozkvetlejší asijská restaurace PRU58 nedávno otevřela, jak jsem vám v minulých číslech magazínu také psala, a je o ni nevídaný zájem. Navíc teď nově můžete přijít na večerní menu. Od dvou osob je připravené menu o šesti, sedmi či osmi chodech. Pak následuje samotné à la carte, které je rozdělené do několika sekcí. První je sushi, kde nechybí set 40 ks sushi za 1694 Kč, druhou částí je klasické à la carte plné asijských pokrmů ze surovin od českých farmářů z celé České republiky. Třetí část je Eco green menu, které je určené vegetariánům.

www.pru58.cz



IPPA CAFÉ A NOVINKA MANGO

Jedinečný koncept IPPA Café nabízí posezení v luxusních cukrárnách, které současně plní funkci showroom zařízení. Součástí jsou kurzy pro děti, začátečníky a profesionály. Za vším stojí Jan Ševěček, který si do Prahy zve ty nejlepší šéfcukráře světa. Ti pak školí profíky i celý IPPA Café tým. Získané zkušenosti se promítají do nabídky IPPA Café, která je na českém trhu bezpochyby nejlepší. Posledním signature dezertem, který musíte ochutnat, je mango. Vybrat si ale můžete třeba další novinku hrušku nebo neovocný cheesecake.

www.ippacafe.cz

HERBADENT MÁ SVÉ PRVNÍ ZNAČKOVÉ MÍSTO

V přízemí OC Smíchov v Praze můžete navštívit novou prodejnu Herbadent, kde vás vyškolený personál detailně seznámí s dentální řadou produktů Herbadent Original pro preventivní péči o chrup a vy si ji zde můžete vyzkoušet. Unikátní bylinné přípravky pro zdravá ústa, Správné zubní kartáčky, ale i další přírodní sortiment pro zdraví. Každý, kdo na prodejní místo donese svůj dosluhující zubní kartáček, dostane nový Správný zubní kartáček Herbadent zdarma.

www.shop.herbadent.cz



JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT VÍNO?

Vybrat dobré víno – to je opravdové umění! Na českém trhu totiž najdeme tisíce vín, tuzemských i zahraničních, dobrých i špatných. Jak se ale ve vínech vyznat a vybrat to pravé, které nám bude chutnat?

"Pokud nám jednou od vinaře chutnal Ryzlink vlašský ročníku 2018, pak je slušná šance, že nám zachutná i jeho ročník 2019. Když nám od něj chutnají vlašáky, za ochutnání určitě stojí i jeho veltlín. A podobně to může fungovat i na regionální úrovni, kde mohou zákazníci vsadit na systém VOC (Vína originální certifikace), který sdružuje vína z daného regionu podléhající kontrole kvality, jež mají podobné rysy a dávají nám vysokou míru jistoty, že se nespleteme," vysvětluje ředitel Národního vinařského centra Pavel Krška.



Etiketa jako základní zdroj informací

Důležité je, aby každý věděl, jaké styly či druhy mu chutnají, resp. nechutnají. Základní informace pak najdeme na etiketách vín. Kdo nemá rád cukr ve víně, bude hledat suchá vína a naopak. Etiketa informuje o míře alkoholu a také o tom, z jaké oblasti víno pochází a z jakých odrůd bylo vyrobeno. Důležitým vodítkem je také cena, neboť kvalitní víno nemůže být levné.

Ocenění vín v soutěžích

Další pomůckou pro hledání kvality může být ocenění v soutěžích. U nás je to např. Národní soutěž vín v jednotlivých vinařských podoblastech a jako vrchol pyramidy pak Salon vín – národní soutěž vín na celostátní úrovni. Takže medaile ze Salonu vín je nespornou známkou kvality.

Jak a kde víno skladovat?

Pokud budeme mít láhev doma pár dnů či týdnů, nepotřebujeme speciální prostory, ale stačí jen chladnější, tmavá místnost (víno by nemělo být na denním světle). V opačném případě je třeba uložit láhev naležato, aby tekutina zevnitř zalila celý povrch zátky. To platí primárně u korku, u šroubových uzávěrů se tím nemusíme zabývat.

Teplota servírování vína

Pro servírování bílého i červeného vína je ideální teplota 15 – 17 stupňů. Naléváme menší množství a nenecháváme nedopitou láhev bez chlazení. Buď ji po nalití vrátíme do lednice, nebo použijeme chladicí kyblík, který díky ledu udrží láhev v ideální kondici i na slunci.

SLADCE

Moje kamarádka Barča vydává svou druhou kuchařku. První kuchařka Moje nejsladší vzpomínky sklídila neskutečný úspěch a já už se nemohu dočkat její novinky Sladce, která právě vychází. Já jsem pro vás Barču vyzpovídala a zeptala se jí na věci, které by vás mohly ohledně nové kuchařky zajímat.

Baru, v čem se liší tvá druhá kuchařka od té první?

Ahoj Romi, moc děkuju za otázky a za rozhovor.

Liší se hlavně tím, že není "jen" česká. Po Nejsladších vzpomínkách, které jsou a vždycky budou moje srdcovka, jsem nemohla vydat další českou sladkou kuchařku. Ale protože ráda pečů, a to je mému srdci nejbližší, tak jsem se rozhodla, že kuchařka bude zase sladká, ale tak trochu jiná...

Prozradíš, podle čeho jsi do kuchařky vybírala recepty? Byly to tvé oblíbené, nebo ses snažila dát kuchařce nějaký koncept?

Recepty jsem vybírala podle toho, co ráda pečů, a taky podle kombinací chutí, kterou mám ráda. Je to mix klasik, při jejichž přípravě si budete vlastně jistí v kramflecích, ale i nových receptů či kombinací surovin, u kterých se budete těšit na výsledek i na to, že pokoříte novou úroveň svých pekařských dovedností.

Máš kuchařku rozdělenou do kapitol jako tu předchozí, nebo se to tentokrát liší?

V kuchařce najdete 7 kapitol. Základní recepty, kynuté, třené, křehké, světové, nepečené a piškotové. Takže si vyberete podle toho, na co máte zrovna náladu, a taky podle toho, kolik máte na pečení či nepečení času.

Bylo vydání druhého dílu v něčem jednodušší?

Bylo jednodušší určitě v tom, že jsem věděla, za kým jít. Jinak byla tvorba kuchařky stejně náročná. Možná o trochu náročnější než ta první, ale zase mě práce na SLADCE bavila o trochu víc, protože jsem měla větší prostor "vyřádit" se, a myslím si, že to jde na kuchařce hodně vidět. Dala jsem do ní všechno.

Prozradíš nám nějaké recepty, na které se můžeme opravdu těšit? I když já se těším opravdu na všechny :-)

Je těžké vypíchnout jen něco... Mě osobně nejvíc baví třeba pekanový koláč, perník s krupicovým krémem a povidly, čokoládový piškot s kokosovým krémem a čokoládou a nebo třeba ořechové koblíhy, které jsou o něco hutnější než koblíhy klasické, ale ta chuť je prostě jedinečná! Romi, moc děkuju za rozhovor a těším se, co na kuchařku řekneš.



**NOVOU KUČAŘKU
BÁRY GORECKÉ SLADCE
SI MŮŽETE ZAKOUPIT
NA E-SHOPU ZDE.**

DONUTY

- 375 g hladké mouky
- 7 g sušeného droždí (nebo 14 g čerstvého)
- 1 vejce
- 190 ml mléka
- 30 ml vody
- 55 g cukru krupice
- špetka soli
- 45 g másla
- 1000 ml slunečnicového nebo řepkového oleje
- Na ozdobení použijte čokoládu nebo jen skořicový cukr, pistácie (cokoliv dobrého, co máte po ruce)

TENTO RECEPT JE Z
KUCHAŘKY SLADCE OD
BÁRY GORECKÉ.

1. Všechny suroviny si vytáhněte minimálně hodinu před začátkem pečení, aby měly pokojovou teplotu.
2. V míse od kuchyňského robota si promíchejte mouku s droždím (pokud budete používat droždí čerstvé, tak si musíte nejprve zadělat kvásek – trochu vlažného mléka, droždí a lžičku cukru dejte do misky, promíchejte a nechte 15 minut vzejít kvásek). Poté přidejte cukr, vlažné mléko s vlažnou vodou, špetku soli, vejce, a nakonec rozpuštěné vlažné máslo. Vše hnětte 6-8 minut. Těsto musí být hladké a hezky elastické.
3. Těsto dejte do čisté mísy, přikryjte čistou a suchou utěrkou a nechte 75-90 minut kynout na teplém místě.
4. Po vyknutí si podsypte pracovní plochu mouku, těsto na ni vyklopte, zlehka propracujte a vyválejte na zhruba 1,5 cm tlustý plát, ze kterého vytvarujte donuty. Ty poté překryjte utěrkou a na pomoučněné ploše nechte ještě 30 minut dokynout.
5. Do rendlíku si nalijte olej, který rozpalte na teplotu 180 °C (je fajn mít kuchyňský teploměr, aby se Vám koblíhy rovnoměrně propekly) a smažte koblíhy. Z každé strany asi 2 minuty.
6. Po usmažení je skládejte na papírovou utěrkou a nechte je chvíli okapat od oleje.
7. Pokud je budete obalovat ve skořicovém cukru, tak je obalujte ještě teplé. Pokud zvolíte čokoládovou polevu, tak si rozehejte čokoládu ve vodní lázni, do které namáčejte vychladlé donuty a zdobte je, jak se Vám zlíbí.

NEPLECHA UKONČENA

Podcasty poslouchám už nějakou dobu, ale jako milovnice Harryho Pottera jsem se úplně zamilovala do podcastu Neplecha ukončena, který má na svědomí Bára. Povídání o světě čar a kouzel se mnou dost často poslouchá i můj syn Vojta a já se vždycky nemohu dočkat nové epizody, protože tak podrobný rozbor knížek o Harry Potterovi je fakt něco pro mě. A já jsem pro vás s Bárrou udělala krátký rozhovor.



Baru, v kolika letech jste si poprvé přečetla první knížku o Harry Potterovi? Předpokládám, že to byl Kámen mudrců.

Přesně tak, děda mi v devíti letech koupil první dva díly, nějaká hodně osvěcená paní prodavačka mu je poradila (osvěcená byla proto, že se jednalo o rok, kdy knihy u nás poprvé vyšly a téměř nikdo je ještě neznal).

Podle mě není moc věcí, které byste o bradavickém světě nevěděla, takže je jasné, proč jste se pustila do podcastů. Bylo to pro vás spontánní rozhodnutí, nebo jste to měla už nějakou dobu v plánu?

Bylo to naprosto spontánní rozhodnutí, začala jsem nad tím přemýšlet začátkem února a první epizoda vyšla o tři týdny později. Byl zrovna tvrdý lockdown, zima a všechno bylo hrozně neúspěšné, tak jsem si říkala, že by bylo fajn udělat podcast o něčem čistě pozitivním.

Hodně mě baví vaše bonusové epizody, prozradíte, jaké máte v nejbližší době v plánu?

Hned na tu příští se velmi těším, budu v ní rozebírat texty, které JKR do knih napsala, ale nakonec nepoužila nebo hodně změnila. Získávání podkladů pro tuhle epizodu pro mě bylo hodně objevené.

Jaká je vaše nejvíce a nejméně oblíbená postava? Já jsem si nedávno v rámci mého Instagramu dělala menší průzkum a dost často se tam objevoval Brumbál, Hagrid a samozřejmě Harry. Já sama vám musím prozradit, že mojí nejoblíbenější postavou je Severus Snape a nejméně oblíbenou je právě bradavický profesor Brumbál.

Těžká otázka, jednu postavu asi nedokážu říct. Každopádně na prvních místech by určitě byli Snape, McGonagallová a Zlatoslav.

U neoblíbených postav je to podstatně jednodušší, odjakživa nemusím Draca Malfoye.

Doporučila byste čtenářům i nějaké jiné knihy od J. K. Rowlingové?

Určitě, série detektivek o Cormoranu Strikeovi se řadí mezi moje další oblíbené knihy. Poslední (u nás zatím nevyšel) díl je dílo génia.

PODCASTY NEPLECHA UKONČENA SI MŮŽETE PŘEHRÁT ZDE.

 INSTAGRAM @NEPLECHA__UKONCENA



TIPY MĚSÍCE

KAPSIČKA HAMÁNEK S PŘÍCHUTÍ JABLKA, HRUŠKY A BATÁTŮ

Svačinka pro nejmenší ideální na cesty, která ale přijde k chuti i doma. Neobsahuje žádný přidaný cukr a je plná vitamínu C. Vhodná je pro děti od ukončeného 6. měsíce a díky praktickému uzávěru ji můžete nedojedenou zavřít a nechat na později.



GOODBOX KRABÍČKA NA JÍDLO

Kdo by nechtěl stylovou krabičku na jídlo. Já mám doma tuto luxusní od značky GoodWays a velmi ji doporučuji. Je praktická, vyrobená z kvalitních a zdravotně nezávadných materiálů a je šetrná k přírodě. Vybrat si můžete ze 2 nádherných barev, mátové a starorůžové, a ze 3 velikostí.

www.mygoodways.com



MARMELÁDY Z RÁJE

Tato rodinná manufaktura pocházející ze samého srdce Českého ráje připravuje ty nejlepší marmelády a džemy z toho nejlepšího českého i zahraničního ovoce. Každý kousek ovoce pečlivě třídí a dbá na důslednou kontrolu každého jednotlivého výrobku. Vybrat si můžete například borůvkovou s whiskey, citronovou s výtažkem z levandule nebo třeba jabličkovou s šípkem a badyánem.

www.marmeladyzraje.cz



MANDLOVÝ KRÉM SE SLANÝM KARAMELEM

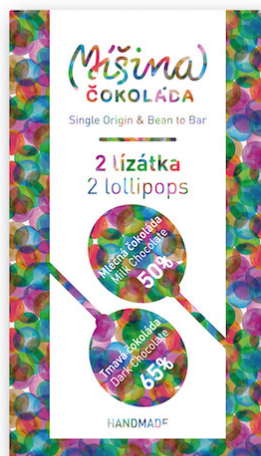
Patříte-li mezi požítkaře oříškových krémů, vašim chuťovým pohárkům nesmí ujít novinka v podobě Mandlového krému se slaným karamellem od české značky KK. Jemný lahodný krém se pyšní 100% garancí původu surovin. Ve složení najdete více než 70 % jader loupáných mandlí s příchutí slaného karamelu, 20 % bílé čokolády, kokosový olej lisovaný za studena, karamelové přírodní aroma a himalájskou sůl.

www.zdraveorechy.cz



MÍŠINA ČOKOLÁDA PŘEDSTAVUJE LÍZÁTKA Z PRAVÉ ČOKOLÁDY

Limitovaná edice dvou lízátek - jedno z mléčné 50% čokolády a druhé z tmavé 65% čokolády. Lízátka jsou vyrobená z poctivých surovin, bez přidaných látek a lecitinů. Je to super tip na dárek pro děti nejen k začátku školního roku.



LEGENDARIO ELIXIR DE CUBA

Kdo mě sleduje na IG, jistě ví, že jsme se s Filipem seznámili na Kubě, kde jsme byli i na prohlídce ve výrobě právě tohoto skvělého rumu. Vyrábí se ze směsi kvalitních kubánských rumů, v nichž se macerují prvotřídní rozinky. Díky nim má Elixir de Cuba sladkou chuť. Také vaše chuťové pohárky potěší tóny pomeranče a karamelu.

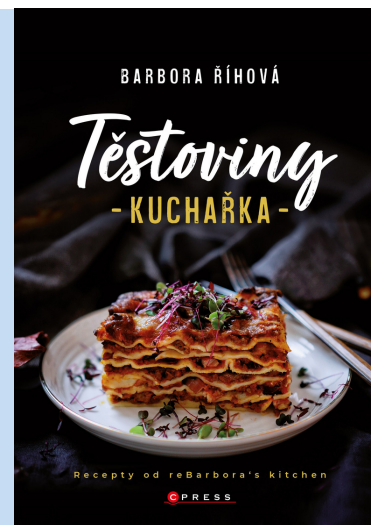


KNÍŽKY, KTERÉ MĚ ZAUJALY

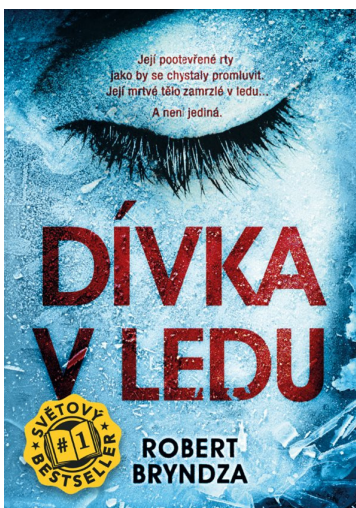


Malý Princ
Antoine de Saint-Exupéry
 Příběh malého prince jistě všichni znáte. Tentokrát si knihu o jeho putování a přátelství můžete koupit v luxusním vydání a v novém překladu Jiřího Pelána. Kniha obsahuje navíc dárkovou kartičku pro štěstí a je určena čtenářům od 7 let. Kdo ji četl jen jako dítě, rozhodně si ji přečtěte znovu, možná stejně jako já konečně pochopíte opravdový smysl knihy a vlastně celého našeho bytí.
www.luxor.cz

Těstoviny - kuchařka (Recepty od reBarbora's kitchen)
Barbora Říhová
 Pokud patříte mezi milovníky těstovin, určitě doporučuji tuto úžasnou kuchařku foodbloggerky Barbory Říhové. Naučíte se podle ní připravit si domácí ravioli, pastu a naleznete zde desítky lahodných kombinací těstovin s dalšími přísadami. Těšit se můžete na těstovinové saláty, gnocchi, kuskus, polévky, těstoviny s masem, rybou či uzeninou a jiné. Autorka nezapomíná ani na vegetariány, celá jedna kapitola je věnována bezmasým pokrmům.
www.albatrosmedia.cz

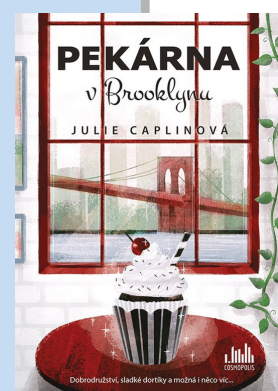
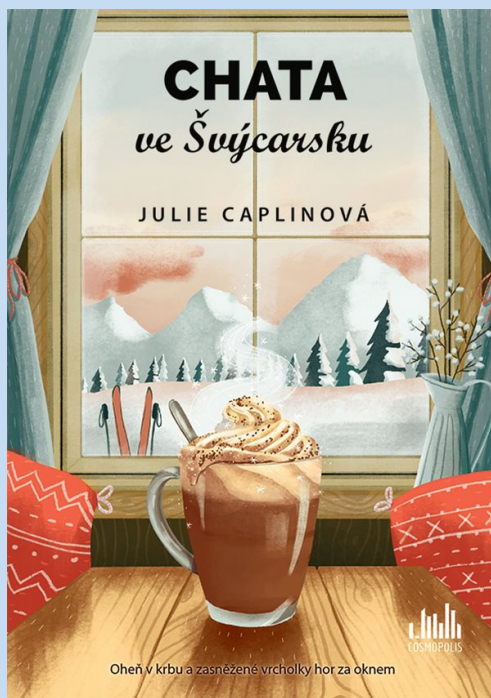


LEGO Harry Potter Kouzelný bradavický zápisník
 S tímto kouzelným zápisníkem si vaše děti budou moci sestavit vlastní minifigurku ředitele Brumbála, malovat si a psát. Svá jedinečná tajemství si mohou držet pěkně v tajnosti pod zámekem a kdykoli se k nim vrátit a měnit je! Zápisník plný aktivit a zábavy potěší každého milovníka Harryho Pottera, u nás jsem to vždycky byla já, dnes už je ale největší fanoušek Vojta.
www.albatrosmedia.cz



Dívka v ledu
Robert Bryndza
 V srpnu jsem na chatě dočetla tuto knížku Dívka v ledu a mohu říct, že je to jedna z nejnapínavějších detektivek, kterou jsem kdy četla. Má spád a člověk se od knihy nechce odtrhnout. Příběh se odehrává v Londýně a začíná nalezením mrtvé mladé ženy v ledu. Inspektorka Erika Fosterová postupně nachází nové stopy, další mrtvé dívky a přibližuje se vrahovi. Nečekaný konec dostane každého.
www.grada.cz

CHATA VE ŠVÝCARSKU
Julie Caplinová
 Toto je novinka od spisovatelky Julie Caplinové, kterou mám moc ráda. Hlavní hrdinka Mina po velkém milostném trapasu, který se stal hitem internetu, odjede do švýcarských Alp, do chaty své kmotry, kde hledá samotu, klid na přemýšlení nad svým životem a hlavně oblíbenou čokoládu. Šálek horké kvalitní čokolády totiž zažene všechny neduhy světa. Než se ale naděje, vstoupí jí do života neznámý muž, který možná překazí všechny její plány. Užijte si román s horkou čokoládou v ruce v teple svého domova. Pokud se vám kniha zalíbí, určitě si přečtěte další autorčiny tituly, jako například Kavárna v Kodani, Pékárna v Brooklynu, Cukrárna v Paříži nebo Pláž v Chorvatsku.
www.grada.cz



PŘÍBĚH PEPŘE



Poznejte vůni a chuť toho nejlepšího pepře na světě .pepper..field, o který se v Kambodži i u nás stará tým nejen milovníků pepře, ale také fair trade obchodu. Jeho cílem je přinést nám jako první v České republice pepř, který je vykupován přímo od kambodžských farmářů – bez prostředníků a za férové ceny a který milují šéfkuchaři z celého světa. Pepř je balen výhradně do českých obalů od českých designérů a to nejdůležitější – chutná naprosto božsky. Já ho používám už dlouho a musím potvrdit, že je opravdu ten nejlepší, co jsem kdy měla. Pepře značky .pepper..field můžete zakoupit na webu www.pepperfield.cz.



SERVÍROVÁNÍ JÍDLA

Snažíte se doma připravovat nová jídla, ale nedaří se vám je naservírovat tak, jak to vidíte na sociálních sítích, v časopisech o jídle nebo v pořadech o vaření? Mám tu pro vás pár jednoduchých rad, díky kterým se doma blýsknete, aniž byste museli chodit na kurz foodstylingu. A i když jsou jídla, u kterých vám přijde, že nemohou jít hezky naservírovat, stačí si osvojit pár základních pravidel a uvidíte, že vám to půjde samo.



Správně zvolený talíř udělá své

Nemusíte mít doma vybavení na servírování jídla jako foodbloggerky, které pokaždé fotí své pokrmy na jiném talíři, stačí mít doma klasické bílé nebo krémové. Já osobně nejraději servírují jídlo na kulaté keramické talíře přírodní barvy. Rozhodně nedoporučuji vzorované talíře, které dobrý pocit z dobře naservírovaného jídla spíše naruší.

TIP: Jestli chcete vypadat jako profesionál, před podáváním jídla si talíř nahřejte, aby vám pokrm vydržel déle teplej (stačí vám na to pár sekund v mikrovlnce nebo chvilka v nahřáté troubě).



Lichý počet jako u květin

I u květin jsme zvyklí, že lichý počet vypadá mnohem lépe než ten sudý. Stejně tak je to i u jídla. Pokud servírujete na talíř třeba lívance nebo ovocné knedlíky, použijte lichý počet. Tři lívance vyskládané do trojúhelníku budou oku lahodit mnohem více, než když na kulatý talíř umístíte čtyři do tvaru čtverce. Schválně si to někdy doma vyzkoušejte a uvidíte, jak velký je to rozdíl. Proto se v takových případech snažte vyjít s lichým počtem.

V jednoduchosti je krása

Nesnažte se za každou cenu toho na talíř dát co nejvíce. Pravidlo, že v jednoduchosti je krása, platí i u servírování jídla. Když budete připravovat třeba jako přílohu pyré nebo bramborovou kaši, můžete si pomoci sáčkem na zdobení. Stačí si sáček naplnit a poté už můžete na talíři tvořit. Navíc máte jistotu, že si talíř nezašpiníte na místech, na kterých nechcete.

TENTO ČLÁNEK JSEM TVOŘILA
PRO TCHIBO BLOG A CELÝ HO
NAJDETE ZDE:
WWW.TCHIBOBLOG.CZ

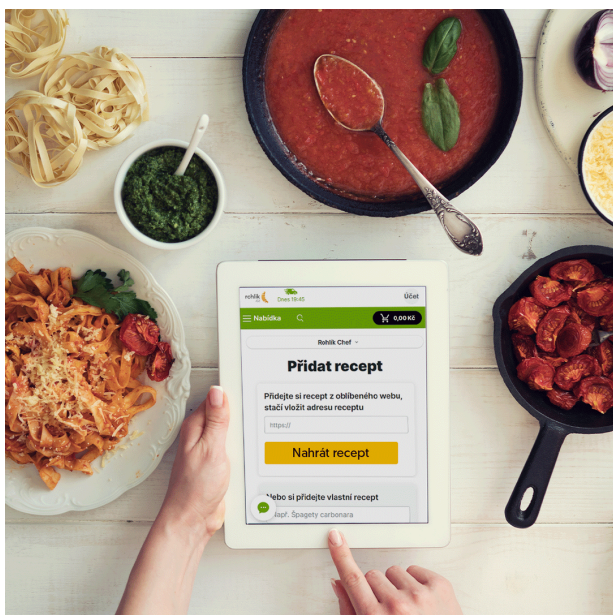
TIP: Ideální je si zvolit jednu nebo dvě hlavní ingredience, které budou na talíři ty hlavní, a ostatní ingredience budou spíše upozaděny.

NAHRAJ A VAŘ

ROHLIK.CZ SPUSTIL DALŠÍ INOVACI V ONLINE NAKUPOVÁNÍ. ROHLÍK CHEF NOVĚ SESTAVÍ NÁKUPNÍ SEZNAM PODLE JAKÉHOKOLIV ONLINE RECEPTU.



Největší český online supermarket Rohlík.cz si pro nás připravil skvělou inovaci, která ještě zrychlí a zjednoduší online nakupování potravin. Pomocí funkce Rohlík Chef si zákazníci nově mohou vygenerovat nákupní seznam na jakýkoliv recept. Ať už bude pocházet z českých internetových stránek, nebo jde o cenná rodinná dědictví. Po nahrání receptu dělí zákazníky Rohlíku od hotového jídla jen pár hodin. A po rychlém nákupu dostanou potřebný sortiment až před své dveře. Takže klidně hned můžete jít na můj blog www.naskokvkuchyni.cz a zkopírovat si adresu vašeho oblíbeného receptu do Rohlík Chef.



Dosud bylo možné přes službu Chef využívat pouze funkci nákupního seznamu pro recepty vytvořené přímo pro Rohlík. Nyní funkci rozšiřuje i o vkládání receptů přímo zákazníky. Ti tak mohou využít libovolných odkazů na online recepty v češtině nebo napřímo vepsat jakékoliv suroviny a vytvořit si tím recept podle svého gusta. Otevírá se jim tedy možnost toho nejrychlejšího nákupu i doručení surovin až domů i u těch receptů, u nichž to doteď nebylo samozřejmostí.

WWW.ROHLIK.CZ

Online receptář na Rohlíku a nákup na jedno kliknutí

Služba Rohlík Chef slouží zákazníkům i jako online receptář – jakýkoliv nahraný recept si mohou uložit a kdykoliv se k němu vrátit. Nebo si přímo svůj vlastní recept do profilu zadat.

Rohlík.cz už brzy plánuje posunout službu Chef zase o pár kroků dál. Zákazníci si budou moci nakoupit pro vybraný recept doslova na jedno kliknutí – pomocí funkce automatického výběru surovin dle zákaznických preferencí. Online supermarket zvládne zákazníkům navrhnout přesně ty typy a značky surovin, které by dle jejich zákaznického chování měli preferovat. Pokud si ale budou chtít vybrat jiný výrobek, mohou jej jednoduše vyměnit za kterýkoliv z dalších nabízených.

KOSMETICKÉ TIPY

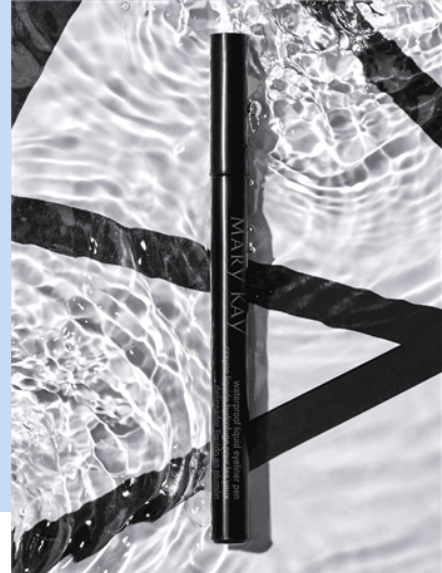
NOVINKA OD OOLABOO - SUCHÝ ŠAMPON GLAM FORMER

Tento suchý šampon by měl být součástí každé kosmetické výbavy každé ženy. Nikdy nevíte, kdy budete nečekaně potřebovat jít na důležitou schůzku a nebude čas si mýt vlasy. Nebo se skvěle hodí na cesty. Pohlcuje maz z vlasů i pokožky, dodává objem a lesk a úžasně voní. eshop.oolaboo.cz



VODĚDOLNÉ TEKUTÉ OČNÍ LINKY MARY KAY

Oční linky s praktickým aplikátorem v podobě pera dokonale zvýrazní vaše oči během běžného pracovního dne, ale i na velkolepém večírku. Co rozhodně oceníte, je, že barva krásně drží na svém místě bez rozmazání či rozpíjení po celý den. www.marykay.cz



LIP INTIMNÍ OLEJ S PREBIOTIKY A POSTBIOTIKY

Novinka od značky LIP Intimate Care - 100% přírodní intimní olej s prebiotiky a postbiotiky zvlhčuje, zklidňuje a chrání naše intimní partie. Měly bychom vědět, že skrze sliznici se do těla dostává vše, co kosmetika obsahuje. Proto je třeba vybírat šetrné přípravky, mezi které tento jemný olej určitě patří. www.madeformoms.cz



OČNÍ STÍNY MARY KAY

K očním tekutým linkám si nesmíte zapomenout koupit ještě tyto růžové oční stíny, které dotvoří dokonalý denní i večerní look. Paletky obsahují kombinaci barev v třpytivých i matných texturách a jejich odstíny si určitě zamilujete. www.marykay.cz

KOUPELOVÁ PĚNA SUNNYSIDE OD LUSH

Připravte si luxusní koupel, která okouzlí všechny vaše smysly. Koupelová pěna Sunnyside nádherně voní a její citrusový nádech se bude linout celým bytem. Díky zlatým třpytivým bublinkám se ve vaně budete cítit jako královna a jejich hebkost pohladí každý kousek vašeho těla. cz.lush.com



UČESANÁ NEUČESANÁ OD INVISIBLEWEAR

Účesy, které vypadají, že jste vstala a jen vlasy nepořádně stáhla do culíku, jsou pořád v módě. Nedbalá elegance, přirozenost a osvobození od komplikované každodenní rutiny - to jsou základní kameny řady Paul Mitchell Invisiblewear. Odložte složité stylingy a užíjte si pocit svobody! eshop.paulmitchell.cz



BIO ZKLIDŇUJÍCÍ LEVANDULOVÝ KRÉM

Od značky Purity Vision tu mám pro vás tuto zklidňující péči s konopným olejem a vitamínem E. Krém je vhodný pro všechny typy pleti, ale nejvíce ho oceníte, pokud máte problematickou, aknézní či ekzematickou pleť. Účinné látky pokožku zklidňují, regenerují a hydratují. www.purityvision.cz

PALETKA STÍNŮ BROW LIKE WOW

Multifunkční paletka zapečených stínů Brow Like Wow od Annabelle Minerals obsahuje kombinaci tří vzájemně ladících barev a vy s ní jednoduše a rychle dokážete vytvořit běžné denní líčení nebo večerní elegantní look. Stíny se dobře nanášejí a díky obsahu přírodních olejů a vitamínu E budou prospěšné vaší pokožce.

www.annabelleminerals.cz



MASKY NA VLASY OD REF STOCKHOLM SWEDEN

Značka REF Stockholm Sweden představuje masky na vlasy s revoluční recepturou, která posílí každý jednotlivý vlas zevnitř a zároveň mu dodá lesk a vitalitu. Masky jsou 100% veganské, obsahují posilující proteiny z quinoj, prodlužují životnost barvy a sází na přírodní složky a revoluční technologii.

Odkaz zde.



GEL NA OBOČÍ BROW BOOST + SET GEL XL

Obočí je důležitou částí obličeje a jeho vzhled ovlivňuje výraz tváře. Pokud chcete, aby vám jeho tvar vydržel celý den, vyzkoušejte tento gel s obsahem 5% komplexu peptidů, stimulačním keratinem a posilujícím panthenolem. A právě tyto složky se postarají nejen o zlepšení tvaru obočí, ale i o jeho zhuštění.

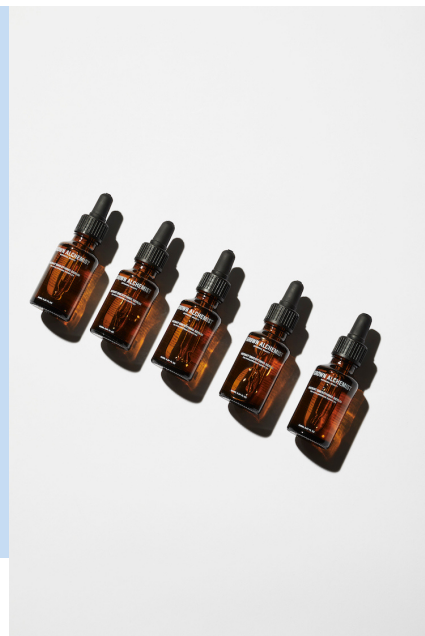
Odkaz zde.



INSTANT SMOOTHING SERUM PRO MLADISTVÝ VZHLED

Serum od Grown Alchemist působí preventivně proti projevům stárnutí, stávající vrásky vyplňuje a chrání pokožku před nepříznivými vlivy okolí díky vysoké hydrataci. Za své jedinečné účinky vděčí složce s názvem Tri-hyaluronan komplex. Výsledkem bude mladistvá a rozjasněná pokožka.

Odkaz zde.



4 SUPER SÉRA OD ERBORIAN

Ještě účinnější séra značky Erborian obsahují koncentraci 80 % vysoce účinných přírodních ingrediencí, jako je ženšen, bambus, yuzu a červená paprika. Ty spolu s peptidy, kyselinou hyaluronovou, vitamínem C a PHA pomáhají udržovat rovnováhu pokožky a zachovávat její hydrataci.

Odkaz zde.



ŘADA ANTI-PIGMENT OD ZNAČKY EUCERIN

Pokud dlouhodobě bojujete s pigmentovými skvrnami způsobenými ať už sluníčkem, hormonálními změnami, záněty nebo stářím, vyzkoušejte novou řadu Anti-Pigment od značky Eucerin. Ta redukuje tmavé skvrny a brání jejich opakovanému výskytu. Produkty se hodí nejen na obličej, ale i na krk či ruce.

www.eucerin.cz

ZE STODOLY

Znáte za studena lisované oleje Ze Stodoly? Jedná se o rodinnou firmu z Vysočiny, která oleje s láskou vyrábí v malé vesničce Jívoví. Sami si dokonce pěstují mák a řepku, u lnu mají toho nejlepšího dodavatele.

Oleje obsahují velké množství omega 3 a 6 nenasycených mastných kyselin, díky čemuž pozitivně ovlivňují srdce a kardiovaskulární systém. Vybírat můžete hned ze tří druhů - lněného, makového a řepkového.



WWW.ZESTODOLY.CZ

LNĚNÝ OLEJ

Má příznivý vliv na trávení, vstřebávání živin a působí preventivně proti vzniku civilizačních chorob. Kromě toho zlepšuje paměť, schopnost soustředit se a optimalizuje hladinu cholesterolu.

MAKOVÝ OLEJ

Milovníci máku si na něm tvoří závislost! Má totiž neodolatelnou makovou vůni a jemnou chuť. V oblibě ho mají sportovci, protože slouží jako účinná prevence proti svalovým křečím, a to díky vitamínu D3, který podporuje vstřebávání minerálních látek. Dodává sílu vlasům i nehtům.

ŘEPKOVÝ OLEJ

Řepkový olej posiluje imunitní systém, upravuje trávení a pomáhá udržovat optimální hladinu cholesterolu. Jako jediný z těchto 3 panenských olejů se může používat i v teplé kuchyni, a to do 180 stupňů. Má zlatavou barvu a úžasnou oříškovou chuť.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

Patříte mezi milovníky červené řepy, nebo v ní až příliš cítíte zemitou chuť? Tento salát vás tak jako tak uchvátí! Má vyladěné složení, kde se snoubí všechny chutě a vytvoří ten pravý gastronomický zážitek.



SUROVINY:

- 3 malé červené řepy vařené
- salát polníček
- 2 jarní cibulky
- 1 balkánský sýr
- 1 lžičice řepkového oleje Ze Stodoly
- vlašské ořechy
- sůl
- pepř
- cukr
- ocet
- balsamico

POSTUP:

1. Červenou řepu nastroháme na hrubém struhadle, nakrájíme jarní cibulku, balkánský sýr a nasekáme nahrubo ořechy.
2. Do mísy dáme polníček a přidáme nakrájené suroviny.
3. V hrnku si rozmícháme řepkový olej, balsamico, sůl, pepř, cukr a tímto dresingem pokapeme salát.
4. Vychladíme a můžeme podávat.

V řepě najdete důležité minerální látky, z nichž největší zastoupení má železo, draslík a zinek. Čistí krev, zlepšuje krveoběh, léčí anémii, podporuje pevnost cév a regeneruje celý organismus. Díky řepkovému oleji se dobře vstřebají všechny její prospěšné látky a řepa získá jemně oříškovou chuť. Navíc dodá salátu omega 3 a 6 nenasycené mastné kyseliny v ideálním poměru a prospěje celkovému zdraví.

ORNAMENTI

Kvalitní stříbrné a pozlacené šperky pro ženy



Značka ORNAMENTI přináší kvalitní, krásné, precizně zpracované a cenově dostupné dámské šperky. Vybírají pro nás náušnice, náhrdelníky, prstýnky, náramky a další klenoty předních evropských designérů, pro každodenní nošení, pro každou příležitost a ke každému outfitu moderní ženy. Jsou vyrobené z kvalitního sterlingového stříbra AG 925 nebo je stříbro pozlacené 18k zlatem. Díky cenové dostupnosti je můžete častěji obměňovat a být tak vždy originální, cítit se skvěle a výjimečně.

www.ornamenti.cz

HERMELÍN

SE ZKARAMELIZOVANOU CIBULKOU A BYLINKOVOU BAGETOU

Jak už název mého blogu napovídá, nerada v kuchyni trávím dlouhé hodiny a upřednostňuji rychlé recepty. Myslím, že je nás tu takových víc. Mám tu pro vás další rychlovku, kterou můžete připravit nejen na grilu, ale snadno i doma na pánvi, když budete potřebovat připravit něco rychlého k večeři.



Na dvě porce:

- 2 hermelíny
- 1 větší červená cibule
- 1 lžice přepuštěného másla
- 1 lžice nasekaných čerstvých bylinek
- 1 lžice třtinového cukru
- 1 lžice hrubozrnné hořčice Maille
- sůl

Na bagetky:

- 1 bageta
- 3-4 lžice másla
- 1 lžice nasekaných bylinek
- sůl

K podávání:

- mix salátů
- cherry rajčata
- olivový olej

1. Cibuli si na pánvi vysmažíme do zlatova na přepuštěném máse. Poté přidáme čerstvé bylinky, třtinový cukr a hořčici. Ještě necháme vše chvíli karamelizovat. Nakonec vše podle chuti osolíme.
2. Hermelíny dáme na gril nebo pánev a opečeme.
3. Bagetu si nakrájíme na plátky. Máslo si rozpustíme a přidáme do něj bylinky a sůl. Hotové bylinkové máslo namažeme na bagetky z obou stran a opečeme je na grilu nebo na pánvi.
4. Hotové hermelíny naservírujeme na talíř a přidáme na ně zkaramelizovanou cibulku.
5. Podáváme s bagetkami, mixem salátů a cherry rajčaty.

PEČENÉ BRAMBORY S BYLINKOVÝM DIPEM A PAŽITKOU

V letním období, kdy máme k dispozici rané brambory, je pro mě tato večeře jednou z nejoblíbenějších. Navíc mi to připomíná mé mládí, kdy mi babička přesně takové brambory připravovala. Kombinace raných brambor, tvarohu, másla a pažitky je prostě skvělá. Navíc ráda podporuji české zemědělce, takže vždycky v obchodě sáhnu po bramborách z české produkce.



Na 2 porce:

- 400 g raných brambor
- 100 g krémového sýra (například Lučina Skyr)
- 100 g tučného tvarohu
- hrst nasekaných čerstvých bylinek
- 1 lžice nasekané čerstvé pažitky
- 1 lžička olivového oleje
- sůl
- máslo

1. Brambory si očistíme a uvaříme v mírně osolené vodě. Vaříme je cca 10-15 minut (záleží na velikosti brambor) ne úplně do měkka.
2. Brambory si dáme do malého pekáčku na pečicí papír, pokapeme olivovým olejem a pečeme ještě 8-10 minut na 200 stupňů v troubě na režim gril nebo horní pečení.
3. Mezitím si připravíme bylinkový dip. Smícháme si krémový sýr, tvaroh a nasekané bylinky. Vše podle chuti osolíme.
4. Dip si dáme do misky a podáváme s upečenými bramborami. Vše posypeme nasekanou pažitkou. Můžeme podávat s máslem.



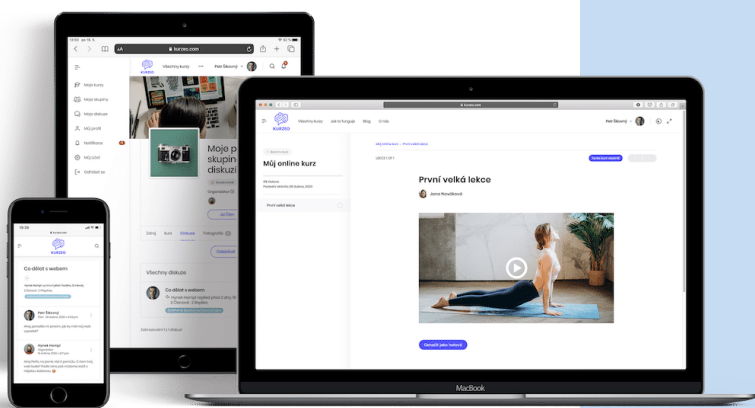


KURZEO

ZAČNI DĚLAT, CO TĚ BAVÍ



Pokud se stejně jako já rádi neustále vzděláváte a učíte se novým věcem, doporučuji navštívit stránky www.kurzeo.cz, na kterých najdete mnoho online kurzů od profesionálů z oboru. Já zde studuji například Základy jógy s Bárou Sedlákovou, Jak navrhnout dokonalý e-book nebo Online kurz lifestyle fotografie. Strukturované lekce s praktickými ukázkami a zkušenostmi přímo od lektorů, kteří se tím žijí, vás zasvědí do vámi vybraného oboru. Výhodou je, že můžete komunikovat s ostatními studenty a lektorem skrze komentáře pod lekcemi nebo v diskuzní skupině. Já vidím největší plus v tom, že se mohu vzdělávat odkudkoliv a kdykoliv, potřebuji k tomu vlastně jen internet. A také to, že tempo učení si určuji sama. Některé kurzy mohou obsahovat i různé soubory či jiné podklady, které si můžete stáhnout do svého počítače nebo si je vytisknout. Kurzeo si můžete vyzkoušet zdarma na již zmíněných webových stránkách. A pokud nevíte, co dát svým blízkým k narozeninám nebo svátku, darujte jim právě online kurz.



BURČÁK

Burčáková sezóna je tu! Kdo miluje tento perlivý skvost, měl by se pro něj ještě dnes vydat do vyhlášené vinotéky. A nebo nejlépe ke konkrétnímu vinaři, u něj máte záruku toho nejkvalitnějšího nápoje. Burčák totiž nemá rád dlouhý transport a nejlepší chuť má jen pár hodin (maximálně vydrží jeden až dva dny).



“

"Dobry burčák by měl být světlý, mléčný, příjemné vůně a sladší v chuti. Neměl by mít nahnědlou barvu ani kvasinky usazené na dně lahve, nesmí z něj být cítit alkohol a nesmí být ani kyselý," vypočítává charakteristiky oblíbeného nápoje hlavní sommeliér Salonu vín Marek Babisz. Pokud je burčák již kalný, většina cukru je prokvašená, burčák není svěží a sladký, naopak už má hodně alkoholu (klidně 10 procent). Naopak burčák v nejlepší kondici má jen 3 až 6 procent alkoholu.

”

Burčák lze připravit z jakékoliv odrůdy révy, ale obvykle se používají odrůdy dozrávající dříve, jako třeba Muškát moravský či Muller Thurgau. Bílý burčák je snadnější na výrobu, navíc modré odrůdy dozrávají později, takže se obvykle setkáváme hlavně s bílým burčákem.



ODKAZ ZDE

POETIKO

POmalá, ETická KOsmetika



Jelikož jsem ambasadorkou této úžasné kosmetické značky, ráda bych vám ji představila. Za Poetikem stojí parta holek, která nám ženám přináší kosmetiku z těch nej kvalitnějších přírodních ingrediencí a zaručuje dlouhodobé výsledky. Produkty sestavují převážně z lokálních (středoevropských) ingrediencí v organické kvalitě, vyrábí je ručně na Vysočině, a následně je balí do skla či recyklovaných plastů. Navíc si k sobě přizvaly koučku, která bude spolu s týmem Poetika učit ženy, jak pomocí sebepečce žít spokojenější život a jak si najít svou poetickou chvíli i v tom nejhektičtějším dni.



Pokud si budete chtít nějaký produkt vyzkoušet, mám pro vás skvělou nabídku. Jako ambasadorka jsem dostala slevový kód **ROMANA**, který stačí zadat do objednávky a automaticky získáte slevu 150 Kč na nákup (není omezeno výší nákupu). Navíc, když se zaregistrujete jako nový zákazník, dostanete dalších 150 Kč slevu. Je to fakt skvělá nabídka, kterou doporučuji využít, protože tyto produkty jsou naprosto úžasné.



TIP NA VÝLET

DOLNÍ MORAVA



A na závěr magazínu mám pro vás tip na podzimní výlety a pobyt v horách na Dolní Moravě. Vzít s sebou můžete celou rodinu, protože Wellness hotel Vista nabízí vyžití pro všechny, ať už je to odpočinkový wellness či masáž, nebo zážitky v horách. Vyšlápněte si na stezku v oblacích a vychutnejte si úžasný výhled. Potom si zpátky do údolí sjeďte Mamutí horskou dráhou, která je největší svého druhu v ČR. Je dlouhá 3 kilometry a na cestě vás čeká tunel nebo 360° otáčka. Děti se zabaví v Mamutíkových zážitkových parcích nebo na cestě k ostrůvku pokladů v Mamutíkově louži. Zázemí hotelu můžete vyměnit za soukromí horských chat. Stačí si jen vybrat termín a těšit se stejně jako my. Chystáme se sem totiž také, a to v polovině října.

