

Na skok v kuchyni

PROSINEC 2021

Vánoční speciál



**40 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS**



Kouzlo BÝT SPOLU

Já nemusím, já už ho vidím. Kdo z nás by neznal slavnou reklamu na Kofolu, která nás již 16 let v předvánočním období hrozně baví. Já sama se na reklamy během roku nedívám, ale musím říci, že ty vánoční mě každoročně baví. Třeba každoročně má překrásnou reklamu Coca-Cola a letos tomu není jinak. Jejich kampaň Kouzlo být spolu mě opravdu chytla za srdce a je to přesně to, co si letos opravdu přeji. Být spolu, společně s mojí rodinou, přáteli a blízkými. Protože Vánoce nejsou o dárčích a úklidu, ale právě o tom kouzlu být spolu. Musím ale připomenout i české vánoční reklamy, které mě také chytly za srdce. Třeba loňská Půlnoční, kterou měl Lidl, byla překrásná. Letos mě zase oslovila ta od Rohlíku s Bartoškou. Máte také rádi vánoční reklamy?

Bohužel epidemiologická situace zase vypadá velmi špatně, takže jsem se i letos pustila do přípravy vánočních balíčků, které před Vánoci rozvezu do nemocnic, abych zdravotníkům udělala alespoň trochu radost. Nemají to totiž ani trošku jednoduché a na přípravu na Vánoce nemají vůbec čas. Loni se mi podařilo připravit asi 120 balíčků v hodnotě přes 200 000 Kč, které putovaly po celé České republice. Pokud by třeba i někdo z vás mohl pomoci nějakým produktem, budu moc ráda, když se mi ozvete. Ta vlna podpory je obrovská a já za ni všem už takhle předem děkuji, protože je neuvěřitelné, že mně, takové obyčejné holce z malého města, věří tolik lidí, tolik firem, tolik značek, že jsou ochotny pomáhat. Já mohu říct jen jedno velké děkuji. Neskutečně si toho vážím.

Užijte si všichni pohádkové Vánoce, především ve zdraví a s těmi, které máte rádi. Děkuji za vaši celoroční podporu.

S láskou Romana.

Linecké CUKROVÍ

Tento recept na linecké cukroví mám od své mamky, která ho u nás takto peče už spousty let. Já do něj jen přidala trošku citrónové kůry a semínek z vanilkového lusku, aby jeho chuť byla ještě víc vánoční.

NA TĚSTO:

- 210 g hladké mouky
- 140 g másla
- 70 g moučkového cukru
- 1 žloutek
- semínka z vanilkového lusku nebo vanilkový extrakt
- 1/2 lžičky nejemno nastrouhané citrónové kůry

NA DOKONČENÍ:

- rybízová marmeláda
- Grand Marnier (případně rum)



1. Z hladké mouky, másla, moučkového cukru, žloutku, semínek vanilkového lusku a citrónové kůry uhněteme těsto. Já někdy používám i robota s nástavcem typu „K“ a těsto se mi vypracuje velmi dobře.
2. Těsto zabalíme do potravinové fólie a necháme ho do druhého dne odpočinout v lednici.
3. Druhý den si těsto vyndáme z lednice, necháme pár minut v pokojové teplotě povolit a na válu ho vyválíme na cca 2-3 mm silný plát.
4. Z těsta vykrajujeme tvary podle vlastního výběru a v každém druhém tvaru ještě uděláme uprostřed díru.
5. Pečeme na 170 stupňů cca 8-9 minut. Z této dávky mám tři plné plechy lineckého cukroví.
6. Mezitím si připravíme náplň. Já si vždy dám do vysoké nádoby marmeládu a Grand Marnier a promixuji vše ručním mixérem. Marmeláda se zbaví hrudek a hezky se spojí s Grand Marnier.
7. Hotové linecké cukroví namažeme marmeládou (vždy tu nehezkou část) a slepíme (vždy jeden díl plný a druhý díl s dírkou uvnitř).

VÁNOČKA

Je to už taková rodinná tradice, vánočku pečeme každoročně. Tento rodinný recept máme od tety Milenky, která ho mé mamce předala již před mnoha lety. Jen si dejte pozor na sůl, v tomto receptu opravdu platí, že sůl je nad zlato. Už se mi totiž jednou podařilo na sůl zapomenout a vánočku jsem mohla vyhodit. Tento recept můžete použít i na mazance, makový, ořechový závin, borůvkový či jiný ovocný koláč.

NA VÁNOČKU:

- 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
- 1 kostku droždí
- 2 lžičky soli
- 2 vejce (případně 1 vejce + 2 žloutky) + 1 na potřeni
- 480 ml vlažného mléka (necelý půllitr a část použít na kvásek)
- trochu rumu
- rozinky (můžeme předem namočit do rumu)
- 100 g nasekaných mandlí (do vánočky 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 vánoček.
3. Zpracované těsto si rozdělíme do dvou mís a necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout. Z každé mísy pak upleteme jednu vánočku. Pokud máte dost času, můžete vykynuté těsto v míse nadzvednout, ono spadne a vy ho necháte znovu vykynout. Vánočky pak budou chutnější.
4. Poté vánočku upleteme, já to dělám vždy z devíti pramenů. Upleteme spodní vrstvu ze čtyř, střední ze tří a poslední ze dvou. Ty pouze stočíme a na koncích podložíme do spodu hotové vánočky. Upletanou necháme ještě alespoň půl hodiny vykynout na plechu. Před upečením ji pak potřeme rozmíchaným vajíčkem s trochou smetany a posypeme plátkovými mandlemi.
5. Vánočku pečeme zhruba 30 minut na 175 stupňů.

ZDOBICÍ ŠPIČKY

Zdobící špičky si pamatuji už z dob mého dětství. Já jsem ale moc ráda, že trezírovací špičky jsou neustále v kurzu, i když se styl zdobení už trochu změnil. Já je používám nejvíce při zdobení cupcakes, na přípravu sněhových pusinek nebo při zdobení dortů. Více o nich se dočtete na dalších řádcích. Článek jsem připravovala pro Tchiboblog.

Když pracuji s trezírovacími špičkami, většinou si připravuji buď krém z mascarpone a šlehačky, nebo základní máslový krém s bílky, do kterého poté zašlehám mascarpone. Mascarpone krém je odlehčenější, pokud ale chcete hodně pevný krém, raději použijte ten máslový. Samozřejmě existuje ještě jeden krém, tzv. buttercream, který skvěle drží a je extrémně pevný



RECEPT NA MASCARPONE KRÉM:

- 500 g mascarpone (z lednice)
- 200 g smetany ke šlehání (z lednice)
- 2 lžíce moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

1. Do mísy od robota si dejte mascarpone, moučkový cukr a vanilkový extrakt. Krém chvilku prošlehejte. Poté přidejte smetanu a šlehejte tak dlouho, dokud vám nevznikne pevný krém.

RECEPT NA MÁSLOVÝ KRÉM S BÍLKÝ A MASCARPONE:

- 2 bílky
- 160 g másla (pokojová teplota)
- 20 g cukru
- 300 g mascarpone (pokojová teplota)

1. Připravte si kovovou mísu na vodní lázeň. Dejte do ní bílky a cukr. Na vodní lázni je za stálého míchání zahřejte na teplotu 71 stupňů (ke změření použijte kuchyňský teploměr).

2. V tuto chvíli přendejte bílky do mísy od robota a dejte je vyšlehat. Když vám vznikne velmi tuhý sníh, který dělá už pevné špičky, můžete začít přidávat kostičky másla.

3. Vůbec se nedivte tomu, že krém začne být chvílemi tekutější, uvidíte, že za pár minut se začne vyšlehávat v krásně tuhý krém.



4. Teď přidejte 3 lžíce mascarpone a opět šlehejte, dokud se krém nespojí. Po lžících pokračujte a přidávejte tak dlouho, dokud nebude celé mascarpone v máslovém základu.

TIP: Máslový krém se hodí hlavně v případě, když chcete použít gelové potravinářské barvy. Když chcete do krému použít citronový krém lemon curd nebo třeba slaný karamel, můžete zase použít mascarpone krém.

DĚTSKÉ OSLAVY SI ŽÁDAJÍ BARVY

Pokud pro své děti připravujete barevnou oslavu, určitě můžete barvy použít i na dort nebo cupcakes. Pokud chcete udělat tzv. ombre efekt, naplňte do zdobícího sáčku 2-4 barvy. Stačí je hezky otřít na přeskáčku na bok sáčku pomocí špachtle a máte krásně barevný krém.



ZÁKLADNÍ VÝBAVA

Na to, abyste si mohli doma zdobení vyzkoušet, budete potřebovat zdobící špičky různých tvarů a zdobící cukrářský sáček. Já mám nejraději trezírovací špičky od značky Wilton, protože jsou opravdu kvalitní. Každopádně doporučuji se vyhnout těm plastovým, se kterými se špatně pracuje. Sáčky používám nejraději jednorázové o velikosti 30-40 cm.

Trezírovací špičky hojně využívám i při nanášení vnitřního krému do dortu. Stačí vám na to jednoduchá kulatá špička, díky které vytvoříte na korpusu spirálu. Krém máte hezky rovnoměrně rozložený po celém korpusu.

V předvánočním čase, kdy pečú cukroví, využívám špičky především na aplikaci krému, kterým slepuji dvě cukroví k sobě. Existují ale i jemné špičky, díky kterým ozdobíte vánoční perníčky.

RECEPT NA SNĚHOVÉ PUSINKY

- 2 bílky
- 115 g cukru krupice
- špetka soli
- ocet

1. Mísu, ve které budete bílky šlehat, si nezapomeňte vytřít octem. Já si vždycky dám několik kapek na papírovou utěrku a mísu důkladně odmastím.
2. Bílky spolu se špetkou soli dejte do mísy a začněte na střední stupeň šlehat.
3. Když začnou bílky světlat, po lžících začněte přidávat cukr. Vždy ho nechte zašlehat a teprve poté přidejte další lžíci.
4. Bílky šlehejte, dokud nebudou krásně tuhé a lesklé (test, že jsou bílky hotové, je, že mísu obrátíte a bílky nevydají).
5. Bílky naplňte do cukrářského sáčku s trezírovací špičkou a tvarujte pusinky na plech vyložený pečicím papírem.
6. Pečení záleží na velikosti. Já tyto pekla na 100 stupňů cca 70-80 minut. Musí vám jít hezky odlepit od pečícího papíru.

BRAMBOROVÉ ŠIŠKY s creme fraiche a mákem



Bramborové šišky mi připomínají dětství. Stačila troška máku, moučkového cukru a másla a rázem byla na světě tato dobrotka. Navíc je to neskutečně rychlý recept, ze kterého si můžete připravit klidně i bramborový knedlík nebo plněné knedlíky s uzeným masem. Jen si dejte pozor na výběr brambor, ideální je na to varný typ C.

NA ŠIŠKY:

- 500 g českých brambor (předem uvařených)
- 110-130 g hrubé mouky
- 1 vejce
- 1 lžice bramborového škrobu
- sůl

NA DOKONČENÍ:

- máslo
- moučkový cukr
- mletý mák
- creme fraiche (případně tučnější zakysaná smetana)
- physalis na ozdobu

1. Uvařené a vychladlé brambory si najemno nastroháme. Zasype je hrubou moukou, škrobem a osolíme. Poté přidáme vejce a vypracujeme hladké těsto.
2. Těsto si zpracujeme do válečku a nakrájíme. Z jednotlivých dílů tvarujeme podlouhlé válečky.
3. Do hrnce si dáme vařit vodu, kterou osolíme. Šišky vaříme cca 5-6 minut podle jejich velikosti.
4. Do misky si dáme lžící rozpuštěného másla a uvařené šišky do ní vkládáme. Opatrně šišky promícháme, aby se nám neslepily.
5. V misce si smícháme mletý mák a moučkový cukr.
6. Šišky naservírujeme na talíř, posypeme mákem, zalijeme trochou rozpuštěného másla a přidáme lžící creme fraiche. Můžeme ještě dozdobit physalis.

Vánoční filmy

Celý prosinec jedeme s kluky ve vánočních filmech. Milujeme tu vánoční atmosféru. Připravila jsem výběr těch našich nejoblíbenějších. A pokud v nich chybí nějaký ten váš oblíbený, budu hrozně moc ráda, když mi napíšete, ať si ten vánoční seznam rozšíříme.

ŠŤASTNÝ NOVÝ ROK

Hvězdné obsazení, několik zápletek, které na konci do sebe zapadnou jako puzzle, a kouzelná vánoční atmosféra. Tento film z roku 2011 jsem si hrozně oblíbila a každý rok se na něj (nejraději sama) těším. Ve filmu se můžete těšit na Zaca Efrona, Sarah Jessicu Parker, Jon Bon Joviho nebo na Ashtona Kutchera či moji oblíbenou Katherine Heigl.



VÁNOCE S OLAFEM

Když byly Vojtovi dva roky, zamiloval se do ztřeštěného Olafa z Ledového království. Ten se v této krásné animované pohádce vydává se svým přítelem Svenem na cestu po Ledovém království, aby Anně a Else našel ty nejkrásnější vánoční tradice.

HARRY POTTER

Kdo nás trochu zná nebo třeba sleduje na Instagramu, tak ví, že jsme s mým synem Vojtou milovníci Harryho Pottera. A Harry Potter je každopádně asi největší filmovou stálicí na adventní neděle.





LÁSKA NEBESKÁ

Tento film je jako olivy, buď je miluješ, nebo nenávidíš. S tímto filmem je to podle mě stejné. Můj manžel ho nenávidí a já miluji. Bez tohoto filmu se 23. 12. neobejdu při balení posledních dárků pod stromeček. Jak je to u vás? Milujete ho taky?

PRÁZDNINY

Kate Winslet a Cameron Diaz jsou ve filmu Prázdniny úžasné. Tohle je snad nejmoc odpočinkový romantický film. Zachumlejte se pod deku, uvařte si nějaký skvělý čaj a pusťte si ho.



SÁM DOMA

Já pořád říkám, že mám doma Kevina. Vojta je totiž úplně stejný jako on a divím se, že se nám ho ještě nepodařilo doma zapomenout. Oba dva první díly jsou skvělé a památná věta "já budu sám, já budu sám" se u nás ozývá z dětského pokoje dost často.

VÁNOČNÍ PRÁZDNINY

Když jsem byla malá, vánoční film o rodině Griswoldů byl v televizi před Vánoci pořád. A vlastně mě tato bláznivá komedie baví ještě dnes. Není to sice film, který bych si pustila několikrát, ale za zkouknutí určitě stojí.

Kdybych tu měla vypsát všechny naše oblíbené pohádky a filmy, asi bych se nevešla na pět stránek, ale určitě nějaké nemohu vynechat, tak vám sem dávám alespoň takový krátký seznam:

- Pelíšky
- S čerty nejsou žerty
- Anděl Páně
- Peklo s princeznou
- Křídla Vánoc
- Láska rohatá
- Tři bratři
- Pretty Woman
- Deník Bridget Jones



Sušená CITRÓNOVÁ KŮRA

Jestli je něco, co si můžete připravit na pečení cukroví, je to sušená citrónová kůra, kterou já moc ráda využívám v kuchyni celoročně. Jsou totiž dny, kdy do pečení potřebuji jen špetku a čerstvý citrón doma nemám. Navíc mi to vždy ušetří spoustu práce a času. Navíc na přípravě není nic složitého. Rozhodně si na ni ale poříďte BIO citróny, aby byly bez chemického ošetření. Použít ji můžete nejen do cukroví, ale i třeba do krémů nebo vánočky.



POSTUP:

BIO citróny důkladně omyjeme a osušíme. Pomocí jemného struhadla nastrouháme citrónovou kůru. Musíme si ale dát pozor na to, abychom už nestrouhali tu bílou část, která je hořká. Poté si vezmeme nějakou kovovou nádobu (třeba formu na chlebíček nebo malý plech) a kůru tam rozložíme. Poté ji dáme na topení a sušíme, dokud není kůra důkladně usušená.

UČENÍ JE RADOST



E-shop Učení je radost je obchůdek mé dobré kamarádky Petry Tomkové, která spolu se svými dvěma syny, Alešem a Eliášem, vybírá pečlivě hračky, hry, pomůcky na tvoření a celkový rozvoj dětí, které poté nabízí dál pro děti. Každý výrobek, který je v nabídce, prošel jejich rukama a na základě vyzkoušení a splnění všech kritérií, jako je bezpečnost a smysluplnost daného produktu, jdou následně k nabídce pro vaše děti. Péťa klade velký důraz na prezentaci výrobků.

"Vždy je lepší, když si zákazníci mohou výrobek osahat, prohlédnout, zjistit, zda je vhodný pro své dítě. Na internetu to není fyzicky možné, proto na mém e-shopu najdete podrobné vlastní fotky k jednotlivým produktům. Nechybí ani zmínky z vlastní zkušenosti. Nabídka se neustále rozšiřuje. Postupně. Tak jak je doma zkusíme. Na stránkách www.ucenijeradost.cz najdete mnoho kategorií. Bylo těžké vybrat pár produktů, které bychom chtěli doporučit. Všechny nabízené mají u nás smysl."

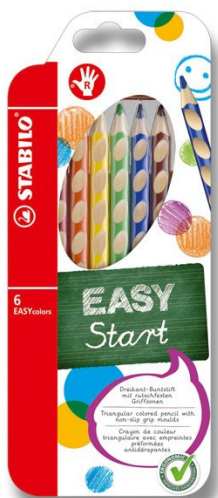


Včelí úly

Krásná, ekologická pomůcka, která je pro děti lákavá. Rozvíjí u nich jemnou motoriku, barvy, trpělivost. Je určena dětem od 2,5 let, kdy děti mohou včelíčky vkládat rukou, později připravenou dřevěnou pinzetou. Tato motorická pomůcka dostala i ocenění MAMA VOLBA.

Puzzle

V nabídce máme mnoho sad puzzlí. Naskladňujeme je tak, jak děti rostou. V nabídce máme mnoho sad pro nejmenší děti. Např. Puzzle Duo - Zvířátka. Jsou to dvoudílné puzzle, které jsou vyrobené z pevného kartonu.



Velkou kategorií je Tvoření. Zákazníci zde najdou bohatou nabídku ke kreslení, malování, modelování, ale i tvořivé sady. Jednou z oblíbených tvořivých sad je Malování prstíky. Sada je určena pro děti od 18 měsíců a tvoření ocení i rodiče, neboť se jedná o "čisté" malování. V rámci kategorie Tvoření nebo samostatné kategorie Stylově do školy můžete najít i mnoho školních potřeb. Naše často doporučované pastelky, které se nelámou, mají syté barvy a podporují správný úchop, jsou pastelky Stabilo.

Petry oblíbenou kategorií jsou Montessori pomůcky, protože se zajímá o Montessori pedagogiku. Kategorie je rozdělena do oblastí, kde opět najdete vyzkoušené pomůcky, které jsou vhodné pro domácí i školkové prostředí. Z oblasti jazyka je oblíbená Vkládací abeceda, která je vyrobená v české firmě.



BRAMBOROVÁ KROKETA

plněná trhaným kachním masem v omáčce z konfitovaného česneku a zprudka opečeným špenátem



- 500 g nastrouhaných uvařených brambor
- 200 g polohrubé mouky
- 100 g hladké mouky
- 3 vejce
- cca 200 g strouhanky (panko)
- 6 ks upečených kachních stehen
- 6 lžic šťávy z výpeku
- 3 lžíce ploché petržele
- 20 stroužků česneku uvařeného v oleji
- olej z uvařeného česneku
- 500 ml smetany
- 125 g čerstvého špenátu
- hráškové výhonky na ozdobu
- sůl
- bílý pepř

Na podzim jsem se na jednom workshopu naučila skvělé čtyři recepty z brambor. A já tu mám v tomto speciálním čísle dva z nich, protože brambory jsou pro mě rozhodně nejoblíbenější přílohou. Navíc tato bramborová kroketa je velmi sváteční, takže si ji určitě můžete připravit i ve sváteční dny, jako je třeba Štědrý den nebo Silvestr.

POSTUP

Kachní stehno zbavené kůže zalijeme šťávou z výpeku, přidáme nasekanou petrželku a důkladně promícháme. Směs by měla mít tuhou konzistenci, šťávy nesmí být příliš. Z nastrouhaných brambor, polohrubé mouky, vejce a soli připravíme vláčné těsto, ze kterého vyválíme plát tlustý půl centimetru. Z něj pomocí skleničky (průměr cca 8 cm) vykrájíme kolečka. Doprostřed těsta nanášíme polévkovou lžící směs z roztrhaného kachního masa. Kraje těsta spojíme a vytvoříme kuličky. Takto připravené krokety obalíme v trojobalu z mouky, vejce a panko strouhanky. Následně smažíme v oleji na 160 °C dozlatova, případně pečeme v troubě na 180 °C cca 15-20 minut. Smetanu svaříme do konzistence omáčky, přidáme přecezené stroužky uvařeného česneku v oleji, osolíme a pomocí tyčového mixéru připravíme hladkou omáčku. Špenát zprudka opečeme na oleji z česnekových stroužků a lehce dosolíme. Poté kroketu s omáčkou a špenátem můžeme podávat.

NOVÁ ULALA KUCHAŘKA

pro zdatné kuchaře i pro úplné začátečníky

Nová kuchařka manželů Pavlíny a Martina Lubojatzky je pro mě novou kuchařskou biblí, kterou ocení jak začátečníci, tak i zdatní kuchaři. Já osobně jsem si ji poprvé prohlížela asi dvě hodiny v kuse a nebyla jsem schopná si vybrat recept, který chci zkusit jako první. Nakonec jsem vybrala Bao Buns a zrovna se na ně chystám. Já jsem Páju požádala, aby mi o kuchařce prozradila více podrobností.



Páji, jak hodně trnitá cesta byla při vydávání kuchařky? Dařilo se vše tak, jak jste si představovali, nebo to bylo složité?

Romčo, prvně bych ti chtěla moc poděkovat za krásnou zpětnou vazbu na naši kuchařku. Ani nevíš, jak nás vždycky s Martinem zahřeje na srdci, když lidé ocení naši roční práci. A že v tom roce bylo plno momentů, kdy jsme to chtěli vzdát. Člověk si ani neuvědomuje, kolik práce taková jedna kuchařka dá. Nebo aspoň já vždycky všechno vidím mnohem růžovější, než jak to pak ve skutečnosti je.

Od začátku jsme s Martinem chtěli, aby naše kniha byla něco víc než jen kuchařka. Mít naprosto fenomenální recepty vymazlené do poslední špetky soli, detailní postupy, díky kterým se tak podaří pokrm každému, a skvělý výběr receptů v knize nám už nestačilo.

Chtěli jsme posunout trh s kuchařkami zase o kus dál různými vychytávkami, které vychází z našich potřeb. A třeba i všechny tyto vychytávky dělaly celý proces o dost náročnějším. Tím, že jsme si kuchařku vydali kompletně s Martinem sami a neměli jsme na ni žádného sponzora, který by nám diktoval, jak by si naši kuchařku představoval, pochází všechno jen z naší vášně a z našich srdcí, které hoří pro kvalitní suroviny a jídla vymazlená do posledního drobce. A to bylo na kuchaře asi taky to nejtěžší. Dokázat ji odevzdat, protože vždycky nás napadlo ještě něco, kam by se to dalo posunout.



Je už teď něco, co bys na ní změnila? Já jsem si ji opravdu prohlížela s obrovským úžasem, ale i nadšením, až se na vaření a pečení vrhnu. Je naprosto skvělá.

Moc děkujeme. Na to je těžké odpovědět, je to naše srdcovka, první láska, na té většinou nechceš měnit vůbec nic, protože ji prostě miluješ takovou, jaká je. Jasně že už od odevzdání dat do tiskárny máme milion nápadů na to, jakým směrem se bude vyvíjet ULALA 2. Ale takto jsme s jedničkou moc spokojeni. S Martinem jsme k sobě velmi kritičtí, málokdy jsme spokojeni s naší prací, vždycky na všem vidíme, co by se dalo ještě o kus zlepšit. Ale to je vývoj, když něco děláš poprvé, nebude to tak dokonalé, jako bys to dělala po sté. Ale velkým benefitem toho poprvé je to, že má v sobě něco navíc.



Měla jsi už od začátku přesnou představu o receptech, které chceš v kuchařce mít, nebo jsi je v průběhu ještě měnila?

Hodně nápadů na recepty vymýšlel Martin, on je v našem týmu kreativní šéfkuchař, i když se to málo ví. Já naopak umím věci exekurovat a hlavně dotahovat. Recepty jsme měnili poměrně hodně. Prvních 6 měsíců jsme v podstatě jen vymýšleli recepty, připravovali pokrmy a nahrubo si je sepisovali. A když jsme je potom připravovali do finální podoby, několikrát se stalo, že jsme už nafocené a sepsané recepty vyhodili, protože jsme v kuchařce chtěli mít jen to nejlepší z nejlepšího.

Prozradíš mi, na co jsi v kuchařce nejvíce pyšná? Jsou to třeba vaše indexy nebo stojánek na kuchařku?

Nejvíce jsem pyšná na to, že z ní jde cítit, že jsme kuchařku připravovali s naprostou láskou k jídlu, a že je v ní neuvěřitelných 135 univerzálních receptů pro každodenní, ale i víkendové vaření a pečení. Že je tak precizní, propracovaná a inovovaná, to už je vlastně jen třešinkou na pomyslném dortu (kterých mimochodem najdete v kuchařce rovnou 4). Naše horní indexy, které usnadňují přípravu pokrmů, ale milujeme a znovu a znovu, když z ULALA kuchařky vaříme, s prominutím "čumím" jak péro z gauče, že jsme na takovou genialitu přišli zrovna my. Mít totiž přímo v postupu sepsané gramáže jednotlivých surovin bez potřeby neustále kontrolovat sloupec se surovinami je opravdu velmi komfortní. Stojánek na kuchařku je věc, bez které už si taky nedovedu představit práci v kuchyni. A o to větší mám radost, když vidím, že na 99 % fotek sdílených od hrdých majitelů naší ULALA kuchařky, je stojánek v jejich kuchyni v akci.

A poslední, trošku osobnější otázka. Jak s Martinem zvládáte pracovat společně? Já jsem to zažila s předchozím partnerem a vím, že jsme mimo práci řešili zase jen práci.

Nejtěžší je dělat práci, která je zároveň vaším naprostým koníčkem. Vybálcovat si pracovní a soukromý život tak nikdy nebylo těžší. S Martinem ale máme takový náš ULALA svět. Nejlépe nám je spolu doma a vlastně je jedno, jestli pracujeme, nebo odpočíváme. Možná to bude úsměvné, ale i když jede Martin zavést balíčky do Zásilkovny, většinu času si spolu voláme, protože je pro nás těžké nebýt v neustálém kontaktu. A to je zároveň to, za co každý den děkuju vesmíru. Že nás spojil a dal dohromady @luboizatky_couple a jednoho božího pejska k tomu.



Pokud ještě Páju s Martinem nesledujete, určitě si je najdete na Instagramu jako @luboizatky_couple. Tuto krásnou kuchařku můžete zakoupit na jejich e-shopu www.luboizatky.cz/ulala-kucharka. Určitě se ale mrkněte i na jejich dárkové boxy, do těch jsem se úplně zamilovala.

O ČEM MUSÍTE VĚDĚT



PŘEKRÁSNÉ ZÁSTĚRY OD CAT & COOK

Moje kamarádka Ivča má na svém e-shopu nově v nabídce tyto překrásné zástěry. Nejenže si tam můžete pořídit její dokonalé kuchařky, ale určitě vhodíte do košíku i tuto zástěru, ať už pro vás, nebo někomu pod stromeček. Zástěrky jsou ze lnu vyrobeného v České republice a šijí je zlaté české ručičky. Vynikají ženskými tvary díky krásné sukničce. Ze sukneš vedou praktické široké pásky, které si můžete uvázat buď vepředu, nebo vzadu do krásné mašle. Zástěra má také dvě hluboké kapsy a dvě "ozdoby". Kočičku vlevo na srdíčku a logo na pravé kapse.

shop.catandcook.cz

BEZLEPKOVÉ PRODUKTY NA JEDNOM MÍSTĚ

Víte o tom, že značka Schär, která má ve své nabídce skvělé bezlepkové produkty, má nový e-shop? Najdete zde velký výběr produktů, takže vám stačí několik kliknutí a nemusíte složitě jezdit na nákupy. Navíc zde funguje věrnostní systém, díky kterému máte při dalších nákupech slevy. Více na www.drschaer-shop.cz.



ZAHŘEJTE SE KOŘENĚNÝM DRINKEM LIMEŇITA MULLED WINTER WARMER

Když se venku ochlazuje a slunce zapadá dříve, je pro mě ten správný čas sáhnout po nealkoholickém svařáku od Limeňita. Limeňita Mulled Winter Warmer je nealkoholický nápoj z přírodních surovin, který si můžete vychutnat během svátečního období s vašimi blízkými. Je směsí za studena lisované jablečné šťávy a aromatického koření. Vychutnejte si jej ohřátý a nebo klidně i za studena.

www.rohlik.cz



COCA-COLA PŘICHÁZÍ S NOVOU VÁNOČNÍ REKLAMOU

Taky milujete vánoční reklamy od Coca-Coly? Ve mně to vždy vyvolá vzpomínky na dětství a na moji rodinu. Blíží se období, kdy se na ni můžeme opět těšit, tentokrát s názvem Kouzlo být spolu (Real Magic at Christmas). Tento motiv vyzdvihuje a oslavuje právě sílu sounáležitosti, připomíná nám, že skutečné kouzlo spočívá především ve chvílích, které trávíme spolu s našimi nejbližšími.

Odkaz zde.



NEJLEPŠÍ SVAŘÁK? TEN NA STAROMÁKU U PRINCE

Advent a předvánoční čas by neměly tu správnou atmosféru bez dobrého svařáku. Víte, kam na ten nejlepší v Praze? No přece na Staromák do Bistra U Prince. Kvalitní hřejivý nápoj dostanete za příznivou cenu 49 Kč do kelímku. Nabídka do sklenice je samozřejmostí v restauraci U Prince nebo na Terasě U Prince.

bauergroup.cz



VELKÝ KALENDÁŘ MIXIT

V největším adventním kalendáři od Mixit všech dob na vás čeká více dobrot, více okének a více zábavy! Na Mikuláše a na Štědrý den si totiž otevřete 2 krabičky s překvapením. Z každé krabičky v kalendáři si navíc můžete sestavovat betlém... Těšit se můžete na müsli, Mixitky, oříšky, kaše, granoly, ale také na dárky a novinky jako např. prémiové Mixitelly z piemontských lískových oříšků.

www.mixit.cz

NOVÁ ZNAČKA LIDLU S NÁZVEM NÁŠ KRAJ

Lidl má novou značku Náš kraj, díky které poznáte, které produkty jsou české produkce. Vybrat si můžete z více než 80 dobrot, které pochází od více než 30 dodavatelů. Pod novou značkou najdete např. lázeňské oplatky, moravskou klobásu, jogurty Pochoutka, špekáčky, salámy Vysočina, termix nebo oblíbená hotová jídla, jako je koprová a rajská omáčka či vepřové maso s knedlíkem a zelím.

www.lidl.cz



KUCHYŇSKÝ ROBOT NA CELÝ ŽIVOT - KENWOOD COOKING CHEF XL

Moc dobře vím, že je někdy těžké vybírat vánoční dárky, a tady je jeden, který potěší každého, kdo miluje vaření a pečení. Tento kuchařský robot se zabudovanou indukční deskou je ale asi to nejlepší, co jsem za poslední rok objevila. Pokud trávíte hodiny v kuchyni, určitě si ho poříďte. Ušetří vám totiž spoustu času. Navíc mám pro vás na něj teď slevu ve výši 4499 Kč. Stačí při koupi zadat kód naskokvkuchyniBLK a tato částka se vám odečte v nákupním košíku.

Odkaz zde.

ADVENTNÍ RECEPTY ONLINE

Štěpán Návrat si na advent připravil 3 asijské recepty, které se hodí na sváteční stůl. Každou středu v prosinci v 17 hodin bude na IG @cafe_buddha zveřejněno postupové video. První vstup se uskuteční 1. prosince. Video zůstane na IG uložené, takže se k němu může každý vrátit. Druhým receptem je Thajské zelené kari s kaprem. Absolutní špičková chuť, která může pozvednout štedrovečerní večeři, pokud člověk nemá chuť na smažené. Posledním receptem, který bude online zveřejněn 15. prosince, je Sushi pro děti. cafebuddha.cz

REKONSTRUKCE ODDĚLENÍ CHLAZENÉHO MASA A RYB MAKRO

Můžete se těšit na nový design prodejen makro v oddělení chlazeného masa a ryb, díky kterému se zde budete lépe orientovat a budete mít možnost lépe reflektovat současné trendy a sezónnost. Více prostoru dostanou lokální dodavatelé, kteří budou mít možnost lepšího vystavení. Makro má k dispozici vlastní výrobní kapacity, díky čemuž pro vás připraví speciální řezy či kalibrované maso na míru.

www.makro.cz



BRAMBOROVÝ SALÁT

s červenou řepou, jablky a křenem, s plátky uzeného lososa



Co takhle letos zkusit bramborový salát trochu jinak? Kombinace červené řepy, jablka a křenu vás naprosto dostane.

- 1 kg uvařených brambor ve slupce
- 500 g uvařené či upečené červené řepy
- 2 menší kusy jablek
- 3 lžíce strouhaného křenu
- 2 lžíce hořčice dijon
- 100 g zakysané smetany
- 100 g majonézy
- 2 lžíce jarní cibulky
- 4 vařená vejce
- 4 plátky uzeného lososa
- olej
- sůl, pepř

Na kostičky nakrájené brambory a řepu smícháme s nastrouhaným křenem, jablky, jarní cibulkou, hořčicí, majonézou a zakysanou smetanou. Poté dle chuti osolíme, opepříme a přidáme citrónovou šťávu. Po uležení v ledničce podáváme spolu s plátky uzeného lososa, posypané strouhaným vejcem.

Karamelová VOSÍ HNÍZDA

Máte o Vánocích rádi klasiku, ale zároveň chcete dodat tradičnímu receptu šmrnc a novou chuť? Vyzkoušejte tato karamelová vosí hnízda, zaručuji vám, že si je zamiluje celá rodina. U mě na blogu se stala nejoblíbenějším vánočním receptem.

1. Sušenky si v mixéru umeleme na jemný prach, přidáme mandlovou mouku, kakao, prosátý moučkový cukr, máslo, mléko a rum. Vše dokonale promícháme a dáme vychladit (já si to dávám i za okno, aby to bylo hezky zchlazené a dobře se s těstem pracovalo). Pokud by se vám zdálo, že těsto trochu lepí, přidejte ještě trochu mandlové mouky.
2. Mezitím si připravíme náplň. Do mísy dáme povolené máslo, moučkový cukr a žloutek. Vše mixujeme tak dlouho, než nám vznikne světlý krém (trvá to klidně i 5 minut). Nakonec přidáme extrakt a rum a promícháme.
3. Hotové těsto vyndáme z lednice. Připravíme si misku s prosátým moučkovým cukrem a z těsta si tvarujeme kuličky (já si každou odvážíla - cca 15 g). Každou kuličku obalíme v moučkovém cukru a tvarujeme do formiček vosí hnízda.
4. Náplň si dáme do zdobícího sáčku, ve kterém si uděláme díru (cca 0,5 cm). Do každého vosího hnízda dáme krém a nakonec přiklopíme piškotem.
5. Hotová vosí hnízda uchováváme v chladu. Já je ještě zdobím nasekanými pistáciemi.

NA TĚSTO:

- 125 g sušenek Lotus
- 75 g mandlové mouky
- 1 lžice kakaa
- 80 g moučkového cukru
- 50 g másla (povoleného)
- 2 lžice mléka
- 1 lžice rumu (příp. Grand Marnier)

NA NÁPLŇ:

- 50 g másla (povoleného)
- 50 g moučkového cukru
- 1 žloutek
- několik kapek vanilkového extraktu
- 1 lžička rumu (příp. Grand Marnier)

NA DOKONČENÍ:

- piškoty
- moučkový cukr na obalení

TIPY NA DÁRKY PRO ŽENY



RETOUCH OD IUVENIO

Noční krém s kyselinou retinovou a kyselinou hyaluronovou řeší vrásky a jiné nedokonalosti na pleti. Redukuje produkci kožního mazu a červenání pleti, proto si ho budou chválit ženy s problematickou pletí. Přípravek mohou používat těhotné i kojící ženy, což je podle mě super. Protože právě v těhotenství ženy často trápí akné.

www.iuvenio.com



SEXY DORTY OD JOSEFA MARŠÁLKA

Tuhle kuchařku musí mít doma každá žena, ač název zní spíše jako kuchařka pro muže. Mistr ve svém oboru Pepa Maršálek přichází s úžasnou podívanou, s dorty, které jsou opravdovým uměleckým dílem, a vy si je doma můžete upéct k jakékoliv příležitosti. Pepa vám prozradí své největší vychytávky, díky kterým budou vaše sladké výtvořky prostě neodolatelné.

www.albatrosmedia.cz

VÁNOČNÍ GELOVÉ LAKY NA NEHTY

Značka Sally Hansen tu má pro nás ženy úžasnou limitovanou sváteční kolekci Miracle Gel laků, kterou seženete v drogeriích dm. Laky jsou třpytivé a barevné stejně jako vánoční stromeček. Lahvičky laků mají navíc dárkový design s mašličkou na třpytivém víčku, proto se hodí jako dárek pro sestru nebo kamarádku. Díky technologii ColorSet Technology nepotřebujete UV lampu a manikúra vám vydrží až 8 dní.

www.dm.cz



VEGANSKÁ PALETKA NAKED CYBER

Paletka 12 očních stínů a štětce Naked Cyber Eyeshadow Palette dokonale nalíčí vaše oči, ať už výrazně, nebo přirozeně. Vybrat si můžete z třpytivých neutrálních, reflexních a dvoubarevných odstínů. Ty můžete podle libosti a potřeby míchat. Stíny jsou určeny k použití za sucha i za mokra a ocení je nejen vegani.

www.sephora.cz

DETOXIFIKAČNÍ PÉČE RÉPONSE ÉCLAT GLOW-DETOX

Značka Matis Paris představuje detoxifikační a rozjasňující péči bojující s projevy únavy Réponse Éclat Glow-Detox. Ta navrácí pleti zdravý a přirozeně rozjasněný vzhled, působí okamžitě a zlepšuje viditelně stav pokožky u žen všeho věku s mdlou a unavenou pletí. Pokožka je hezky hydratovaná a vypadá mladší.

www.matisparis.cz



VÁNOČNÍ JOALIS

Joalis, značka přírodních doplňků stravy, od listopadu do Štědrého dne nabízí úžasnou službu, která se při předvánočním shonu hodí - každou kúru zakoupenou na jejich webu dostanete dárkově zabalenou a s pozorností navíc.

www.joalis.cz



TYČINKY NUDIES MAJÍ NOVÉ ODSŤÍNY

Tyčinky Nudies - Nude Love jsou skvělé svou univerzálností, snadno a rychle s pomocí jednoho přípravku nalíčíte rty, oči i tváře. Mají velmi lehké složení, které doslova splyne s pokožkou, aniž by ji zatížilo neprodyšnou maskou běžného make-upu. Složení multilicidel Nudies je navíc hypoalergenní, bezpečné a není parfémované, ani testované na zvířatech.

www.douglas.cz



LIMITOVANÁ KOLEKCE LANCÔME X EMILY IN PARIS

Značka Lancôme se spojila se seriálem Emily in Paris a vznikla tato úžasná kolekce inspirovaná Paříží. Každý produkt z limitované kolekce make-upu, péče o pleť a vůní obsahuje červené a růžové barvy seriálu, stejně jako motiv přívěsků ve tvaru srdce a Eiffelovy věže.

www.notino.cz



ADVENTNÍ KALENDÁŘ OD KIEHL'S

Limitovaná edice adventního kalendáře je plná miniverzí těch nejoblíbenějších produktů péče o vlasy, pleť a tělo značky Kiehl's. Kolekce je inspirovaná Vánoce od umělkyně Marylou Faureje. A co v kalendáři mimo jiné najdete? Anti-age péči Super Multi-Corrective Cream, sérum Hydro-Plumping Serum Concentrate nebo třeba šampon Amino Acid.

Odkaz zde.



NOVOROČNÍ KALENDÁŘ YVES ROCHER

Na Vánoce nemusí končit kouzlo obdarování. Kromě adventních kalendářů existují i novoroční, jako je například tento úžasný od Yves Rocher. V sedmi okénkách najdete miniatury oblíbených produktů, které udělají radost každé ženě. Těšit se můžete třeba na černou tužku na oči Khol, na lak na nehty Glitter nebo na řasenku Intense metamorphose.

www.yves-rocher.cz



PÉČE O VLASY - KEEP LOOKING AHEAD WITH HOPE

Co se týče značky Paul Mitchell, letos Ježíšek nebude obdarovávat jen vaše vlasy, ale i vaše smysly. Tea Tree vnese do každé koupelny voňavý zážitek a zanechá za sebou neuvěřitelný objem ve vlasech. Vánoční balíček, který vám tento sen splní, obsahuje šampon, kondicionér a sprej.

eshop.paulmitchell.cz



NEUMOISTURE - INSPIROVÁNO SKANDINÁVIÍ

Dárkový balíček neuMoisture od značky Neuma je vhodný pro suché a chemicky poškozené vlasy. Každý přípravek vlasy hydratuje a chrání jejich barvu, vlasy jsou pak přirozeně lesklé a lépe se upravují. Produkty navíc krásně voní, a to díky obsahu přírodních esenciálních olejů z levandule, mandarinky a vanilky.

eshop.neuma.cz

GLOW DÁREK OD LUSH

Skvělým tipem na dárek pro ženy je tato sada produktů do sprchy a pro péči o tělo. Ocení ho nejen milovnice citrusů, ovoce a sladkých vůní. Dárek obsahuje Galaxy scub na rty, Lime Bounty tělové máslo, Baked Alaska mýdlo na ruce i tělo, Snow Fairy sprchový gel a Comfort Zone sprchovou bombu.

www.lush.com

GROWN ALCHEMIST ANTI FRIZZ VLASOVÁ PÉČE

Tato speciální řada je určena pro péči a zkracení nepoddajných vlasů. S těmito šampony a kondicionéry mám dlouhodobou zkušenost a jsem velmi spokojená. Grown Alchemist se tentokrát zaměřil na problém se statickou elektřinou a ve svých laboratořích vyvinul řadu Anti Frizz. Ta neposedným vlasům dodá potřebnou výživu a péči, čímž je zkrátí.

www.douglas.cz



SATISFYER PRO 2

Darujte své partnerce čistou blaženost s bestsellerem Satisfyer Pro 2, který je nyní k dispozici ve třech nových pastelových barvách: modré, růžové a fialové. Pro 2 představuje technologii Air-Pulse, která dráždí klitoris pomocí jemných nebo intenzivních tlakových vln, aby poskytla tak výbušné orgasmy, kterých se vaše drahá polovička nebude moci nabažit.

www.satisfyer.com



BASILUR WINTER BERRIES RASPBERRIES

Dokonalá zimní kombinace, která provoní celý pokoj. Jak už je u Basiluru zvykem, základem je směs nejvyšší kvality lístků černého čaje, zde navíc obohacených o kousky malin, šípku a kvítků chrpy.

www.caje-mixtee.cz



LUCKY ALVIN MANDLE A BÍLÁ ČOKOLÁDA S CHUTÍ SKOŘICE

Ořechový krém Lucky Alvin je vyroben z hořkých kalifornských mandlí, bílé belgické čokolády a indonéské skořice. Pro tento druh skořice je charakteristická výrazná vůně a nádherně sladká chuť. Kvalitní a čisté ingredience, ale také dokonalá symfonie chutí budou tím nejlepším dárkem pro každou dívku i ženu.

www.luckyalvin.cz



LA MÈRE POULARD ETUI COLLECTOR SABLÉS CARAMEL

La Mère Poulard Etui Collector Sablés Caramel jsou máslovo-karamelové sušenky. Nadpozemsky dokonalou chuť jim dodává solené karamelové máslo, smetana a špetka mořské soli Guérande. Můžete jimi pohostit své přátele, ale výborně se hodí i jako základ korpusu nepečených i pečených dezertů.

www.caje-mixtee.cz



KNIHOMOLSKÁ SKLENIČKA BÍLÁ - MŮJ DNEŠNÍ PLÁN

Pokud chcete obdarovat ženu knihomolku, která si ráda dá sklenku vína nebo dobrého koktejlu, určitě ji pořídte tuto plastovou skleničku, která je ale velmi elegantní a vydrží i ty nejbláznivější párty.

www.knihcentrum.cz

15 ROKŮ LÁSKY Patrik Hartl

Příběh o výjimečném štěstí a radosti. Dvaatřicetiletý Aleš si svůj život v dospělosti představoval úplně jinak. Jednoho dubnového odpoledne se ale zamiloval do ženy, která na něj naložila obrovskou porci lásky. Román vypráví o všem, co musel zvládnout, aby se s tou láskou naučil žít.

www.knihcentrum.cz



DARUJTE KRÁSNÉ VLASY S NATULIQUE

Každá žena si zaslouží vlasovou péčí. Dopřejte své kamarádce nebo mamince péči ANTI-HAIR LOSS pro podporu růstu vlasů. Čtyři unikátní přípravky (šampon, kondicionér, sérum a chutné žvýkácké tablety – doplňky stravy) pečují o vlasy zvenku i zevnitř. Cennými a přírodními ingrediencemi vlasy posílí a podpoří jejich růst.

www.natulique.cz





DÁRKOVÁ SADA OD BLOOM AND BLOSSOM

Sada produktů řady COMFORT & JOY značky Bloom and Blossom rozzáří oči každé ženy, s nimi se totiž může nechat rozmazlovat a díky nim se perfektně zrelaxuje. V balíčku ji čeká relaxační sprchový gel, pesticidní olej, multifunkční balzám, zklidňující sprej na spaní a rukavice do sprchy.

www.madeformoms.cz

LIMITOVANÁ SADA TĚLOVÉ PÉČE OOLABOO

Dárkový set tělové péče oolaboo signature limited collection v krásném balení, která díky svým blahodárným vlastnostem a úžasné vůni udělá radost úplně každému. Obsahuje dárkový box, nourishing hand & body lotion, calming bath & shower gel a přání.

eshop.oolaboo.cz



DOUBLE SERUM EYE PROTI STÁRNUTÍ

Intenzivní sérum proti stárnutí očního okolí Double Serum Eye čerpá svou sílu z bohaté škály rostlin (13 rostlinných extraktů, včetně silného dua organických extraktů z petrželky a kurkumy). Sérum účinně a viditelně vyhlazuje vrásky, redukuje otoky a tmavé kruhy a posiluje pokožku kolem očí.

www.fann.cz



SOULMATES RUČNĚ ŠITÉ PLÁŠTĚNKY

Rozjasněte své sestře nebo kamarádce den veselými barvami těchto stylových pláštěnek Soulmates. Jsou samozřejmě funkční a jsou dostupné i pro malé děti. Takže maminka i dítě mohou být sladění a chránění před nepřízní počasí.

www.spiritbeads.cz

DÁRKOVÉ BALENÍ OLEJŮ ZE STODOLY

Darovat radost a zdraví nemusí být jen fráze. Tyto za studena lisované oleje Ze Stodoly mají jedinečnou chuť a zároveň jsou plné zdraví prospěšných látek, především omega-3. Využít je můžete v kuchyni do salátů, ale třeba i v koupelně na vlasy nebo tělo. Obdarovaný v dárkové krabici objeví lněný, makový a řepkový olej.

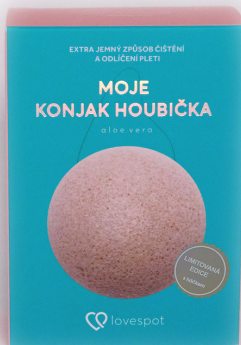
www.zestodoly.cz



KONJAKOVÉ HOUBIČKY LOVE SPOT

Tyto kosmetické doplňky v podobě konjakových houbiček značky Love spot nejsou novinkami na trhu, ale v tomto podání znamenají kvalitu a autenticitu. Žádné náhražky, jen čistě bio, vegan, hydratační, omlazující a současně nejšetrnější k pleti.

www.spiritbeads.cz



ROWENTA ANTI-AGEING MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ

A na závěr mám pro vás tohoto úžasného pomocníka při péči o pleť, který by neměl chybět žádné ženě. Rowenta Anti-ageing vyhladí jemné linky v konturách očí za pomoci pokročilého červeného LED světla, a navíc díky jemným vibracím zmírní váčky pod očima. Celkově omladí a rozjasní pleť a díky masáži dopomůže k dokonalé relaxaci.

www.rowenta.cz



Na celý život

Moje kamarádka Míša Luňáčková v listopadu pokřtila dlouho očekávanou knihu s názvem **Na celý život**. Tato neskutečně krásná a talentovaná maminka dvou holčiček vydala nejen skvělou kuchařku, ale vlastně i návod na to, jak zdravě žít. A já jsem Míšu poprosila, aby mi pro vás vypíchl hlavní myšlenku celé knížky, i když vím, že to pro ni bude neskutečně obtížné, protože dvě stránky na to rozhodně nebudou stačit.



KNIHA PLNÁ OPRAVDOVÉHO JÍDLA A ZDRAVÍ

Romčo, moc ti děkuju ještě jednou za prostor svou knihu pro tvé čtenáře představit.

Za poslední rok při psaní knihy jsem se utvrdila v názoru, který jsem měla už kdysi na začátku své cesty. **Základem pevného zdraví není zázračný poměr mezi sacharidy, tuky a bílkovinami.** Dovolím si tvrdit, že nikdo nepotřebuje redukční diety, a už vůbec ne dietní potraviny, aby byl štíhlý a zdravý. Děti ke svému životu zase nepotřebují speciální „dětské“ potraviny. **Jediné, co potřebujeme úplně všichni, je zase vařit a konzumovat jídlo ze skutečných, kvalitních potravin.** Krátkodobě totiž může každému z nás ve stravování vyhovovat něco jiného. Co ale rozhodně každému vyhovuje **na celý život**, je pevný základ v opravdovém jídle.



Kniha **Na celý život** je proto srozumitelným návodem pro všechny, kteří se zajímají o skutečnou zdravotní prevenci.

Snažím se v knize přinést vhled do problematiky opravdového jídla formou propracované informační části, která proniká k jádru i tak moc diskutovaných témat, jako jsou obiloviny, mléčné výrobky a cukr.

Na úplném začátku knihy odhaluju, **co stojí za mým příběhem** a co jsem díky stravě ve svém životě a zdraví dokázala zlepšit. Celou knihu pak doplňuju o svou osobní zkušenost.



Vysvětluju **důležitost kvality, sezónnosti a lokálnosti potravin pro naše zdraví**. Zpracovala jsem **podrobnou tabulku s návodem, kdy nakupovat lokální zeleninu a ovoce ve své sezónnosti**, abyste z těchto plodin získali maximum vitamínů a živin, které nabízí. Budete tak najisto vědět, kdy můžete v obchodech či u svých farmářů očekávat čerstvé i skladované české plodiny. Svě čestné místo v knize má také téma fermentování potravin včetně detailního návodu.

Ukážu vám v knize, **jak si jednoduše složit talíř plný opravdového jídla**. Vysvětluju, co by v něm nemělo chybět, a také čeho je dobré se v jídelníčku naopak vyvarovat.

Důležitou částí celé knihy je pak **téma dětské stravy**. Svých posledních šest let tančím v kuchyni kolem svých dětí, a věřím tak, že mám skutečně co předat. Dotýkám se kojení a umělé kojenecké výživy, přináším pár svých tipů, kdy a jak začít podávat první lžičku, včetně vyzkoušených kombinací surovin. Společně s Institutem funkční medicíny a výživy (IFMV) jsme také sestavili tabulku – malého průvodce tím, v jakém věku je nejvhodnější zařadit kterou potravinu.

Na celou informační část pak navazuje **až 100 chutných receptů pro celou rodinu**. Všechny recepty jsou **přirozeně bezlepkové, bez cukru** a naprostá většina z nich **neobsahuje mléko**. Díky tomu jsou recepty vhodné i pro celosvětově známý nutriční restart Whole30. A sednou komukoliv, kdo musí nebo se dobrovolně rozhodl držet eliminační dietu, či tomu, koho trápí nějaké autoimunitní onemocnění.

Rozhodně ale zachutnají všem, kteří chtějí znovuobjevit chuť opravdových potravin.

Pojďte se mnou zkusit najít cestu ke svému vlastnímu zdraví.

Těším se, Miša



DÁRKY PRO MUŽE



DÁRKOVÉ BALENÍ OD ZNAČKY BORGES

Darujte zdraví v podobě balíčku bio produktů od značky Borges. Bio extra panenský olivový olej vyrobený šetrným způsobem k životnímu prostředí, jablečný ocet ze španělských bio jablek a balzamikový ocet z Modeny vyrobený z kvalitního bio vína. Produkty značky Eco Natura od Borges jsou tím pravým dárkem pro vaše nejbližší a skvělou ingrediencí do oblíbených rodinných receptů.
www.grizly.cz



KAŽDÝ MUŽ MÁ MÍT NŮŽ

Skvělým tipem na vánoční dárek pro muže, který je vášnivý kuchař, jsou nože a další příslušenství značky F. Dick. Produkty jsou určeny na maso, pečení nebo asijskou kuchyni, můžete využít možnost gravírování nebo dárkového balení.

www.noze.cz



DARUJTE ZDRAVÍ, DARUJTE YUZU

Že nevíte, co je to yuzu? Jedná se o netypický citrus, ve kterém je málo šťávy, hodně pecek a jehož kůra je velmi aromatická a výrazná.

Produkty s yuzou dokonale posílí imunitu vašeho partnera v tomto chladném období a možná předejdou i smrtelné rýmice.

www.yuzu.cz



GRAND MARNIER CORDON ROUGE

Luxusní drink, který se vyrábí na základě tajemného receptu už od roku 1880. Opatrně se míchá pravý koňak, esence divokých tropických pomerančů a další přísady. Tato směs je následně uložena do sudů z francouzských dubů k pomalému zrání. Lze ho použít pro přípravu osvěžujících long drinků, koktejlů, ale proslavil se i jako součást nejluxusnějšího francouzského dezertu Crêpe Suzette apod.

www.warehouse1.cz

NATURAL MALLORCA DÁRKOVÝ SET

Pokud se váš partner rád podílí na přípravě jídel a je opravdový gurmán, dárkový set od Natural Mallorca bude tím pravým dárkem. V krabičce najde keramickou dózu plnou nejvýzračnější soli – Solného květu z Mallorky 100 g a Bio panenský olivový olej s chutí bazalky, rozmarýnu, česneku, citronu nebo pomeranče. Dřevěnou krabičku pak můžete v kuchyni ještě dál využít, například k uchovávání koření.

www.naturalmallorca.cz

ROWENTA ZASTŘIHÁVAČ VOUSŮ

Máte rády upravené muže? Kupte k Vánocům svému partnerovi zastříhávač vousů (a nejen vousů) – Forever Sharp Comfort Hybrid od značky Rowenta. Voděodolný nástroj 3v1 pro zastříhávání, tvarování a holení. Jeho samoostřící břity není nutné nikdy měnit - zajišťují vynikající účinnost a přesné zastřížení jedním tahem.

www.rowenta.cz



Jedlé dárky

JEDLÉ DÁRKY JSOU TY NEJKRÁSNEJŠÍ. ZKUSTE LETOŠNÍ VÁNOCE POJMOUT TROŠKU JINAK A SVÝM BLÍZKÝM PŘIPRAVIT POD STROMEČEK NĚCO DOBRÉHO.

LEMON CURD | CITRÓNOVÝ KRÉM

Tento neskutečně dobrý krém se hodí do mnoha pokrmů. Nejčastěji je používán do palačinek, makronek, koláčů, dortů, ale také do vánočního cukroví. Pokud se vám nechce trávit čas v kuchyni, můžete ho dnes již v mnoha obchodech zakoupit. Jeho příprava je ale tak jednoduchá, že vám nezabere ani půl hodiny. Krém pak můžete uchovávat ještě dlouho v lednici.

POTŘEBUJEME

- 70 g žloutků (cca 3 velké nebo 4 menší žloutky)
- 1 polévková lžíce kůry z citrónu (zhruba z 2 citrónů)
- 90 g třtinového cukru
- 70 ml citrónové šťávy
- 60 g másla



1. Do vodní lázně si dáme žloutky, kůru, cukr a citrónovou šťávu. Vše za stálého míchání zahříváme, než nám krém začne houstnout (trvá to zhruba 6-8 minut).
2. Poté si misku sundáme z vodní lázně a postupně do krému zapracováváme na kostky nakrájené máslo.
3. Pokud krém nechceme zpracovat hned, dáme ho do uzavíratelné sklenice a uchovááme v lednici.

VAJEČNÝ KOŇAK

Nikdy bych neřekla, že výměna rumu v mém tradičním receptu bude mít takový vliv na konečnou chuť. Několikrát jsem tento vaječný koňak otestovala na několika akcích nebo oslavách a vždy měl obrovský úspěch. Má jedinou nevýhodu, hrozně rychle mizí 😊

POTŘEBUJEME

- 400 ml smetany ke šlehání (nejméně 31 %)
- 200 ml neslazeného kondenzovaného mléka
- 200-230 g cukru krupice
- ½ vanilkového lusku
- několik kapek vanilkového extraktu
- 5 žloutků
- 200-250 ml rumu (já používám tmavý rum **Angostura**)



1. Do hrnce si dáme cukr, smetanu, kondenzované mléko, vanilkový extrakt a polovinu rozkrojeného vanilkového lusku. Vše svaříme tak, aby se nám dokonale rozpustil cukr, a odstavíme z plotny. Z hrnce vyndáme vanilkový lusk a necháme chvíli zchladnout.
2. Mezitím si ve vodní lázni ušleháme žloutky, do kterých přidáme zhruba 100 ml svažené smetany. Rychle je šleháme metlou tak, aby se nesrazily. Tento proces děláme z toho důvodu, aby žloutky nebyly v koňaku syrové. Šleháme chvíli do té doby, než v nich téměř neudržíme prst (můžete ale použít i teploměr). Já se vždy snažím dosáhnout teploty alespoň 70 stupňů.
3. Do misky se žloutky za stálého míchání postupně přiléváme směs ze smetany. Nakonec vše rozmixujeme v blenderu (mixéru), přecedíme přes jemné sítko a přilijeme tmavý rum.
4. Vaječný likér skladujeme v láhvích v chladu. Z jedné dávky máte cca 1 litr vaječného koňaku.

SVAŘENÉ VÍNO I SVAŘÁK

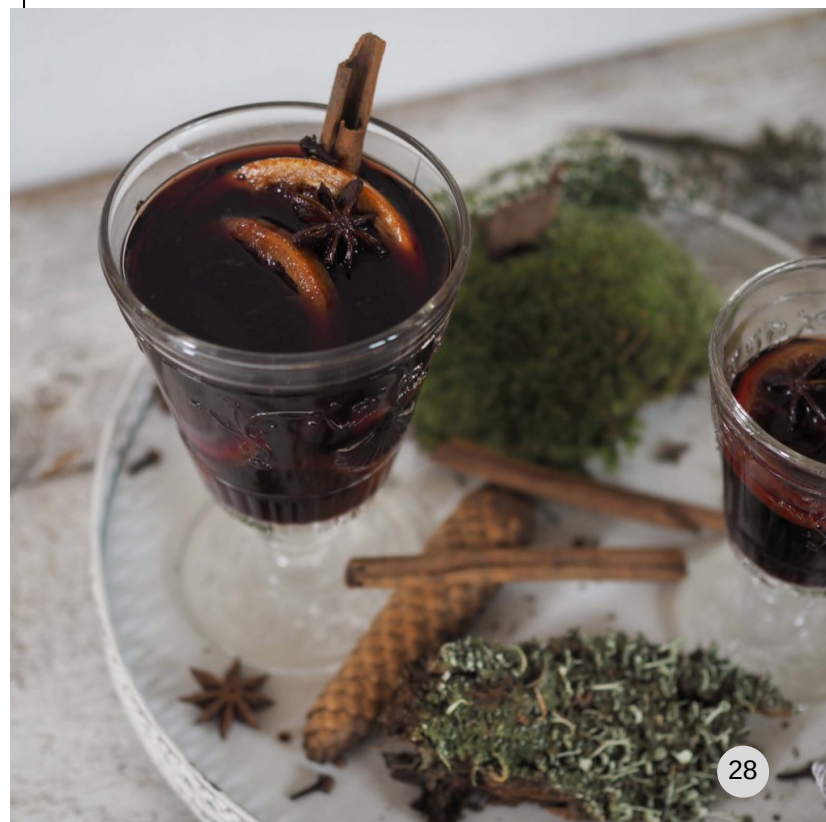
Svařák je pro mě symbol adventu. Především tedy ten po domácku připravený. Výhodou tohoto receptu je, že si karamelový základ můžete připravit předem a nechat v lednici připravený k použití. Uleželý získá ještě lepší chuť a vůni.

POTŘEBUJEME

- 2 l červeného vína
- 500 g třtinového cukru (můžeme použít i bílý)
- 200 ml rumu (např. Angostura)
- 100 ml vody
- 5–6 svitků skořice
- 10 hřebíčků
- 2 hvězdičky badyánu
- 2 kardamomy (rozloupnuté)
- 2 citróny
- 1 pomeranč

1. Do hrnce nasypeme cukr a necháme ho rozpustit na karamel (hlídáme, aby nebyl příliš tmavý).
2. Přidáme koření, přilijeme vodu, rum a necháme rozvařit. Citróny a pomeranč dobře omyjeme, nakrájíme na kolečka a přidáme ke karamelovému základu. Necháme cca 20 minut probublávat. Odstavíme a necháme do druhého dne odležet.
3. Ke karamelovému základu přidáme červené víno a zahřejeme k bodu varu (již nevaříme).

TIP: Pokud chcete základ na svařené víno darovat jako jedlý dárek, vytvořte pouze karamelový základ, odstraňte z něj ovoce a koření a nalijte do lahvičky. Láhev dobrého červeného vína dejte jako bonus obdarovanému zvlášť.



OŘECHOVÁ KOLEČKA s pistáciemi



Ořechová kolečka s pistáciemi jsme s mamkou vždy připravovaly s náplní z karamelu a nahoru jsme dávaly půlku vlašského ořechu. A náš „dvorní kritik“ (myslím tím našeho tatku, u kterého jen tak něco neprojde) prohlásil, že tahle verze je ještě lepší 😊 Vy si je ale můžete připravit podle svého. Nahoru doporučuji pistácie nebo půlku vlašského ořechu a jako náplň tuto z Nutelly nebo klasickou z karamelizovaného Salka a vyšlehaného másla.

OŘECHOVÁ KOLEČKA:

- 250 g hladké mouky
- 250 g cukru
- 250 g másla
- 250 g mletých ořechů (např. vlašských)
- 2 žloutky

KRÉM:

- 100 g másla
- 200 g Nutelly

NA ČOKOLÁDOVOU POLEVU:

- 100 g čokolády na vaření
- 150 ml šlehačky

NA OZDOBU:

- nasekané pistácie

1. Všechny suroviny na těsto zpracujeme na vále a necháme v lednici minimálně 30 minut odležet.
2. Těsto si vyválíme na cca 3 mm silný plát a vykrajujeme z něj kolečka (kytičky), která klademe na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme je v předem vyhřáté troubě cca 15 minut. Kolečka necháme vychladnout.
3. V mezičase si vyšleháme máslo. Šleháme ho na střední stupeň cca 15 minut (jeho objem se nám hodně zvětší). Poté přidáváme po lžičkách Nutellu (šleháme už jen na nízké otáčky).
4. Ve vodní lázni si rozejdeme čokoládu na vaření se šlehačkou.
5. Kolečka naplníme připraveným krémem, slepíme je a máčíme v čokoládové polevě.
6. Kolečka hned ozdobíme sekanými pistáciemi, dokud ještě poleva neztuhla.

Perníková chaloupka

Tvarů, možností zdobení a receptů na perníkovou chaloupku je neskutečné množství. Takže pokud si budete chtít vytvořit trošku jiný tvar nebo si ji jinak nazdobit, určitě nechte průchod své fantazii a udělejte si ji podle svých představ. Mnoho inspirace najdete třeba na Pinterestu. Článek jsem připravovala pro Tchiboblog.cz, kde najdete i šablony, které si můžete vystříhnout. Odkaz najdete zde.



TRADICE PRO CELOU RODINU A KRÁSNÝ DÁREK

Do tvoření perníkové chaloupky můžete zapojit celou rodinu a udělat z toho vaši vánoční tradici. Děti mohou vykrajovat, maminka může zdobit a děti společně s tatínkem se mohou zapojit do lepení celé chaloupky. Navíc ji můžete připravit i jako dárek pro vaše kamarády nebo blízké. Myslím, že každá babička bude z takového dárku naprosto nadšená.

ZDOBENÍ ZVLÁDNETE, I KDYŽ NEJSTE ROZENÍ VÝTVARNÍCI

Vůbec se nemusíte bát toho, že perníkovou chaloupku nezvládnete ozdobit. Nemusíte vytvářet umělecká díla, stačí se trochu inspirovat a uvidíte, že vám to půjde samo. Důležité je mít kvalitní zdobící sáček, dokonce ho seženete i s tenkou plastovou hubičkou. Tyto sáčky jsou vhodné přímo na zdobení perníčků a uvidíte, že vám to s nimi půjde skvěle. Každopádně se nenechte odradit prvním neúspěchem a zkoušejte a zkoušejte. Perníková chaloupka nemusí být ozdobená jen cukrovou polevou, můžete ji dozdobit třeba i lentilkami nebo jinými jedlými ozdobami. Děti budou z barevných detailů nadšené.

RECEPT NA PERNÍKOVOU CHALOUPKU

Pojďme se pustit do přípravy! Já chaloupku pečou ze svého oblíbeného těsta na klasické perníčky. Množství těsta z následujících ingrediencí vám vystačí na jednu menší chaloupku.

INGREDIENCE NA PERNÍČKY:

- 200 g hladké mouky
- 75 g moučkového cukru
- 1 vejce
- 35 g másla
- 30 g medu
- 1 lžička perníkového koření
- 1 lžička kvalitního kakaa
- 1/2 lžičky jedlé sody

INGREDIENCE NA CUKROVOU POLEVU:

- moučkový cukr (extra jemný nebo přesátý)
- bílky
- škrob (bramborový nebo kukuřičný)

PERNÍČKOVÉ TĚSTO:

1. Vytiskněte si šablony na perníkovou chaloupku na tvrdý (nejlépe lesklý) papír a vystříhněte si je.
2. Hladkou mouku a moučkový cukr si prosejte na vál. Do středu si udělejte důlek a vyklepněte do něj vajíčko.
3. Máslo si dejte do rendlíku a na nízký stupeň ho rozehřejte. Pak rendlík odstavte pryč z plotny, přidejte do něj med a promíchejte, aby se vám rozpustil i med.
4. Máslo s medem vylijte na vál do důlku. Přidejte ještě koření na perníčky, kakao a jedlou sodu. Ze všeho vypracujte hladké těsto, zabalte ho do potravinové fólie a dejte minimálně na jeden den odpočinout do lednice (nebojte se ho klidně nechat v lednici 3–5 dní).
5. Těsto vyndejte z lednice, trochu poprašte vál hladkou moukou a těsto vyválejte na tloušťku cca 3–4 mm. Troubu přehřejte na 160 stupňů.
6. Pomocí nože a šablon vykrájejte požadované tvary, které pokládejte na plech vyložený pečicím papírem. Ze zbylého těsta si můžete vykrájet perníčky navíc.
7. Pečte cca 9–10 minut. Perníčky nechte důkladně vychladnout (ideální je nechat je odpočinout do druhého dne).



CUKROVÁ POLEVA:

1. Přes jemné sítko protlačte pomocí lžičky bílek do misky. Přidejte lžičku škrobu a postupně přidávejte moučkový cukr.
2. Vše míchejte metličkou. Musí vám vzniknout hustší krém, který se hezky táhne, když ho necháte stéci ze lžice zpět do misky. Ideální je si zdobení připravit a nechat nějakou dobu v uzavřené nádobě odstát (klidně v lednici den dopředu), poté je totiž konzistence mnohem lepší.

ZDOBÍME A SESTAVUJEME CHALOUPKU

Když máte upečené perníčky a připravenou polevu na zdobení, můžete se pustit do dokončení chaloupky.

Jak na to?

1. Hotovou polevu si dejte do zdobícího sáčku a ustříhněte špičku (chce to opravdu malou díрку). Poté už zdobte jednotlivé díly podle své fantazie.
2. Ozdobené perníčky nechte minimálně 3 hodiny zaschnout a poté už postupně slepujte jednotlivé díly k sobě.
3. Nejdříve si k sobě slepte spodní díly domu, střechu nechte až nakonec. Každý bok jednotlivého dílu v místě spoje zlehka na jemném struhadle do úhlu 45 stupňů nastrouhejte, aby šel k dalšímu dílu dobře slepit.
4. Na boky si naneste cukrovou polevu a spodní čtyři díly slepte. Domeček zvenku zajistěte z každé strany například skleničkou a nechte zaschnout minimálně 5 hodin.
5. Poté přilepte první část střechy a opět nechte zaschnout. Nakonec připevněte druhou střechu a taktéž ji nechte zaschnout.
6. Hotovou perníkovou chaloupku můžete ještě dozdobit podle své fantazie.

Božská kuchařka

Moje kamarádka Alena Kolaříková vydala v listopadu svou druhou kuchařku. Nejenže je opravdu božská, ale je to kuchařka přesně pro vás, kdo nechcete trávit v kuchyni dlouhé hodiny a potřebujete své rodině uvařit něco během chvíleky a z dostupných surovin. Ála mi pro vás poskytla do magazínu dva vánoční recepty, které určitě vyzkoušejte. Pokud vás knížka zaujala, můžete si ji objednat na [e-shopu zde](#).

MEDOVNÍKOVÉ KOULE z Božské kuchařky 2

40 - 50 KUSŮ



TĚSTO

- 500 g hladké mouky
- 2 vejce
- 2 lžičky jedlé sody
- 60 g rozpuštěného másla
- 4 lžíce medu
- 200 g moučkového cukru

KRÉM

- 1 zkaramelizované Salko
- 1 máslo

1. Mouku smíchejte s jedlou sodou. Přidejte zbylé suroviny na těsto. Vypracujte tuhé, nelepivé těsto. Z něj udělejte placky, které vůbec nemusí být hezké. Upečte je v troubě předehřáté na 180 °C, asi 15 minut. Nechejte vychladnout.
2. Máslo nechejte změkknout a promíchejte s karamelizovaným Salkem. Máte hotový krém.
3. Vychladlé pláty těsta nalámejte a rozmixujte najemno v mixéru. Část rozmixované směsi si nechejte bokem na obalení kuliček.
4. Smíchejte krém s rozmixovanou směsí a vypracujte hmotu na kuličky. Tu dejte na dvě hodiny do lednice. Kuličky se pak budou lépe tvarovat.
5. Z hmoty tvarujte kuličky, které obalujte ve zbylých drobcích. Pracujte rychle. Když směs zahříváte v rukou, začne se dost lepit. Občas si umyjte ruce ve studené vodě a pracujte dál.

VČELÍ ÚLKY

z Božské kuchařky 2

30 - 40 KUSŮ

NA OŘECHOVOU SMĚS

- 100 g dětských piškotů
- 80 g namletých vlašských ořechů
- 100 g cukru moučka
- 100 g másla
- 1-2 lžičce kakaa
- 2 lžičce rumu
- moučkový cukr na vysypání formiček

NÁPLŇ

- 100 g másla
- 3 lžičce hustého vaječného likéru
- moučkový cukr podle chuti
- semínka z jednoho vanilkového lusku



O tomhle cukroví se vedou dlouholeté spory. Jsou to včelí úly? Nebo vosí hnízda? Když jsem byla dítě, tak mi tohle cukroví moc nechutnalo. Jako dospělá jsem tak dlouho ladila recept, až jsem si tohle cukroví zamilovala. Ale prozradím vám, že jsem ochutnala ještě jedny stejně božské úlky. Najdete je na blogu naskokvkuchyni.cz, kde jim jejich autorka Romana Böhmová dala název Karamelová vosí hnízda. Tak ten recept fakt stojí za vyzkoušení.

1. Linecká kolečka si upečte podle receptu z Božské kuchařky nebo použijte klasické piškoty.
2. Linecká kolečka upečte tak velká, aby na ně pasoval úlek z vaší formičky. Po upečení je nechejte vychladnout a mezitím si připravte směs na ořechové úlky.
3. Piškoty rozmixujte nebo rozdrťte válečkem na těsto. Přidejte namleté ořechy a cukr. Pokud máte výkonný mixér s velkou nádobou, můžete piškoty i ořechy rozmixovat společně a potom jen přidat cukr. Vsypejte kakao, měkké máslo a rum. Vypracujte pevnou hmotu, která nebude lepit. V případě potřeby přidejte pár rozdrčených piškotů. Tuto hmotu dejte hodně vychladit do lednice, na hodinu až dvě. Bude se vám potom lépe odlepovat od formičky.
4. Připravte si také krémovou náplň. Máslo vyšlehejte s vaječným likérem a ochuťte cukrem. Nakonec přidejte semínka vyškrábnutá z jednoho vanilkového lusku. Pořádně rozmíchejte.
5. Formičky na úly doporučuji používat rozevírací. Buď je pořádně vysypejte moučkovým cukrem, nebo je vyložte kouskem potravinářské fólie. Jeden malý kousek fólie můžete použít na celé těsto. Do formičky vložte kousek ořechové hmoty. Důkladně ji utlačte a prstem vytlačte do středu úlu díрку. Do té naplňte likérový krém, přiklopte lineckým kolečkem a opatrně rozevřete formičku.
6. Takto pokračujte, až nebudete mít ani kolečka, ani ořechovou hmotu, ani máslový krém.

TIPY NA DÁRKY PRO DĚTI



ŘECKÉ MÝTY

Jean Menziesová

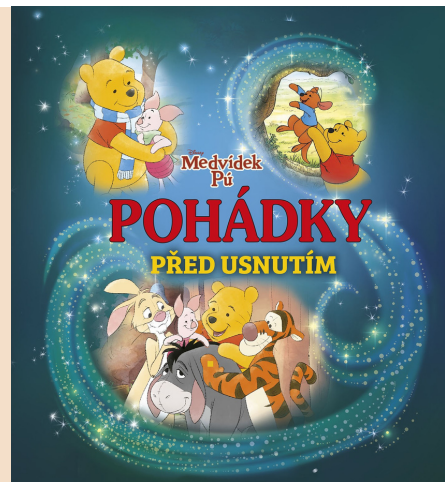
Nechte své děti vyplout na moře za dobrodružstvím s lásónem a argonauty, zúčastnit se honu na kalydónského kance spolu s Atalantou nebo stát na hoře Olympu po boku Dia, krále bohů. V této knize se čtenáři seznámí s hrdiny, bohy a nestvůrami starověkého Řecka a zažijí mýty na vlastní kůži.

www.slovar.cz

MEDVÍDEK PÚ - POHÁDKY PŘED USNUTÍM

Šest nádherných pohádek o dobrodružství Medvídku Pú a jeho kamarádů ze Stokorcového lesa. Děti si mohou přečíst o Klokánkovi, jak se učil skákat vysoko nebo jak ljáček prožil krásný den. Kromě čtení mohou řešit záhadu zmizelé zeleniny z Králíčkovy zahrádky nebo si zahrát hru na laskavost. Příběhy z knihy jsou krátké, ideální tedy na čtení před spaním.

www.albatrosmedia.cz



TLAPKOVÁ PATROLA – DÁRKOVÝ BOX

Malé milovníky Tlapkové patroly potěšíte tímto dárkovým boxem, ve kterém děti najdou knížku Pohádky pro všechny tlapky, výtvarnou sadu, pestrobarevné samolepky, praktickou pokladničku a omalovánky s úkoly Hravé malování s tlapkami. Zábava s odvážnými štěňaty může začít.

www.knihcentrum.cz



KNIHOMOLSKÁ POSTŘEHOVÁ HRA - RYCHLOOČKO

Zábavná hra pro celou rodinu, která prověří vaše reflexy. Přes 50 symbolů na 57 kartách, na jedné je vždy 8 různých symbolů a každé dvě spolu mají společný jen jeden. Stačí najít stejné symboly na kartách. Hru si zamilují děti i dospělí a díky praktickému balení ji s sebou můžete vzít třeba na dovolenou.

www.knihcentrum.cz



BOOM BOOM HARRY POTTER

Boom Boom je rodinná hra, při které si opět procvičíte postřeh a reflexy. Cílem hry je sbírat sady stejných postav se svými oblíbenými hrdiny z Bradavic a zazvonit na zvonek. Zábavná společenská hra, která díky Harrymu očaruje prostě každého.

www.knihcentrum.cz



AMARI A NOČNÍ BRATŘI

B. B. Alston

Epické dobrodružství vynalézavé hrdinky s nelegální magickou schopností. Vydejte se s Amari na sáz Úřadu pro nadpřirozené záležitosti pátrat po jejím bratrovi Quintonovi, nejlegendárnějším tajemném agentovi všech dob. Objevte nadpřirozený svět plný kouzel, zkoušek, nebezpečí a dobrodružství.

www.knihcentrum.cz



FUNKO POP FIGURKA 110 - HARRY POTTER - ALBUS DUMBLEDORE

A ještě jeden Harry Potter. Tentokrát sběratelská figurka z řady Funko POP! Vinyl pro všechny nadšené fanoušky knih a filmů z kouzelnického světa J. K. Rowling. Figurka o výšce 2 cm je vyrobena z kvalitního plastu a je uložena v prezentační krabičce. www.albatrosmedia.cz



PRAK LITTLE TIKES MIGHTY BLASTER

Řada Mighty Blasters je navržena speciálně pro děti ve věku od tří do pěti let, podporuje nápadité hraní rolí a dává jim hračky, které jsou bezpečné a snadno použitelné a pomáhají rozvíjet představivost! K praku můžete dokoupit i speciální pás s náboji, který si jednoduše děti nasadí a mají náboje neustále při ruce. www.little-tikes.cz

CHYTRÉ HODINKY LITTLE TIKES TOBI

Tobi jsou první dětské chytré hodinky, které mají také robota s pohyblivými "rukama" a "nohama" a s více než 100 výrazy. Tobi obsahuje spoustu her, 2 fotoaparáty, hodinky, budík, stopky, krokoměr a spoustu dalšího. Interaktivní, výukové a AR hry - čím více děti hrají, tím více Tobiho objevují. Naučí se měřit čas pomocí ciferníků a analogových i digitálních displejů a zažijí s nimi spoustu dalších zábav. Vojta je dostal v listopadu k narozeninám a prohlásil, že je to nejlepší dárek, co dostal. www.little-tikes.cz



TLAPKOVÁ PATROLA - PŘÍBĚH PODLE FILMU

Stateční hrdinové z Tlapkové patroly vyrážejí za novým dobrodružstvím a vaše děti mohou spolu s nimi na napínavou misi do Adventure City. Podaří se odvážným štěňatům zachránit jeho obyvatele a zabránit starostovi Humdingerovi v jeho podlých plánech? www.albatrosmedia.cz



DISNEY - 5MINUTOVÉ MICKEYHO POHÁDKY

Příběhy Mickeyho Mouse nikdy neomrzí. Četli jsme je my jako děti a teď je mohou číst i naše děti. V těchto kraťoučkých příbězích se s myšákem podívají do lunaparku, postaví úžasný domeček na stromě nebo zažijí sjíždění divoké řeky. Pohádky jsou díky své délce ideální čtením před spaním. www.albatrosmedia.cz

KNIHA PLNÁ PROTIKLADŮ

Magda Garguláková

Každodenní život je plný protikladů, na nich lze skvěle poznávat svět a přemýšlet o něm novými způsoby. Děti si s více než pěti stovkami nádherných ilustrací na řadě srovnávacích dvoustran osvojí všechny důležité pojmy a naučí se vidět věci a svět z dvou protichůdných pohledů. www.albatrosmedia.cz



PERNÍČKOVÁ GRANOLA

Kdo by nemiloval vůni vánočních perníčků. Tak mě napadlo, proč si tuto překrásnou vůni nepřenést i do snídaňové granoly. Stačí do ní přidat trochu koření na perníčky a rázem máte úžasnou perníkovou granolu. Připravila jsem ji méně sladkou, protože v poslední době tolik nesladím, ale pokud máte raději sladkou, určitě dejte více medu.

- 300 g ovesných vloček
- 200 g oříšků (např. lískových, pekanových, para, mandlí)
- 1/2 lžičky sušené citrónové kůry
- 100 g másla
- 100 g medu
- špetka soli
- 1 lžička koření na perníčky



1. Ovesné vločky si smícháme s nahrubo nasekanými oříšky a citrónovou kůrou.
2. Troubu si předehřejeme na 160 stupňů. Já používám ve své troubě Bosch na pečení granoly 4D horký vzduch.
3. V rendlíku si rozpustíme máslo s medem, špetkou soli a kořením na perníčky.
4. Tekutou směs důkladně smícháme se suchou směsí oříšků a ovesných vloček.
5. Plech si vyložíme pečicím papírem a rovnoměrně granolu rozprostřeme.
6. Pečeme na 160 stupňů cca 25-30 minut s tím, že po uplynutí 15 minut ji jednou pomocí lžice promícháme.

VÁNOČNÍ PERNÍČKOVÝ DORT

Předvánoční čas láká především k pečení cukroví. Vy se ale nemusíte vzdát ani pečení svého oblíbeného dortu, stačí ho vánočně nazdobit a máte krásný sváteční dezert.

Navíc je korpus provoněný skořicí, takže vás ještě více naladí na vánoční vlnu.

Recept jsem připravovala do dvou forem o velikosti 17 cm. Můžete ale použít jakékoli dvě stejně velké formy o velikosti 16-18 cm. Tento recept vznikl opět pro Tchiboblog.cz.



NA KORPUS:

- 3 vejce
- 220 g třtinového cukru (jemného)
- 190 g hladké mouky
- 3/4 lžičky prášku do pečiva
- 3/4 lžičky jedlé sody
- 210 ml oleje
- 1 lžička skořice (případně perníkového koření)
- větší špetka himalájské soli
- 1 lžička citrónové kůry
- 260 g najemno nastrohané mrkve
- 75 g nasekaných vlašských ořechů

NA PROMAZÁNÍ KORPUSŮ:

- malinové coulis (případně rozvařené maliny s trochou cukru)

NA KRÉM:

- 500 g tvarohu tučného
- 500 g mascarpone
- 250 ml smetany ke šlehání
- 3-4 lžičky moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

1. Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny.
2. Mouku si s práškem do pečiva a jedlou sodou důkladně prosejeme.
3. Do vyšlehaných vajíček přidáváme postupně olej, poté prosátou sypkou směs, skořici, sůl, citrónovou kůru a nakonec mrkev a ořechy.
4. Hotové těsto rozlijeme do dvou dortových forem (dno vyložené pečicím papírem a boky vymazané máslem a opět vyložené pečicím papírem) o velikosti cca 16-18 cm.
5. Pečeme na 180 stupňů cca 35-40 minut.
6. Mezitím si připravíme krém. V robotu šleháme mascarpone, tvaroh, vanilkový extrakt a cukr. Když je krém hezky prošlehaný, přidáme šlehačku a šleháme do hustého krému.
7. Vychladlé korpusy si prořízneme napůl. Všechny korpusy si promažeme malinovým coulis (případně rozvarem nebo marmeládou). Korpusy promažeme krémem a postupně skládáme dort tak, že rovná plocha korpusu bude na dně dortu a na vrchu dortu. Nakonec zbylým krémem obmažeme zlehka celý dort, aby korpusy trochu prosvítaly.



ZDOBENÍ DORTU:

- perníčky
- rozmarýn nebo větvičky jehličnanu

TIP: Pokud chcete dodat dortu ještě více vánočního nádechu, pokapejte korpus punčem. Poté ale hlídejte, aby vám na něj nechodily děti.

DALŠÍ MOŽNOSTI ZDOBENÍ

Pokud se vám nechce připravovat stejný typ zdobení, jako jsem připravila já, mám tu pro vás pár dalších nápadů. Místo lesa můžete na dort naaranžovat třeba vánoční městečko. Stačí si jen upéct několik perníčkových domečků, které můžete ještě dozdobit cukrovou polevou. Nakonec je můžete umístit na vršek dortu, ale vypadají krásně i kolem dokola.

JÍME ZDRAVĚ o Vánocích

V listopadu vyšla krásná kuchařka *Jíme zdravě o Vánocích*. Já jsem pro vás z ní vybrala dva recepty, které se mi moc líbily. Pokud se budou líbit i vám, určitě si kuchařku pořídte domů. Koupit si ji můžete ZDE.

PEČENÝ LOSOS V OŘÍŠKOVO-BYLINKOVÉ KRUSTĚ

Příprava: 15 minut, **Tepelná úprava:** 15 minut, **Obtížnost:** snadné, **Počet porcí:** 3

INGREDIENCE:

- 3 filety z lososa s kůží (600 g)

NA KRUSTU:

- 30 g kukuřičné strouhanky*
- 30 g mletých vlašských ořechů
- 40 g parmazánu (nastrouhaného najemno)
- 2 lžice čerstvé petrželové natě (nakrájené najemno, cca 7 g)
- 2 lžice čerstvé bazalky (nakrájené najemno, cca 7 g)
- 1 lžička čerstvého rozmarýnu (nakrájeného najemno, cca 3 g)
- 30 g másla (rozpuštěného)
- sůl
- pepř

*Nebo drcených kukuřičných lupínků.

POSTUP:

Nejprve si předehřejte troubu na 175–180 °C a pečicí nádobu vyložte pečicím papírem.

Mezitím začněte s přípravou krusty. V menší míse smíchejte dohromady kukuřičnou strouhanku, mleté vlašské ořechy, najemno nastrouhaný parmazán, najemno nakrájenou petrželovou nať, najemno nakrájenou bazalku a najemno nakrájený rozmarýn. Obsah mísy zamíchejte, zalijte rozpuštěným máslem a nechte nasáknout (cca 1 minutu). Poté směs znovu promíchejte a dochuťte solí a pepřem.

Filety z lososa položte kůží dolů do připravené pečicí nádoby, osolte a pokryjte připravenou krustou.

POKRAČOVÁNÍ NA DALŠÍ STRÁNCE.

**jíme
zdravě**
o Vánocích

užijte si tradiční
české Vánoce zdravě
a přitom chutně



Pečící nádobu vložte do trouby předehřáté na 175–180 °C a filety pečte 12–15 minut nebo dokud křusta nebude zlatavá a losos se po propíchnutí vidličkou nebude lehce odlupovat. Po upečení lososa rozdělte do 3 talířů a podávejte.

Tip na servírování: Pečeného lososa servírujte se šťouchanými bramborami a čerstvým zeleninovým salátem.

TIP: Pokud nemáte čerstvé bylinky, použijte sušené (1 lžičku sušené petrželové natě, 1 lžičku sušené bazalky a ½ lžičky sušeného rozmarýnu).

Nutriční informace na 1 porci: 555 kcal, 41 g bílkovin, 9 g sacharidů, 40 g tuků

PRACNY

Příprava: 20 minut (+ 2 hodiny odležení), **Tepelná úprava:** 15 minut, **Obtížnost:** snadné, **Počet porcí:** 30 kusů

INGREDIENCE:

- 150 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 70 g ovesné mouky (nejemno namletých ovesných vloček)
- 30 g třtinového cukru
- 30 g holandského kakaa
- 100 g mletých vlašských ořechů
- ½ lžičky mleté skořice
- ½ lžičky mletého hřebíčku (můžete vynechat)
- 100 g másla (pokojové teploty a nakrájeného na kostky)
- 50 g medu
- 70 ml polotučného mléka
- 1 vejce velikosti M

POSTUP:

Nejprve si připravte těsto: Do středně velké mísy dejte sytké ingredience – obě mouky, cukr, kakao, ořechy, skořici a hřebíček. Vše promíchejte a přidejte máslo, med, mléko a vejce. Opět vše promíchejte a rukama vypracujte v tužší těsto. Hotové těsto zabalte do potravinářské fólie a nechte přes noc odležet v lednici (pokud na pracny spěcháte, nechte ho v lednici minimálně hodinu).

Odleželé těsto si vyndejte z lednice, předehřejte si troubu na 170 °C a připravte si formičky. Ze změkklého těsta ulamujte prsty kousky (cca 10 g na formičku) a plňte jimi formy na pracny tak, aby těsto ve formičce mělo uprostřed menší důlek, a tedy trochu vyšší okraje. Naplněné formičky dejte do předehřáté trouby a pečte 10–15 minut na 165–170 °C (menší pracny zaberou méně času, větší více). Upečené pracny nechte cca 10 minut chladnout ve formičkách a před konzumací je nechte plně vychladnout.

TIP: Pracny před podáváním ještě obalte v třtinovém moučkovém cukru, aby vypadaly tak jako ty klasické. Pokud se rozhodnete pro tuto volbu, odeberte prosím cukr z receptu, aby pracny nebyly příliš sladké.

Nutriční informace na 1 kus: 90 kcal, 2 g bílkovin, 8 g sacharidů, 5 g tuků

