

# Na skok v kuchyni

Magazín o jídle  
a životním stylu



17 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# JSOU OPRAVDU LEDEN A ÚNOR NEJDEPRESIVNĚJŠÍ MĚSÍCE ROKU?

Jak se to vezme. Je pravdou, že leden a únor jsou pro mě těmi nejméně oblíbenými měsíci v roce. Většinou mám chuť se na dva měsíce zahrabat do postele a vůbec z ní nevylézat. Což samozřejmě není ani trošku možné, protože mi to neumožní nejen můj syn Vojta, ale i povinnost chodit do práce. Pozoruji to nejen na sobě, ale i na svém okolí, že se necítí úplně dobře ve své kůži. Zkuste tyto měsíce využít k tomu, abyste udělali věci, na které není čas přes rok. Mně třeba strašně pomáhá třídění věcí a jejich následný prodej nebo vyhození. Mám totiž posledních pár měsíců pocit, že se dusím. A to, že si doma protřídím věci, které jsem nikdy nepoužila nebo používám opravdu minimálně, mi neskutečně pomáhá. Oblečení většinou prodávám přes Vinted a knížky zase přes Knihobot, který se postará o všechno sám. Je to fakt skvělá služba, určitě vyzkoušejte. Uvidíte, že když se zbavíte nepotřebných věcí, uleví se vám. Pro zlepšení vaší nálady, které nepřidávají krátké dny a dlouhé noci, zkuste cvičit jógu nebo vyrazit za sluníčkem na hory. Projděte se po hřebenech nebo jen tak po horském středisku, vyrazte na běžky nebo si jen tak zasáňkujte na kopci. Uvidíte, jak vám čerstvý vzduch udělá dobře. A třeba právě vyrazte do našeho nového studia, o kterém vám píší na straně osm. Užijte si krásný, i když krátký únor a už teď se na vás těším v březnu.

*S láskou Romana.*



# BROWNIES SRDÍČKA

## NA BROWNIES:

- 100 g másla + na vymazání plechu
- 200 g cukru krupice
- 2 vejce
- 50 g kakaa + na vysypání plechu
- 1/4 lžičky soli
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 70 g hladké mouky
- 150 g čokoládových peciček Callebaut (hořká nebo mléčná)

## NA ČOKOLÁDOVOU GANACHE:

- 100 g smetany ke šlehání
- 25 g plnotučného mléka
- 100 g čokoládových peciček
- 20 g másla

## NA DOKONČENÍ:

- 300 g smetany ke šlehání
- 150 g čokoládové ganache
- valentýnské posypky Fun Cakes



## NA BROWNIES:

1. Do rendlíku dejte 100 g másla a 100 g cukru. Vše na střední teplotu svářejte tak dlouho, dokud se cukr nerozpustí. Směs nechte zlehka vychladnout.
2. Plech s vyšším okrajem o velikosti cca 25x35 si vymažte máslem a vysypejte kakaem.
3. Pomocí robotu nebo ručního mixéru si vyšlehejte obě vejce se 100 g cukru do světlé pěny.
4. Do vyšlehaných vajec přidejte rozpuštěné máslo s cukrem a promíchejte. Poté do směsi prosejte kakao, jedlou sodu a hladkou mouku. Poté přidejte sůl a vše promíchejte.
5. Do těsta přidejte čokoládové pecičky a pomocí stěrky zlehka rovnoměrně zapracujte do těsta, které nalijte do vymazaného plechu.
6. Pečte na 180 stupňů 20-25 minut.
7. Upečené brownies nechte trochu zchladnout a poté z nich vykrájejte srdíčka. Pokud nechcete vykrajovat srdíčka, stačí nakrájet pomocí nože jednoduše čtverečky a nevznikne vám žádný odpad.

## NA ČOKOLÁDOVOU GANACHE:

1. Do rendlíku si dejte smetanu a mléko a přiveďte k varu.
2. Čokoládové pecičky si dejte do nerezové misky a zalijte je horkou smetanou. Pomocí stěrky míchejte ganache tak dlouho, dokud vám nevznikne hladký krém, do kterého nakonec přidejte máslo, a zapracujte. Ganache dejte do misky a přikryjte potravinovou fólií.
3. Hotovou ganache nechte minimálně 3 hodiny vychladit v lednici.

## NA KRÉM:

1. Dobře vychlazenou smetanu si dejte do nádoby na šlehání a začněte ji šlehat. Po chvíli, když vám začne zlehka houstnout, přidejte ganache a šlehejte, dokud vám nevznikne hustý krém (dejte si pozor na přešlehání).
2. Krém si přendejte do zdobícího sáčku se zdobičkou a ozdobte jím srdíčka.
3. Nakonec dezert posypejte valentýnskými posypkami Fun Cakes.

# O ČEM BYSTE MĚLI VĚDĚT

## PRAHA UVÍTÁ PRVNÍ LIFESTYLOVÝ HOTEL ANDAZ PRAGUE

V únoru bude v Praze slavnostně otevřen nový pětihvězdičkový hotel Andaz Prague, první luxusní lifestylový hotel na českém trhu. Jeho unikátní design čerpá inspiraci z mýtů a legend české historie, pracuje s ceněným řemeslným odkazem naší země a bude prezentovat díla českých umělců. Součástí objektu budou i samostatná restaurace s názvem Zem a bar Mez, zaměřené na lokální klientelu i mezinárodní cestovatele.

[www.hyatt.com](http://www.hyatt.com)



## VALTICKÝ SALON VÍN 2022 A 100 NEJLEPŠÍCH MORAVSKÝCH A ČESKÝCH VÍN

K letošnímu ročníku nejvyšší a největší soutěže s názvem Salon vín se přihlásilo 2400 moravských a českých vín. Stovka z nich byla oceněna titulem a zlatou medailí. O tom rozhodovali odborní degustátoři z řad vinařů, sommelierů, enologů a dalších vinařských profesionálů. Výsledkem jsou vína výjimečné kvality.

[www.vinazmoravyvinazcech.cz](http://www.vinazmoravyvinazcech.cz)



## KRÁLOVSKÁ SNÍDANĚ NA HORÁCH

Vyhlášený hotel Savoy ve Špindlerově Mlýně zve na královskou snídani nejen své hosty, ale i hosty "zvenčí". Užít si mohou bohatou nabídku všeho, na co si jen po ránu vzpomenou. Za okny hory a sníh, uvnitř teplo, příjemná atmosféra a dokonalý design, prostě dokonalý zimní ranní zážitek.

[www.astenhoteles.com](http://www.astenhoteles.com)



## V RESTAURACI DEER ROSTOU HOUBY

Ne, nemusíte si s sebou do restaurace Deer brát košík na houby. Rozhodně ale nezapomeňte dioptrické brýle, abyste dokázali rozpoznat houbu na talíři. Ačkoli dezert zvaný les vypadá jako opravdová muchomůrka, nemusíte mít strach. Jedná se o medový mousse s lesním ovocem. A aby byl les plný chutí, doplňují ho čokoládové lístky a kaštanový sponge. Doslova umění na talíři, které nemá obdoby.

[www.deerprague.com](http://www.deerprague.com)



## V TRETTER'S BARU TEČE ŠAMPAŇSKÉ PROUDEM

Pokud na šampaňské, tak do Tretter's baru v Praze, ve kterém je samozřejmě signature. Užít si ho můžete nejen s přáteli, ale klidně sami, šampaňské je totiž dokonalý společník. Kromě tohoto šumivého krále si můžete objednat i jiné oblíbené drinky jako např. Pentangelli či Moscow Mule. Přijďte kromě nápojů nasát i atmosféru třicátých let newyorského baru.

[www.tretters-bar.cz](http://www.tretters-bar.cz)

## TO NEJPRODÁVANĚJŠÍ Z REKNIH

Udržitelné knihupectví Reknihy přináší ukázkou nejprodávanějších knih.

- Filmy podle knižní předlohy: Hvězdy nám nepřály, Než jsem tě poznala nebo Dívka ve vlaku;
  - Kontroverzní literatura pro dospívající: Hledání Aljašky, Milk and Honey;
  - Odlehčené téma rodinné pohody od českých autorů: Bábovky, Okamžiky štěstí, Nejlepší víkend.
- [www.reknihy.cz](http://www.reknihy.cz)



## TRNEČKA SMOKED FISH, NĚKDO TO RÁD UZENÉ

Rodinná firma Trnečka Smoked Fish z Brna nabízí opravdové speciality, ryby uzené studeným či teplým kouřem. Rodina se inspirovala na Islandu, kde vedli smokehouse. Základem je kvalita ryb a ruční zpracování, takže každý kousek dostane mimořádnou péči. O živiny, vitamíny a minerály v rybě uzením nepřijdete, i přes tento proces v ní velké množství prospěšných látek zůstane.

[www.trneckasmokedfish.cz](http://www.trneckasmokedfish.cz)

## VEČEŘE PRO DVA S PERLIVÝM DEZERTEM NA DOMA

Fine dining restaurace Benjamin, která je unikátní v tom, že v domácím prostředí se sejde nejvýš 10 hostů u jednoho stolu, nabízí voucher v hodnotě 3980 Kč pro dvě osoby. Ten obsahuje degustaci bez vinného párování, ale s lahví champagne na doma. Svou kuchařskou show představí šéfkuchaři Jakub Červenka a Gavin Lewis, takže se určitě máte na co těšit.

[www.benjamin14.cz](http://www.benjamin14.cz)



## PRU58 LUNCH MENU

Každý týden od úterý do pátku se v restauraci PRU58 mění lunch menu. Nikdy nechybí sekce sushi. Asijská fusion kuchyně s lokálními surovinami umí ze sushi udělat symfonii i v poledne. Další částí je klasická nabídka, kde se objevují pecky jako ramen, kari nebo poké. Poslední částí je degustační menu servírované rodinným stylem „asian sharing“. Menu se podává od 2 osob a lze si vybrat z variant 4, 5 či 6 chodů. Oběd v PRU58 je zážitkem osobním i pracovním.

[www.pru58.cz](http://www.pru58.cz)

## CRÈME DE LA CRÈME OSLADÍ LETOŠNÍ ZIMU

Zmrzlinárna Crème de la Crème pro vás nachystala hříšně dobré crêpes v několika neodolatelných kombinacích. Dobjíte si energii s matcha latte nebo se sladoučkým bombardinem se šlehačkou. A nesmí chybět zmrzlina, ta s vaječným koňakem vás dostane do sedmého nebe.

[www.cremedelacreme.cz](http://www.cremedelacreme.cz)



# DOMÁCÍ KREMROLE

Pro někoho mohou být kremrole vzpomínkou na dětství, pro někoho zase dezert, který už v moderní době nemá místo. Když použijete nasekané pistácie či lyofilizované maliny nebo si pohrajete s náplní, z klasických kremrolí se rázem stane moderní dezert, kterým ohromíte.

Základem jsou trubičky, které lze použít i na slano. Nebojte se jich tedy na oslavu klidně připravit více a naplnit je nejen sladkým bílkovým krémem, ale třeba také avokádovou nebo šunkovou pomazánkou. Kovové trubičky mají kónický tvar a zakoupíte je v domácích potřebách nebo na internetu.



## NA KREMROLE (CCA 20 KS):

- 200 g hladké mouky
- 120 g másla + na potřetí trubiček
- 120 ml smetany ke šlehání
- 1 žloutek
- ¼ lžičky soli

## NA ŠVÝCARSKÝ MERINGUE:

- 200 g cukru krupice
- 100 g bílků

## NA ZDOBENÍ:

- nasekané pistácie
- lyofilizované maliny
- moučkový cukr

1. Na vál si dejte mouku, máslo, žloutek a špetku soli. Vše zpracujte v drobenku pomocí prstů. Postupně přilévejte šlehačku a zpracujte těsto. Těsto můžete zpracovat i v robotu pomocí nástavce typu K. Hotové těsto dejte do potravinové fólie a nechte v lednici minimálně tři hodiny odležet, ideálně přes noc.
2. Do nerezové misky si dejte bílky s cukrem a na vodní lázni je začněte šlehat. Bílky by se měly zahřát na cca 50 stupňů. Cukr se hezky rozpustí. Poté už bílky šlehejte, ale sporák vypněte, aby teplota nestoupala. Meringue šlehejte, dokud nebude krásně hladký a pevný.
3. Hotový meringue dejte do zdobícího sáčku se zdobíčkou a naplňte jím kremrole (vždy z obou stran).
4. Hotové kremrole můžete ozdobit z boků nasekanými pistáciemi nebo rozdrčenými lyofilizovanými malinami. Před podáváním kremrole posypte moučkovým cukrem.

# NOVINKY VE SVĚTĚ KNIH

**GOTT**

**Pavel Klusák**

Nezávislý portrét Karla Gotta od hudebního publicisty Pavla Klusáka vypráví příběh mistra s důrazem na ověřená, nová a málo známá fakta. Kniha Gott proniká za léta šířené mýty a zaplňuje bílá místa v událostech kolem Las Vegas, „cvičné emigrace“ a Anticharty. Také líčí vývoj tuzemského showbyznysu i společnosti.

[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



**Z POPELA**

**Alex Schulman**

Příběh tří bratrů, kteří se s urnou v ruce vrací na místo, kde prožili dětství, aby vykonali otcovo poslední přání. Náhle se z dospělých mužů opět stávají děti, sourozenci bojující o otcovu přízeň a matčinu lásku. Na povrch začnou vyvěrat pečlivě pohřbené vzpomínky a hořkost, která mezi bratry znovu vráží klín.

[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)

**NYMFOMANKA**

**Sonia Rosa**

Anita je závislá na sexu a její neukojitelná touha po sexu začne nabourávat celý její život. Ztrácí syna, dům a neudrží si ani jednu práci. Muže svádí úplně všude, ať už na benzinové stanici nebo na pánských toaletách. Zároveň zoufale touží po něčí blízkosti, po dlouhodobém vztahu, nedokáže však u sebe nikoho udržet.

[www.knihydobrovsky.cz](http://www.knihydobrovsky.cz)



**ROČENKA**

**Holly Bourne**

Středoškolačka Paige Vickersová, která pracuje pro školní noviny, je zvyklá na lživé příběhy.

Například řeči o tom, že nejpopulárnější spolužačka Grace je úžasná nebo že Laura přebírá kluky... Grace a její kamarádky vybírají do chystané ročenky ty „nej středoškolské příběhy“, jenže i ty jsou vylhané. S pomocí Elijaha, jediného kluka, který ji kdy chápal, je Paige odhodlaná povědět všem pravdu.

[www.sloart.cz](http://www.sloart.cz)



**ZMIZELA V MLZE**

**Michaela Klevisová**

Ann-Solveig žije v odlehle vesnici u norského fjordu s partnerem, ze kterého má strach. Ale nikdo jí to nevěří. Díky psychosomatické Katrine se ho rozhodne opustit.

Nakonec ale skočí z útesu do moře. Přesně o rok později začne Katrine dostávat výhružné vzkazy. Vzápětí zemře další její pacientka.

Kriminalista Josef Bergman postupně zjišťuje, že skoro každý obyvatel zdánlivě idylické vesnice má nějaké tajemství.

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**NASEDAT! TRAKTOR**

**Pavla Hanáčková**

A na závěr něco pro děti. V této krásně ilustrované knížce se děti spolu s Karlem naučí plno potřebných věcí, pokud by třeba dědečkovi chtěly pomáhat na farmě. Řídit traktor, starat se o zvířata nebo vypěstovat něco dobrého k snědku. A nejen to, setkají se tu s hospodářskými zvířaty, rostlinami a díky vtipným obrázkům si vše lépe zapamatují.

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



# JAK JSME SI SPLNILI HORSKÝ SEN

Kdo z vás mě už nějakou tu dobu sleduje, tak ví, že bylo vždy naším snem si pořídit pozemek v Českém ráji nebo v Krkonoších a postavit si roubenku. V dnešní době ale ceny pozemků jsou tak vysoké, že než bychom postavili roubenku, tak by si ji člověk asi moc neužil.

Mezi Vánoci a Silvestrem jsme s manželem Filipem a synem Vojtou vyrazili na pár dní do Harrachova, abychom si užili trošku sněhu. Už delší dobu jsem pokukovala po nějakých apartmánech na horách, takže jsem se trošku během těch dovolenkových dní začala v Harrachově rozhlížet. Navíc jsem nebyla líná se zeptat i v restauraci, kde jsme náhodně narazili na pána, který v Harrachově staví apartmány. Hned druhý den pobytu jsme se zašli na jeden apartmán podívat. I když nám vyhovoval velikostně, nelíbila se nám orientace na sever, takže jsme se druhý den objednali na další prohlídku apartmánu s číslem 204. A byl to on. Nechali jsme si několik dní na rozmyšlenou a na Silvestra roku 2021 jsme se s manželem shodli, že do toho chceme jít. Byl to náš sen. I když trošku vzdálený té naší vysněné roubence, může to být třeba takový mezičlánek, díky kterému si jednou budeme moci dovolit postavit roubenku podle našich představ.



A je to tu, je únor roku 2022 a my už jsme v lednu v našem studiu v Harrachově přivítali první hosty. Ať už nás našli přes Booking, AirBnb, nebo přes můj Instagram, jsme absolutně nadšení a tato práce nás moc baví. To, co je pro nás důležité, je především spokojenost našich hostů a čistota našeho studia, na které si opravdu zakládáme. Snažím se být neustále na telefonu, a pokud nastane jakýkoli problém, společně ho s našimi hosty vyřešíme. A pokud budete chtít dorazit k nám i vy, neváhejte se mi ozvat. Volné termíny najdete na [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com), ale stačí mi napsat na mail [romana@naskokvkuchyni.cz](mailto:romana@naskokvkuchyni.cz) nebo přes náš instagramový profil [@studio\\_na\\_skok](https://www.instagram.com/studio_na_skok) a domluvíme se na ceně a termínu.



Podrobnosti a fotografie našeho studia najdete na [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com). Nezapomeňte sledovat i náš profil [@studio\\_na\\_skok](https://www.instagram.com/studio_na_skok).



# PEČENÁ ZELENINA JAKO HLAVNÍ CHOD 3X JINAK

Pro Tchibo blog jsem letos opět připravila několik receptů a tento je jedním z nich. Denně by člověk měl sníst 400-500 g zeleniny. I když se hodně snažím, je to pro mě trochu problém. Vy ale zeleninu nemusíte jíst jen v syrovém stavu, pečená je naprosto skvělá nejen jako příloha, ale i jako hlavní jídlo. Díky těmto jednoduchým jídlům plným zeleniny do sebe dostanete v jedné porci velké množství zeleniny a ani o tom téměř nebudete vědět. Navíc teď v chladných dnech je pro naše tělo tepelně upravená zelenina vhodnější.

Já jsem pro vás připravila tři hlavní chody z pečené zeleniny, kterými můžete obohatit svůj jídelníček. Když si navíc k pečené mrkvi nebo pečené zelenině s bramborami uděláte plátek masa, budete z jídel nadšeni.

**TIP:** U těchto jídel je hodně důležité ochucení, proto se nebojte použít olivový olej, protože tuk je nositelem chuti, ale i třeba balzamikový ocet, který dodá pokrmu lehkou kyselost. A hlavně nezapomeňte na sůl, protože ta je nad zlato.

**TIP:** U těchto jídel si můžete pohrát i se zdobením, ať už použijete nasekané oříšky, různé druhy semínek, nebo domácí slanou granolu, určitě to jídlo krásně oživí. A nezapomeňte, v každém jídle by měl být nějaký element, který křupne. A semínka nebo oříšky jsou v tomto případě naprosto úžasné.



# PEČENÁ ZELENINA S BRAMBORAMI

- 800-1200 g zeleniny (mrkev, petržel, palice česneku, cibule žlutá, cibule červená, cuketa, paprika atd.)
- 400-500 g brambor
- 3-4 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce italského koření
- sůl



1. Zeleninu si očistíme a nakrájíme. Palici česneku jen seřízíme (horní cca 2 cm) a necháme péct v celku.
2. Brambory si očistíme kartáčkem a nakrájíme. Vše dáme na plech a polijeme olivovým olejem. Nakonec přidáme sůl a italské koření a důkladně promícháme.
3. Pečeme na 180 stupňů 40-50 minut do té doby, než je vše hezky opečené.

**TIP:** Nebojte se k pečené zelenině pak při servírování použít i ovoce. Skvělé jsou třeba maliny nebo ostružiny.

# PEČENÁ MRKEV S BAZALKOVÝM DIPEM A SEZAMEM



## NA MRKVE:

- barevné mrkve
- olivový olej
- sůl

## NA BAZALKOVÝ DIP:

- 200 g zakysané smetany
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička medu
- sůl
- pepř
- 1 lžíce nasekané čerstvé bazalky

## NA DOKONČENÍ:

- bílý a černý sezam

1. Mrkve si očistíme a podélně rozkrojíme na čtvrtiny. Dáme je na plech, pokapeme zlehka olivovým olejem (ideální je olivový olej ve spreji) a osolíme. Pečeme na 180 stupňů 20-30 minut, dokud nejsou hezky opečené.
2. Mezitím si připravíme dip ze zakysané smetany. Zakysanou smetanu dáme do misky, přidáme hořčici, med a čerstvou bazalku. Vše dobře promícháme. Nakonec podle chuti osolíme a opepříme.
3. Hotovou pečenou mrkev posypeme sezamem a servírujeme s bazalkovým dipem.



## DÝŇOVÝ KRÉM S PEČENOU MRKVÍ



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

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

**TIP:** Pokud vám zbyde několik upečených mrkví, zkuste je rozmixovat pomocí tyčového mixéru a přidat ke klasickému hummusu. Uvidíte, že to je neskutečně dobrá kombinace.

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

# BUĎTE KRÁSNÁ



## NEJOBLÍBENĚJŠÍ PRODUKTY PAUL MITCHELL ROKU 2021

Top 5 produktů značky Paul Mitchell, po kterých ženy v předešlém roce nejvíce toužily:

- Tea Tree Lemon Sage Thickening Shampoo na objem vlasů
- Instant Moisture Shampoo hydratační péče
- Super Strong Shampoo na posílení vlasů
- Super Skinny Serum na rychle suché a hebké vlasy
- Extra-Body Boost také na objem vlasů

[eshop.paulmitchell.cz](http://eshop.paulmitchell.cz)

## NOVÁ MÝDLA NA RUCE OD GROWN ALCHEMIST

Úžasná novinka od Grown Alchemist, mýdla na ruce s přírodní vůní Hand Wash Tasmanian Pepper a Cedarwood, která dopřejí namáhané pokožce vašich rukou kvalitní péči. Nejenže ji vyčistí, ale také se postarají o její zvláčnění a zanechají ji sametově hladkou.

[www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)

## PEELING ALCINA AHA-FLUID, 10 %

Tento přípravek na bázi chemického peelingu si poradí s aknézní pleť, ale zároveň pomáhá předcházet stárnutí, zjemňuje póry a podporuje obnovu pleti. A protože se používá ve dnech s menší intenzitou slunečního záření, je vhodný právě teď jako zimní poklad pro problematickou i zralou pleť.

[www.alcina.cz](http://www.alcina.cz)



## BLACK PINE SCULPT + LIFT SERUM NA PLEŤ

Nová řada Korres Black Pine s patentovanou technologií 4D BIOSHAPELIFT je jednoduše o zpevnění, vytvarování a podpoře kontur obličeje. Sculpt + Lift Serum vylepšuje strukturu pleti, vypíná oslabenou kůži a díky vysokému obsahu polyfenolů snižuje viditelnost vrásek. Pleť bude vypadat mladší a zářivější.

[www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



## JOALIS – ŠTÍHLÁ LINIE

Kúra na redukcii hmotnosti od Joalis obsahuje tři doplňky stravy, které se vzájemně podporují a zesilují tak své působení. LipoSlim přispívá ke kontrole tělesné hmotnosti a metabolismu lipidů. Cranium napomáhá k správné činnosti nervové soustavy a PankreaDren přispívá k normální hladině glukózy a cholesterolu v krvi.

[www.joalis.cz](http://www.joalis.cz)

## VYSOCE HYDRATAČNÍ RTĚNKA MARY KAY

Mary Kay letos slaví 25. výročí na českém a slovenském trhu. Přichází s novinkou – s Vysoce hydratační rtěnkou s obsahem slunečnicového oleje, karnaubského vosku a ošetřujícího vitamínu E. Účinky těchto složek poskytují benefity balzámu na rty, které se snoubí s bohatou barvou rtěnky. V nabídce je osm barevných odstínů, které ladí s každým tónem pleti.

[www.marykay.cz](http://www.marykay.cz)





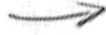
## VITAMIN C ESTER BRIGHTER TOGETHER

Duo nabité účinnými látkami od Perricone pro rozjasnění pleti a minimalizaci tmavých skvrn. Hypoalergenní hydratační rozjasňující krém bez parfemace, který dodává pleti vláhu a zároveň redukuje známky stárnutí, a CCC+ ferulické rozjasňující sérum 20%, které je plné antioxidantů, vitamínu C a dvěma dalšími formami tohoto vitamínu v nejvyšší 20% koncentraci.  
[www.perriconemd.cz](http://www.perriconemd.cz)



## HERBADENT BALZÁM NA RTY

Pokožka rtů patří k nejtenčí kůži na těle a bez kvalitní péče je brzy suchá a popraskaná. Alespoň jednou denně je proto důležité použít pečující přípravek. Třeba pak novinku v podobě balzámů na rty od značky Herbadent. Ty nabízí rtům hojivou sílu 7 léčivých bylin, přírodní oleje a bambucké máslo pro příjemný pocit vyživených a vláčných rtů.  
[www.herbament.cz](http://www.herbament.cz)



## PAUL MITCHELL - TEA TREE HEMP

Nová řada čtyř produktů plná konopného oleje a konopných výtažků. Díky svému jedinečnému složení jsou přípravky vhodné pro péči o tělo i vlasy. Navíc šetří planetu, protože se při výrobě využívá celá rostlina. Užijte si jedinečný aromaterapeutický zážitek díky bedrovému dřevu, bergamotu a eukalyptu.  
[eshop.paulmitchell.cz](http://eshop.paulmitchell.cz)



## ALCINA KRÉM NA OČI A RTY

Při nízkých teplotách, které teď venku panují, trpí citlivé části našeho obličej, které jsou zimě vystavovány. Jde zejména o okolí očí a rty. Tento krém na oči a rty s obsahem kyseliny linolové o ně řádně pečuje. Lze ho použít jako masku na velmi suché rty či jako noční intenzivní péči. V chladných dnech pak poslouží i jako ochrana.  
[www.alcina.cz](http://www.alcina.cz)



## LIPIKAR BALZÁM LA ROCHE-POSAY

Relipidační balzám s lehkou texturou Lipikar La Roche-Posay AP+M pro suchou až velmi suchou pokožku se sklonek k atopickému ekzému. Krém nelepí, nemastí, ulevuje od svědění a pomáhá okamžitě zklidnit podrážděnou pokožku. Rychle se vstřebává a v kombinaci s Termální vodou z La Roche-Posay obnovuje kožní mikrobiom.  
[www.laroche-posay.cz](http://www.laroche-posay.cz)



## REVITALIFT L'ORÉAL NA ČIŠTĚNÍ PLETI

Novinky od L'Oréal Paris pro účinné čištění pleti s obsahem kyseliny glykolové. Prvním přípravkem je čistící gel proti stárnutí pleti Revitalift Wash Gel, druhým je Revitalift Peeling Toner, který pomáhá zmírňovat nedokonalosti pleti, hydratovat a udržovat zdravou kožní bariéru.  
[www.notino.cz](http://www.notino.cz)



# TIPY MĚSÍCE

## ÚSPĚCH VINAŘSTVÍ PÁNŮ Z LIPÉ

V nejprestižnější české vinařské soutěži získalo šikovné rodinné vinařství z Vracova medaile hned dvě – zlatou a stříbrnou, a to za Modrý Portugal 2017 a Ryzlink rýnský 2017, obě suchá, obě v pozdním sběru a obě z řady Sapphire Collection.  
[www.vinarstvipanuzlipe.cz](http://www.vinarstvipanuzlipe.cz)



## BEZLEPKOVÁ KOKOSOVÁ MOUKA LUCKY ALVIN

Moji oblíbenou značku ořechových krémů Lucky Alvin z mého magazínu jistě znáte. Tentokrát přichází s touto kokosovou moukou, která je skvělou alternativou klasické mouky. Hodí se téměř do všech dezertů nebo slaných odlehcených pochutin.  
[www.luckyalvin.cz](http://www.luckyalvin.cz)



## MÍŠINA BÍLÁ ČOKOLÁDA S JAHODAMI

Lámete si hlavu s tím, jak originálně potěšit svou lásku na svatého Valentýna? Sáhněte po české značce Míšina čokoláda. Její 40% bílá čokoláda s českými jahodami, která navíc získala prestižní světové kulinářské ocenění, potěší všechny zamilované mlsné jazyčky.  
[www.misinacokolada.cz](http://www.misinacokolada.cz)

## MANDLOVÝ KRÉM LUCKY ALVIN

Dopřejte si zdravou, vitamíny, vlákninou a minerály nabitou pochoutku, vyzkoušejte tento 100% oříškový krém od Lucky Alvin. Najemno rozemleté, nasucho pražené kalifornské mandle dovedou vaši snídani či svačinu na novou, vyšší úroveň.  
[www.luckyalvin.cz](http://www.luckyalvin.cz)



## HRÁČ ŽLUTÝ CELÝ PROBIO

Hráč je podle mě velmi podceňovanou potravinou, a přitom je plný tělu prospěšných látek. Kromě toho perfektně zasytí a má nízký glykemický index. Můžete ho použít jako základ domácích pomazánek - přidejte jen cibulku, česnek a bylinky. Připravíte z něj vynikající polévky i indické pokrmy typu curry.  
[www.probio.cz](http://www.probio.cz)



## NASTARTUJTE IMUNITU S VITAMINY OD GOODIE

Značka Goodie přesně ví, co náš organismus potřebuje, aby správně a dlouhodobě fungoval. Je to především vitamin D3, K2 a magnesium pro lepší vstřebávání vápníku, silné kosti a svaly a na podporu nervového a imunitního systému.  
[www.goodie.cz](http://www.goodie.cz)



## LYOFILIZOVANÁ ZELENINA

Na stránkách [www.zdraveorechy.cz](http://www.zdraveorechy.cz) nově najdete také lyofilizovanou (mrazem sušenou) zeleninu. Ať už se rozhodnete pro mrkev, červenou řepu, květák, nebo brokolici, v každém kousku na vás čekají všechny potřebné zdravé prospěšné látky. Použití ji můžete do salátů, smoothies, omáček, polévek nebo jen tak na cestu či do práce.



## 100% PŘÍRODNÍ PRACÍ GEL CLEANEE ECO

Pokud jste na podobné cestě jako já a snažíte se v rámci svých možností šetřit naši planetu, vyzkoušejte tento hygienický prací gel Cleanee Eco s vůní pomeranče. Nejenže vám perfektně vypere prádlo a bude šetrný k životnímu prostředí, ale prádlo bude nádherně vonět.  
[www.isokor.cz](http://www.isokor.cz)



# KLÍČENÍ

## NEJLEPŠÍ ZPŮSOB, JAK POSÍLIT IMUNITU A PŘEDEJÍT JARNÍ ÚNAVĚ

Po dlouhé zimě, kdy náš organismus měl jen minimální přísun potřebných vitamínů a minerálů z čerstvé zeleniny a ovoce, je nutné mu tento deficit co nejdříve doplnit, aby se předešlo nejen virózám, ale také tzv. jarní únavě. Než na zahrádce začnete sklízet první její plody, můžete si doma vypěstovat klíčky. To je jeden ze způsobů, jak do sebe v tomto období dostat tělu prospěšné látky bez použití preparátů z lékárny, a to už za pár dní od začátku klíčení.



## KLÍČKY BUDOU CHUTNAT KAŽDĚMU

Klíčky se skvěle hodí do salátu, do polévky, na namazaný chléb nebo jen tak na talíř k hotovému pokrmu. Díky klíčkům bude jídlo zdravější, křupavější a chutnější. Vojta je jednu dobu jedl jen tak v misce s trochou bylinkové soli, měl to jako "zobání" na celý den.

Podle toho, jakou rostlinu si ke klíčení zvolíte, takový bude výsledek. Ale vždy jedinečný. Například hráškové klíčky budou sladké, mungo jemné a řeřichové pikantní.



## JAK A CO KLÍČIT?

Základem jsou zdravá a kvalitní semena bez chemického ošetření, nejlépe v BIO kvalitě. Já používám semínka PROBIO, která si kupuji na [www.probio.cz](http://www.probio.cz). Dle druhu rostliny je potřeba semínka na několik hodin namočit a teprve pak vložit v přiměřeném množství do nakličovací nádoby. Velmi důležité je dodržovat pravidelné proplachování (alespoň 3x denně), abychom zabránili nežádoucímu plesnivění. Některá semena lze klíčit i jen v misce s buničitou vatou (řeřicha) či v PET lahvi (mungo). Ke klíčení můžete použít například ječmen, oves, čočku, cizrnu, slunečnici, ředkev nebo pohanku.



# DOMÁCÍ TRDELNÍK

Taky milujete teplý čerstvý trdelník? Já miluji cokoli z kynutého těsta a trdelník je u nás v rodině hodně oblíbený. A nedávno jsme na něj dostali chuť, tak jsme si ho připravili doma. Nebojte se toho, že se vám nepovede tak jako u Karlova mostu, ale i když bude trošku rustikální, chuťově je dokonalý.



## NA TĚSTO:

- 250 g hladké mouky
- 250 g polohrubé mouky (z toho 1 lžíce na kvásek)
- 100 g cukru krupice (z toho 2 lžičky na kvásek)
- 100 g másla
- 1/2 kostky droždí
- 1 lžička soli
- 1 vejce
- 240 ml vlažného mléka (necelý čtvrtlitr a část použít na kvásek)
- trocha rumu

## NA OBALENÍ:

- rozšlehané bílky
- cukr krupice
- mleté oříšky
- skořice
- rozpuštěné máslo

1. Nejdříve si připravíme kvásek. Do misky si rozdrobíme droždí, které zasypeme 2 lžičkami cukru, a necháme ho rozpustit. Poté zalijeme vlažným mlékem (cca 30-40 ml), 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, na kostičky nakrájené máslo a trochu rumu.
3. Zpracované těsto dáme do mísy a necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout. Z tohoto množství připravíme 5-6 trdelníků.
4. Vykynuté těsto vyklopíme na lehce pomoučený váleček, vyválíme ho do tvaru obdélníku (cca 1/2 cm silného). Rádýlkem krájíme proužky cca 3 cm široké, které namotáme na trdelníkovou formu.
5. Konce dobře přitlačíme a potřeme rozšlehaným bílkem. Obalujeme ve směsi cukru, skořice, oříšků. Poměr záleží na vás (já jsem dala cca 150 g cukru, 100 g oříškové mouky a 1 lžičku skořice). Necháme ještě 5-10 minut vykynout.
6. Hotové dáme péct do vyhřáté trouby na 180 stupňů.