

# Na skok v kuchyni

Magazín o jídle  
a životním stylu



20 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS

# HOSTINA

Doufám, že se na mě nebudete zlobit, ale budu se v dubnovém úvodníku snažit psát hlavně o hezkých věcech. Myslím, že těch špatných věcí se kolem nás děje tolik, že se všichni občas potřebujeme rozptýlit i něčím jiným. Já doufám, že to v tomto čísle bude především dobrým jídlem a tipy na novinky, které mě v poslední době zaujaly.

Já jsem byla v březnu pozvaná do Mikulova na press trip. Přesně takové odreagování jsem potřebovala. Křest kuchařky Hostina od Marcela Ihnačáka probíhal v jeho restauraci v Boutique Hotelu Tanzberg, kde jsme byli všichni i ubytovaní. Ochutnali jsme úžasná jídla z kuchařky, okoštovali vína ve sklípku a užili si celovečerní zábavu. Ještě dlouho budu na tento večer vzpomínat. A musím říci, že tato kuchařka vám nesmí chybět doma, protože jen ta jídla, která jsem ochutnala, za to stojí. Navíc jsou všechny recepty z jednoduchých surovin, nejsou náročné ani na speciální kuchařské vybavení a jsou plné kvalitní zeleniny. Tak až budete mít jednu chuť si pořídit nějakou novou kuchařku, určitě koukněte na tuto od Marcela Ihnačáka, protože je fakt skvělá. Já jsem pro vás zařídila tři recepty z této kuchařky, které najdete na straně 17 a 18. Tak mi dejte vědět, jak vám chutnaly.

*S láskou Romana.*



@NASKOKVKUCHYNI



ROMANA@NASKOKVKUCHYNI.CZ



# POMOC PRO UKRAJINU

24. února 2022 - den, kdy Rusko napadlo Ukrajinu, den, který se zapíše do historie a o kterém se budou další generace učit. Kdyby mi někdo před nedávnem řekl, že bude válka na Ukrajině a co se tam bude dít za hrůzné činy, tak mu neuvěřím. Že milióny lidí budou muset opustit svůj domov, sbalit si svůj život do jedné tašky a odejít do cizí země s pocitem, že nevědí, jestli se jednou budou mít kam vracet. Nebo v horším případě, jestli se ještě někdy setkají se svojí rodinou, která zde třeba zůstala, nebo se svými muži, kteří zde bojují. Je to ten nejsmutnější obrázek dnešní doby, kdy všechno se po covidu vracelo do normálních kolejí a kdy jsme doufali, že to nejhorší je za námi. Velmi soucítím se všemi, co byli do války jakkoliv zapleteni a co teď bojují jak fyzicky na frontě, tak psychicky rozeseti po celé Evropě. Bez jakéhokoliv naděje a světla na konci tunelu. Na druhou stranu jsem šťastná, že existují lidé, společnosti a nadace, které lidem z Ukrajiny pomáhají, zjednodušují jim těžkou situaci a zapalují ten pomyslný plamínek naděje.

Vybrala jsem zde několik organizací, které vybírají na pomoc Ukrajině:

**ČLOVĚK V TÍSNI**

**POST BELLUM**

**ČERVENÝ KŘÍŽ**

**ARMÁDA SPÁSY**

# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

## NOVÉ DEZERTY V BAUER HOTEL GROUP

Přijďte na Velikonoce na Terasu U Prince nebo do restaurace DEER ochutnat opravdu jedinečný sladký zážitek. A to v podobě dvou dezertů šéfcukráře Vojtěcha Řeháka. Prvním bude "vejce" s mousse, vanilkovým luskem, čokoládou, mangem a marakujou. Druhým "srdce" s malinami a hořkou čokoládou.

[bauergroup.cz](http://bauergroup.cz)



## DICTADOR LALIQUE V BARU COHIBA ATMOSPHERE

Pro milovníky kvalitních rumů a doutníků připravil bar Cohiba Atmosphere nabídku právě tohoto segmentu. Těšit se můžete na novinky světoznámého kolumbijského rumu Dictador Lalique. Kromě rumu a doutníků si zde můžete vychutnat koktejly jako Old Columbia nebo French Spritz.

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



## JAK VYBRAT VELIKONOČNÍ VÍNA

Víte, jaká vína se hodí na velikonoční hostinu? Vína se dají skloubit s počasím, pokud bude teplo, otevřete si svěží bílé nebo růžové. Když bude chmurněji, červené víno bude vhodnější. K bezmasým pokrmům zvolte lehká ovocná vína s nižším množstvím alkoholu. K pečeným masům se hodí červená lehčí či středně plná vína. Sladké pokrmy dokonale doladí bílá vína s vyšším zbytkovým cukrem.

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



## DUO Z LAGARTA

Restaurace J&J, která patří do sítě Lagarto, je známá vysokou gastronomií s těmi nejvyššími surovinami. Ukázkou toho je polední menu, které šéfkuchař Roman Čaník spolu se svou pravou rukou Jiřím Červeným dovedl do úplných výšin hodných nejlepších pražských restaurací. Nejen polední menu, ale také snídaně, večerní servis, víkendové brunchy nebo polední káva je díky této sešlapané dvojici dokonalým gastro zážitkem.

[lagartojj.cz](http://lagartojj.cz)

# SNÍDAŇOVÁ TORTILLA

Když si chci připravit opravdu vydatnou snídani plnou bílkovin, tohle je pro mě jedna z nejoblíbenějších variant. Díky kvalitní šunce, sýru a míchaným vajíčkům je plná bílkovin, ale najdete v ní samozřejmě i zeleninu, kterou si vždy ještě nakrájím k tomu.

## Na 1 porci:

- 1 tortilla
- 1 lžíce žervé
- 2 plátky šunky
- 2 plátky sýra
- 1 vajíčko
- hrst míchaného salátu
- sůl
- 1/2 lžičky másla
- zelenina (okurka, salát, ...)



1. Tortillu si nařízneme od středu ke straně jedním řezem. Namažeme na ni žervé.
2. Na tortillu dáme na jednu polovinu plátky šunky a na ni plátky sýra.
3. Na pánev si vyklepneme vajíčko, osolíme ho a uděláme z něj míchaná vajíčka.
4. Vajíčka dáme na další čtvrtinu tortilly, kde ještě nic není, a na poslední čtvrtinu dáme salát. Poté zabalíme.
5. Na pánev si dáme trošku másla a tortillu opečeme z obou stran do zlatova.
6. Snídaňovou tortillu rozřízneme napůl a podáváme s nakrájenou zeleninou.

# KAM VYRAZIT

## CRÈME DE LA CRÈME SLAVÍ 7. NAROZENINY

Při příležitosti narozenin zmrzlináren Crème de la Crème vyrazte na tu nejlepší italskou zmrzlinu u nás. Za jejich dokonalou chutí stojí zmrzlinář Honza Hochsteiger a může se pochlubit nejširší nabídkou zmrzliny v Praze, ve které se navíc prakticky neustále objevují nové druhy. Kromě klasických zmrzlin se můžete těšit na netradiční veganské neovocné nebo zmrzliny slazené stévií.

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



## NEJLEPŠÍ MOJITO V PRAZE

Nevíte, co s večerem, a máte chuť na nějaký osvěžující drink?

Zajděte do kubánského baru La Bodeguita del Medio. V nabídce je klasické mojito v kubánském a evropském podání. První zmíněné se podává na velkých kostkách ledu, evropský styl je na ledové tříšti. Ale i receptura se trochu liší. Novinkou jsou mojita v různých příchutích (jahodové, malinové,...), zvolit si můžete i jejich nealko verzi.

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

## RESTAURACE DEER A NOVÉ BRUNCH MENU

Restaurace DEER v těchto dnech spustila nové brunch menu, které je pro vás připraveno každý den od 7 do 15 hodin. Šéfkuchař Lubomír Dolejš změnil receptury, přidal nové položky a vznikla dokonalá nabídka, která potěší milovníky vajíček, slaniny, ovoce a smoothie. Kvalitní suroviny, vytříbený servis, nádherné prostředí a příjemné ceny.

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



## V CENTRU PRAHY JE OTEVŘEN NOVÝ PODNIK BONVIVÁN

Bonviván neboli požitkář, slovo, které dokonale vystihuje koncept tohoto úžasného podniku. Jedná se o místo s nepřeberným výběrem skvělého vína a šampaňského na prodej s sebou, ale i na konzumaci přímo na místě.

Vychutnat si můžete i dobrou kávu, domácí delikatesy nebo třeba klasické či zdravé chlebičky, které jsou párovány s konkrétním nápojem.

[Odkaz zde.](#)



# VELIKONOČNÍ ROLÁDA

**Pokud si chcete velikonoční tabuli ozvláštnit něčím netradičním, vyzkoušejte tuto velikonoční roládu. Jde připravit i její bezlepková varianta, která je stejně tak dobrá. Nejenže bude všem chutnat, svým vzhledem dokonale doladí atmosféru Velikonoc.**

## Na roládu:

- 5 vajec
- 80 g moučkového cukru
- 30 g hladké mouky (funguje i bezlepková mouka)
- 20 g kvalitního kakaa
- špetka soli
- máslo na potření pečicího papíru

## Na krém:

- 500 g mascarpone
- 200 g tvarohu
- 200 ml smetany ke šlehání
- 3-4 lžičky moučkového cukru
- 1 lžička jemně nastrohané citrónové kůry

## Na dokončení:

- džem (např. broskvový)
- nasekané pistácie
- velikonoční čokoládová vajíčka  
[@marksandspencerczechrepublic](#)



1. Žloutky a bílky si oddělíme. Bílky necháme šlehat v robotu se špetkou soli. Když nám začnou bělat, začneme po lžičkách přidávat moučkový cukr, dokud z bílků neušleháme tuhý lesklý sníh.
2. Do hotového sněhu pak zašleháme pomalu žloutky. Nakonec pouze ručně zamícháme přesáté kakao a mouku.
3. Na plech si dáme pečicí papír, který z obou stran potřeme máslem, aby se nám hezky přilepil na plech. Těsto rovnoměrně rozetřeme na pečicí papír a pečeme na 180 stupňů cca 10 minut.
4. Hotovou roládu si sundáme z plechu, necháme ji chvíli zchladnout a zarolujeme, aby získala budoucí tvar rolády (můžeme si ji zarolovat přes utěrku).
5. Do mísy si dáme mascarpone, tvaroh, moučkový cukr a citrónovou kůru. Vše začneme pomocí šlehací metly šlehat. Když se vše hezky propojí, začneme přilévát smetanu ke šlehání. Krém šleháme tak dlouho, dokud není hezky hustě vyšlehaný.
6. Roládu si rozmotáme, namažeme ji džemem, na který pomocí špachtle rozetřeme hotový krém (část si necháme na ozdobu horní části rolády), a zarolujeme ji.
7. Zbytek krému si dáme do sáčku se zdobičkou a ozdobíme podle fantazie. Nakonec krém posypeme najemno nasekanými pistáciemi a ozdobíme velikonočními vajíčky.

# SEZÓNA MEDVĚDÍHO ČESNEKU JE TADY

Jaro už se hlásí a s ním i hit poslední sezóny – medvědí česnek. Tato oblíbená jarní pochoutka je bohatá na minerály i vitamíny a je považována za přírodní antibiotikum. Až pro něj vyrazíte do přírody, dejte si akorát pozor, abyste si ho nespletli s konvalinkou a místo dobré večeře u stolu neskončili na pohotovosti.



## JAK HO VYUŽÍT PŘI VAŘENÍ?

Na rozdíl od klasického kuchyňského česneku, kdy požíváme stroužky, si ceníme naopak jeho zelených listů. V receptech skvěle nahradí česnek i pažitku. Hodí se jako pesto k těstovinám, do salátů, polévek i jako příloha v podobě spařeného špenátu či s vařenými bramborami a máslem.

## VŽDY ŽÁDEJTE TO NEJLEPŠÍ Z PŘÍRODY

Ať už se rozhodnete pro přípravu polévky, lahodného pesta nebo třeba jarního salátu, dbejte na to, abyste vybírali ty nejkvalitnější suroviny. Jen ty vám totiž zaručí, že bude vaše pochoutka chutnat přesně tak, jak má! Nákup biopotravin pocházejících z místních farem pak bude tou nejlepší volbou. Více informací o biopotravinách najdete na stránkách [myjsmebio.cz](http://myjsmebio.cz).



# TIPY MĚSÍCE

## BÍLÁ 40% MÍŠINA ČOKOLÁDA S PRAVOU VANILKOU

Vyzkoušejte 40% bílou Míšinu čokoládu, která je obohacena o pravé rozemleté vanilkové lusky, je bohatá na kakaové máslo a obsahuje méně cukru. Tato nezaměnitelná kombinace chutí a vůní se skvěle hodí například k oslavám příchodu jara.

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



## MALOVANÉ OŘÍŠKY ZNAČKY ALIKA

Pokud chcete obdarovat někoho blízkého na Velikonoce nebo mít jen něco originálního pro malé koledníky, mám tu pro vás skvělý tip – tuto nádhernou dárkovou krabičku s růžovými a bílými minivajíčky, s mandlemi v čokoládě Vienna od značky Alika.

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



## TUŇÁKOVÁ KAPSIČKA OD HAMÉ

Ryby jsou důležitou součástí našeho jídelníčku, takže mě mile překvapila novinka firmy Hamé, tato tuňáková kapsička. Hodí se na cesty, do práce nebo jen tak do kabelky jako svačina. Vybrat si můžete ze dvou variant, tuňák s kapkou slunečnicového oleje nebo thai sweet chilli.

[www.hame-eshop.cz](http://www.hame-eshop.cz)



## OSLAVTE SVÉ ŽENSTVÍ ŠPERKEM CHOKER

Darujte si něco nejen pro krásu, ale i pro psychické zdraví. Perly totiž mají uklidňující a tišící účinky a posilují partnerské vztahy. Nádherné provedení šperku Choker s perličkou z Tržiště štěstí zaujme nejedno oko a jeho jemnost vám dodá ženskost a krásu.

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

## BEZE ZBYTKU – KOŘENÍČÍ PŘÍPRAVEK BIO

Občas se nám stane, že nám od oběda či svačiny zbydou nějaké suroviny, které bychom normálně vyhodili. V rámci šetření, ale ve finále i v rámci dokonalých chutí tu je koření Beze zbytku, které skvěle doladí každý pokrm, těstoviny, rýži, nákypy, zeleninové pánve i dipy.

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



## VYSMÁTEA SYPANÝ – BYLINNÝ ČAJ BIO

Každý den je důvod k radosti. Od značky Sonnentor tu mám pro vás ještě tento sypaný čaj namíchaný k jeho 30. výročí. Jedinečná směs z bylinek od českých pěstitelů nám připomíná, že férovost, poctivost a ruční práce mají smysl. Rozdávejte úsměv s čajem VysmáTea.

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

## LEN SETÝ PROBIO

Vypěstujte si na zahradě krásný modrý len, který na pohled uklidňuje a v létě působí ochlazujícím dojmem. Len patří také k rostlinám, které mají schopnost tzv. fytofarmacie - čištění půdy. Pokud si chcete zkrášlit interiér, vyzkoušejte dekorace ze sušeného lnu.

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



## NOVINKA WATERDROP - FRIDA KAHLO

Lahev Waterdrop je vyrobena z vysoce kvalitního borosilikátového skla, což zajistí, že chuť nápoje zůstane zachována, ať už se jedná o čistou vodu, nebo ochucený Microdrink. Spolu s výrazným obalem bude limitovaná edice Frida Kahlo nejen nepřehlédnutelným doplňkem, ale také zárukou kvalitního pitného režimu.  
[www.waterdrop.cz](http://www.waterdrop.cz)



## KOŘENÍČÍ SMĚSI Z EDICE SVĚTOVÁ

V edici Světová od Vitany najdete oblíbené směsi, jako je Perníkové koření, Provensálské bylinky nebo Kari, ale také exotické směsi jako Garam Masala a Ras El Hanout. Namíchané jsou podle jedinečných receptur Kateřiny Winterové, která tradiční složení vždy obohatila o své originální přísady.  
[www.vseokoreni.cz](http://www.vseokoreni.cz)



## ČAJ BASILUR VINTAGE BLOSSOMS PASSION TROPICA

Dokonalá kombinace srílanského zeleného čaje, květů heřmánku a aroma osvěžující mučenky. Čaj si můžete připravit buď klasicky teplý, ale pochutnáte si i na ledovém čaji. Díky krásnému balení v barevné plechovce se bude skvěle hodit jako dárek.  
[www.caje-mixtee.cz](http://www.caje-mixtee.cz)



## PRÉMIOVÁ ŘADA ZUBNÍCH PAST SENSODYNE NOURISH

Nová řada zubních past Sensodyne nourish, jejichž složení je čistě přírodní, obsahuje dvě varianty zubních past – Gently Soothing s aloe vera a Healthy White s citrusovým olejem. Obě zaručují svěží dech a mimořádné účinky - chrání před bolestí citlivých zubů a před zubním kazem.  
[www.sensodyne.cz](http://www.sensodyne.cz)



## BIG BOY PREČLÍKY S BÍLOU ČOKOLÁDOU TOFFEE

Užijte si originální chuť křupavých slaných prečlíků v belgické čokoládě s karamelovou příchutí. Zdá se vám to jako divná kombinace? Tak je vyzkoušejte a jsem si jistá, že se do jejich sladko-slané chuti rázem zamilujete. Prečlíky jsou vhodné jako "zobání" k televizi nebo třeba když přijde návštěva.  
[www.bigboy.cz](http://www.bigboy.cz)



## MAXI VITA - SUPER LINIE

Pokud chcete začít hubnout do plavek, zkuste to kromě pravidelného pohybu a vyvážené stravy s doplňkem stravy, který pomáhá redukovat váhu třemi přírodními extrakty (Garcinia cambogia, Citrus aurantium a zelený čaj) snadno dostupnými v praktických tabletách.  
[www.nasevitaminy.cz](http://www.nasevitaminy.cz)



## BONAPARTE – DESIGNOVÝ STOJAN NA VÍNO

Pokud jste stejně jako já milovníci vína, jistě oceníte tohoto dokonalého pomocníka jménem Bonaparte. Stojan na víno je ručně vyroben z dubového masivu a oceli a bude se skvěle vyjímat ve vašem interiéru.  
[www.wuders.cz](http://www.wuders.cz)

# VYUŽIJTE ZAVAŘENINY Z LÉTA A DOPŘEJTE SI SLADKÉ OSVĚŽENÍ

Leží vám ve spíži stále spousta zavařenin z letních měsíců a hledáte způsob, jak je upotřebit? Nezůstávejte jen u marmelád namazaných na chlebu ke snídani a připravte si sladké osvěžení, které se do prvních jarních dnů skvěle hodí.

## SVĚŽÍ RYBÍZOVÝ KOLÁČ

Připravte svým nejbližším nebo očekávané návštěvě tento rybízový koláč. Jeho sladkokyselou chuť bude milovat úplně každý.

### Ingrediencie:

- 250 g bio mouky
- 150 g bio másla
- 1 bio vejce
- 80 g cukru moučka v bio kvalitě
- bio rybízová marmeláda
- bílek z bio vejce
- plátky bio mandlí



Mouku spolu s cukrem prosejeme, přidáme vejce, máslo a vypracujeme hladké těsto. Přibližně hodinu necháme odležet v lednici. Troubu předehřejeme na 180 stupňů, připravíme si koláčovou formu a vymažeme ji máslem. Z těsta vyválíme plát, přendáme jej do formy, jemně vmáčkneme a přebytečné těsto odkrojíme. Na dno koláče rovnoměrně rozetřeme marmeládu. Odřezky těsta vyválíme, nakrájíme na proužky a pokládáme rovnoměrně na vrstvu marmelády do tvaru mřížky. Koláč potřeme bílkem a po obvodu posypeme plátky mandlí. Pečeme v troubě dozlatova přibližně 35-40 minut.



## DOMÁCÍ BORŮVKOVO-MALINOVÁ LIMONÁDA

Pohostěte svou návštěvu svěžím drinkem, připravte borůvkovo-malinovou limonádu, kterou máte hotovou za několik minut. Jak na to? Na dno skleničky poklademe borůvkový džem. Přidáme hrst mražených malin a navrstvíme ledovou tříšť. Podle chuti přidáme citronovou šťávu a zalijeme sodou. Směs pořádně promícháme a v závěru dozdobíme lístky bazalky nebo máty.

**Tip:** Pokud nemáte možnost vlastních marmelád, mrkněte na seznam ekofarem kamprobio.cz, které hospodaří v souladu s přírodou, a nějakou tu marmeládu, ale i jiné produkty pořídte zde. O biopotravinách se více dozvíte na [www.myjsmebio.cz](http://www.myjsmebio.cz).



# BEAUTY KOUTEK

## ŘASENKA PRO EXTRÉMNÍ OBJEM LASH CLASH OD YSL

Značka YSL Beauty vynalezla novou řasenku Lash Clash, která řasám dodává objem a tmavé pigmenty díky inovativním texturačním látkám, hyperčerným pigmentům a posilujícím složkám odolným proti rozmazání. Obsahuje špičkový koktejl ingrediencí, jež přináší intenzivnější objem s nesmlouvavě intenzivní barvou.

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



## HYDRATAČNÍ KRÉM DIEM VITAMIN C OD ANTIPODES

V březnu jsem byla na představení kosmetických novinek a hydratační krém ANTIPODES Diem Vitamin C Collagen Water Cream jsem dostala na otestování. Zatím mohu říci, že je naprosto skvělý.

Jedná se o lehký hydratační denní krém pro rozjasnění a nápravu pigmentace. Obsahuje vysoce účinný peptid přírodního původu, u kterého bylo vědecky prokázáno, že pomáhá potlačit pigmentaci tím, že cílí na syntézu melaninu – proces, který způsobuje změnu barvy pleti. Navíc je veganský.

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

## NOČNÍ KRÉM L'ORÉAL PARIS PRO MLADŠÍ PLEŤ

Značka L'Oréal Paris představuje noční krém Revitalift Laser Retinol + Niacinamide Pressed-Cream pro zmírnění známek stárnutí. Přípravek využívá nejen účinné aktivní látky včetně retinolu, ale také převratnou „pressed-cream“ technologii, určenou k přesnému a hygienickému dávkování.

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



## OLEJ PROTI STRIÍM SMOOTH MOVES OD ZNAČKY BLOOM & BLOSSOM

Pokud trpíte na strie, ať už redukcí váhy, těhotenstvím, nebo jen dědičnou dispozicí, vyzkoušejte tento 100% přírodní olej od značky Bloom & Blossom. Ten zabraňuje vzniku strií nebo vylepšuje jejich vzhled a strukturu. Obsahuje arganový, mandlový a jojobový olej.

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



## OCHRANA PROTI STÁRNUTÍ CAPITAL SOLEIL UV-AGE DAILY OD VICHY

Značka Vichy uvádí na trh produkt s názvem Capital Soleil UV-Age Daily 50+ v tónovaném provedení. Hybridní fluid poskytuje vysokou UV ochranu a díky aktivním ingrediencím pomáhá bránit stárnutí pleti. Poskytuje lehké krytí pro sjednocení a zvýraznění tónu pleti.

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



## OOLABOO WIPE OFF NECTAR ODLIČUJE, ČISTÍ A TONIZUJE

Přípravek pro komplexní péči o pleť oolaboo wipe off nectar. Tato jemná emulze se v jednom kroku postará hned o tři důležité činnosti: odstraní make-up, smyje nečistoty a zároveň pokožku obličejové tonizuje.

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



## ŽEHLIČKA NA VLASY NEURO SMOOTH

Šetrná a univerzální žehlička na vlasy NEURO Smooth značky Paul Mitchell má odpruženě a zaoblené pracovní plochy, které chrání vlasy a zajišťují jejich lesklý vzhled. Využijte ji na dokonale hladké i zvlněné styly. Speciální technologie pak zaručuje rovnoměrný výsledek.

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



# OÁZA KLIDU V AUGUSTINE HOTEL & RESTAURACI

V únoru jsme s Filipem dostali pozvání do Augustine Hotel & Restaurace. Neváhali jsme ani minutu a pozvání přijali. A odcházeli jsme naprosto nadšení. Prohlédli jsme si celý hotel, ochutnali speciální pivo, které se vaří přímo pro ně, a pak si vychutnali speciální rakousko-uherskou hostinu.



Pětihvězdičkový hotel Augustine, a Luxury Collection Hotel, Prague leží v klidném nádvoří na Malé Straně mezi Pražským hradem a Karlovým mostem a je unikátní svými kubistickými prvky, bohatou historií, špičkovým servisem a kulinářským uměním. Hotel byl zrekonstruován ze sedmi historických budov, včetně Augustiniánského kláštera a Svatotomášské pivnice. Můžete si vybrat ze 101 unikátních pokojů, z nichž nenajdete dva, které by vypadaly stejně. Těšit se můžete na relax ve wellness s parní a finskou saunou nebo na gastro zážitky v restauraci se sezením v klášterní zahradě. Každou první neděli v měsíci vás čeká Bubble & Chill Brunch, o jedinečnou atmosféru se postará DJ a o děti zase bude postaráno v dětském koutku. Vy si užijete pohodové chvíle s možností neomezené konzumace šampaňského či prosecca, Virgin Mary a delikates. Čtvrťky (začíná se koncem května) jsou věnované zahradnímu grilování s jazzovou hudbou, které je doplněno o rozsáhlý raut. Pro ty návštěvníky, kteří mají rádi historii a chtějí se dozvědět nové informace, je tu připravena prohlídka kláštera s mnichy. Páry si společné chvíle mohou zpříjemnit s nabídkou Privátní večeře o šesti chodech v Růžové zahradě či v Prezidentském apartmá. Každý den od 18 hodin restaurace nabízí degustační menu včetně amuse bouche a petit four. Třešničkou na dortu je zmiňovaná rakousko-uherská hostina v dobovém stylu. Budete mít příležitost ochutnat německá, rakouská a maďarská jídla, která se stala základem toho, co dnes nazýváme moderní českou kuchyní. Součástí hostiny jsou i lokální vína a pivo a živá klavírní hudba z dob Rakouska-Uherska.

[www.augustine-restaurant.cz](http://www.augustine-restaurant.cz)

# NOVINKY V KNIŽNÍM SVĚTĚ



## RUKA KOMPLETNÍ PRŮVODCE Magda Garguláková

Lidská ruka není jen nástrojem těla, kterým si podáváme, co zrovna potřebujeme. Ruku lze vnímat z mnoha úhlů pohledu a z mnoha rovin. Jste pravák, nebo levák? Jak se liší ruka sochaře od ruky pianisty? Jak nám ruce pomáhají "mluvit"? To a mnohem více se dozvíte v této nádherně ilustrované knize pro děti a mládež.

## MYŠI PATŘÍ DO NEBE Iva Procházková

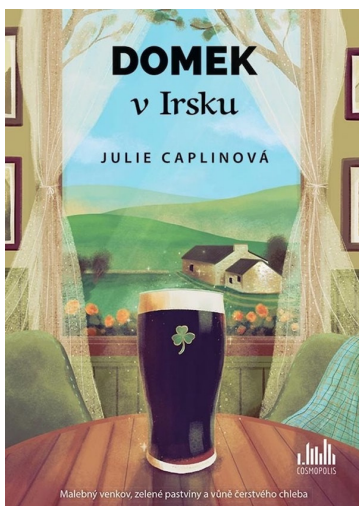
Hlavní postava, myška Šupito, utíká před lišákem, který ji pronásleduje. Brzy se ale myška zřítí do propasti a po probuzení vidí sama sebe, jak leží na zemi a nehýbe se. Až po chvíli jí dojde, že kouká na své tělo. Nechápe, proč potká sestřenici, která loni umrzla v lese. Čtenáře čeká nejedno překvapení, protože – myši patří do nebe, ale jenom na skok!



## HOSTINA. MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE Marcel Ihnačák

Jak jsem vám v úvodu psala o kuchařce Marcela Ihnačáka, kterou jsme v březnu křtili, tak tady ji máte v plné kráse. Hostinu si doma můžete připravit každý den, stačí vám k tomu jen kvalitní suroviny a nápadité kombinace chutí, které v této knize rozhodně najdete. O pár stránek dál v magazínu najdete 3 recepty, které si můžete vyzkoušet.

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



## VOMBAT Philip Bunting

Seznamte se s jedním z nejroztomilejších australských zvířátek - s malým vombatem. A toho, kdo by o tom snad ještě pochyboval, definitivně přesvědčí Philip Bunting, autor téhle zábavné (a trošku praštěné) obrázkové knížky. Ta je totiž vombaty doslova nacpaná a budete si ji chtít předčítat pořád dokola.

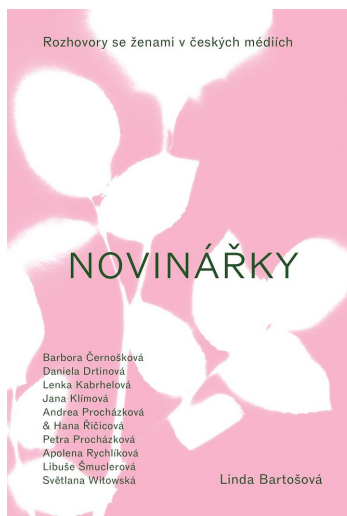
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



## DOMEK V IRSKU Julie Caplin

Romantický příběh hlavní hrdinky Hannah, která měla hektický život v rušném Manchesteru. To jí ale brzy přestalo naplňovat a rozhodla se udělat životní změnu - zapsala se do kurzu vaření na venkově v Irsku. V Dublinu potká přitažlivého Conora, se kterým si užije noc s vědomím, že druhý den stejně odjíždí na venkov. Tam na ni ale čeká velké překvapení.

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



## NOVINÁŘKY Linda Bartošová

Linda Bartošová, jedna z hlavních tváří zpravodajské ČT24, vyzpovídala své kolegyně napříč mediálním prostorem. Daniela Drtinová, Světlana Witowská, Lenka Kabrhelová a další osobnosti české žurnalistiky vám otevřeně představí specifickou pozici žen na mediální scéně a nastíní trnitou cestu za vysněnou kariérou.

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

Rozhovory se ženami v českých médiích

Barbora Černěšková  
Daniela Drtinová  
Lenka Kabrhelová  
Jana Klimová  
Andrea Procházková  
& Hana Řičicová  
Petra Procházková  
Apolena Rychlíková  
Libuše Šmudlerová  
Světlana Witowská

Linda Bartošová

# VELIKONOČNÍ HODY

Po dvou letech se konečně můžeme těšit na plnohodnotné velikonoční svátky, které prožijeme s těmi nejbližšími bez covidových opatření. Velikonoce jsou kromě malování vajíček a pletení pomlázky spojené s přípravou tradičních pokrmů a s bohatými hody u velikonoční tabule.

V březnu jsme měli online tiskovou konferenci s makrem, na které jsme se dozvěděli plno zajímavých informací, například o novinkách ze sortimentu vajíček a masa apod., a dostali jsme na ochutnání dva jarní pokrmy. Ty se dokonale hodí právě na velikonoční hodování. Pokud je budete chtít vyzkoušet, tady mám pro vás na ně recepty.

[WWW.MAKRO.CZ](http://WWW.MAKRO.CZ)

## PEČENÁ KUŘECÍ ROLÁDA S MEDVĚDÍM ČESNEKEM, ŠTOUCHANÝM BRMABOREM A CHŘESTOVÝM SALÁTEM S HŘÁSKEM A KVAŠENÝMI KEDLUBNAMI

### SUROVINY PRO 4 PORCE

#### Maso:

- 1 875 g kuřecích prsou
- 150 g másla (82%)
- 20 g soli kamenné

#### Fáš:

- 480 g kuřecích prsou bez kosti a kůže
- 480 g smetany (30%)
- 40 g vajec
- 10 g soli kamenné
- 0,5 g mletého, černého pepře
- 40 g medvědího česneku
- 30 g petržele listové

#### Štáva:

- 10 g výpeku z kuřátka
- 60 g hladké mouky
- 500 g kuřecího vývaru vlastní výroby
- 100 g másla (82%)

#### Přílohy:

- 90 g čerstvého, zeleného chřestu
- 50 g másla (82%)
- 0,5 g soli kamenné
- 200 g zeleninového vývaru vlastní výroby
- 75 g cukrového hrášku
- 50 g šalotky cibulky
- 5 g soli kamenné
- 100 g másla (82%)
- 5 g cukru krupice ARO
- 10 g listů medvědího česneku

- 8 listů šťovíku
- 50 g kvašených ředkviček domácí výroby
- 8 g nálevu z kvašených ředkviček
- 40 g oleje z hroznových jader
- 50 g čerstvého česneku na pečení

#### Brambor štochaný:

- 4 000 g brambor varného typu B
- 250 g cibule bílé
- 100 g kuřecího tuku
- 100 g másla (82%)
- 10 g soli kamenné



## **PŘÍPRAVA BUDE TRVAT ZHRUBA 5 HOD**

### **Příprava masa**

Očištěná kuřecí stehna vykostíme, osolíme z obou stran, naplníme fáší, zabalíme do folie a rolády, poté utáhneme konce. Zavažujeme a vložíme rolády do nahřáté vodní lázně na 70 °C na 2,5 až 3 hodiny. Poté je vybalíme a důkladně osušíme! Opečeme dozlatova na pánvi s olejem, zpěníme s trochou másla a osolíme. Po tom, co jsou opečeny dozlatova, tak je překrojíme a servírujeme.

### **Příprava fáše**

Dobře vychlazená prsa nakrájíme na kousky a osolené je vložíme do kutru spolu s medvědím česnekem a petrželí. Krátce vykutrujeme a začneme postupně za chodu přilévat opět dobře vychlazenou smetanu a vejce. Vytvoříme tak jemnou fáš. Do fáše můžeme přidat volitelné suroviny a fáš přeložíme do cukrářského sáčku bez koncovky.

### **Příprava přílohy - šťouchané brambory**

Oloupeme brambory a povaříme je pozvolna ve vodě. Bílou cibuli orestujeme na kuřecím tuku s málem dozlatova, osolíme ji, přidáme brambor a rozšťoucháme.

### **Příprava chřestu**

Čerstvý chřest uchopíme na obou koncích a ohneme jej. Chřest tak přirozeně praskne asi tak 2-3 cm od dřevnatého konce stonku. Pak ho oloupeme a uchováme v chladničce přikrytý navlhčenou papírovou utěrkou. Jednotlivé porce na objednávku krátce povaříme "na skus" v zeleninovém vývaru (asi 3-4 minuty dle tloušťky chřestu).

### **Příprava přílohy - zelenina**

Cukrový hrášek i jemné fazolky spaříme v horké vodě a ihned poté je přeložíme do studené vody s ledem. Následně je šikmo překrojíme a vložíme do připravené nádoby. Cukrový hrášek a nahrubo nakrájený chřest orestujeme na másle s nastrohaným česnekem, ochutíme kvašeným nálevem, solí, špetkou cukru a servírujeme.

### **Příprava šťávy**

Z výpeku vyvaříme veškerou tekutinu. Za stálého míchání a občasného zastříknutí vody výpek vyrestujeme na tuk do zlatavé barvy. Snížíme teplotu a následně výpek zaprášíme hladkou moukou, kterou musíme orestovat do zlatavé barvy. Poté zalijeme připraveným drůbežím vývarem, povaříme cca 8 minut a přecedíme. Šťávu osolíme dle potřeby. Nakonec do hotové šťávy postupně vmícháme kostičky chladného másla. Tím šťávu zjemníme. Šťáva je lesklá, zlatavé barvy a pouze lehce zahuštěná.

### **Příprava chřestu**

Šalotce odřízneme kořen, pomastíme olejem a upečeme ve slupce v troubě na 160 °C cca 10-15 minut (dle velikosti). Poté necháme vychladnout a slupky lehce oloupeme. Připravené cibulky ihned servírujeme anebo je uchováme v oleji.

### **Servírování**

Na nahřátý talíř dáme na střed přes kulaté tvořítko šťouchaný brambor. Pak přiložíme dva kusy opečené rolády. Následně přidáme šalotku spolu s orestovanou zeleninou. Nakonec přidáme kvašené ředkvičky, šťovík a podlijeme šťávou.

# VELIKONOČNÍ KUŘE SE ŽEMLOVOU NÁDIVKOU, PEČENOU CIBULÍ, FAZOLKAMI, KOPŘIVAMI A DOMÁCÍ SLANINOU

## SUROVINY PRO 4 PORCE

### Maso:

- 1 875 g kuřecích prsou
- 150 g másla (82%)
- 20 g soli kamenné

### Nádivka žemlová:

- 400 g žemlí
- 150 g mléka (1,5%)
- 100 g másla (82%)
- 75 g žluté cibule
- 100 g vejceí
- 3 g soli kamenné
- 0,01 g muškátového oříšku
- 100 g kopřiv

### Příloha:

- 150 g zelených fazolek
- 200 g bílé cibule
- 150 g Fawa mražených fazolek
- 50 g Horeca Selec listové petržele
- 150 lusků cukrového hrášku
- 500 g zeleninového vývaru vlastní výroby
- 4 g oleje
- 60 g domácí slaniny
- 2 g soli kamenné
- 50 g kopřiv

### Štáva:

- výpek z kuřátka
- 60 g hladké mouky
- 500 g kuřecího vývaru vlastní výroby
- 30 g másla (82%)

### Doplňky:

- 50 g ředkviček
- 5 g šťovíku
- 3 g mini kopřiv

## PŘÍPRAVA BUDE TRVAT ZHRUBA 1,5 HOD

### Příprava nádivky

Žemli nakrájíme na kostičky, zapečeme a vložíme do misky. Poté kostky žemle navlhčíme mlékem a smetanou. Oloupanou cibuli nakrájíme najemno a zlehka orestujeme na másle. Z petržele otrháme listy, důkladně je omyjeme, nakrájíme a přidáme do misky k žemli. Vše lehce promícháme. Vejce rozdělíme na žloutky a bílky. Žloutky vyšleháme do pěny společně se zbývající částí másla a nastrouhaným muškátovým oříškem, poté lehce vmícháme do žemlové směsi. Z bílků vyšleháme pevný sníh, který osolíme a opět lehce smícháme se směsí. Hotovou nádivku vložíme do sáčku a naplníme kuře pod kůží. Zbylou nádivku vložíme do vymaštěného pekáče nebo formy a pečeme 30 minut v předehřáté troubě na 170 °C. Délka pečení závisí na výšce připravované nádivky. Správně upečená nádivka je propečená a na povrchu zlatavá. Po vychladnutí ji nakrájíme na požadované porce. Před servírováním regenerujeme nakrájené porce v konvektomatu.

### Příprava masa

Naplněná prsa osolíme z obou stran. Ochucené kuře vložíme do pekáče, položíme na ně plátky másla a vložíme do předem vyhřáté trouby na 150 °C. Kuřátka pečeme cca 20 minut. Dle potřeby podléváme kuřátko během pečení vypečeným máslem. Pečeme doměkka a dozlatova. Po upečení přeložíme kuře do gastronádoby (kuře uchováme do výdeje v 65 °C) a výpek přelijeme do kastrůlku.

### Příprava štávy

Z výpeku odvaříme veškerou tekutinu. Za stálého míchání a občasného zastříknutí vody, výpek vyrestujeme na tuk do zlatavé barvy. Snížíme teplotu a následně výpek zaprášíme hladkou moukou, kterou musíme orestovat do zlatavé barvy. Poté zalijeme připraveným drůbežím vývarem, povaříme cca 8 minut a přecedíme. Štávu dochutíme dle potřeby solí a zašleháme do ní studené máslo. Štáva je lesklá, zlatavé barvy a pouze lehce zahuštěná.

### Příprava přílohy

Cibuli překrojíme na polovinu a pečeme společně s kuřetem doměkka cca 15 minut. Fazole spaříme odděleně na 20 vteřin ve vroucí vodě, propláchneme studenou vodou. Zrna Fawa fazolí nařízíme a odstraníme slupku. Ostatní zeleninu rovněž spaříme a následně zchladíme. Následně spařenou zeleninu orestujeme na domácí slanině s kopřivami, nastrouhaným česnekem, prohodíme s pečenou cibulí, osolíme a servírujeme.

### Servírování

Na levou stranu teplého talíře servírujeme ukrojenou nádivku, na střed ochucený hrášek a fazole spolu s ředkvičkami a šťovíkem. Doplníme o rozpečenou porci kuřátka s nádivkou a podlijeme štávou.



# HOSTINA MARCELA IHNAČÁKA

Nová kuchařka od Marcela Ihnačáka mě absolutně nadchla. Navíc jsem měla tu možnost v rámci press tripu být přítomna v Mikulově na jejím křtu. Ochutnali jsme tam nejen skvělé pokrmy právě z této kuchařky, ale také skvělá vína. Takže až se budete chystat do Mikulova, určitě se ubytujte v Boutique Hotel Tanzberg, ve kterém si dejte nějaké skvělé jídlo a zajděte si do sklípku na degustaci. Nebudete litovat.

Knížku můžete zakoupit [zde](#).



## BRUSCHETTA S PISTÁCIOVÝM MÁSLEM A PROSCIUTTEM

- 4 krajíce chleba
- 4 tenké plátky prosciutta
- 3 lžice másla, pokojové teploty
- hrst pistácií, rozdrčených nadrobno, opečených na suché pánvi
- hrst hoblinek parmazánu
- 1 stroužek česneku, očištěný
- olivový olej
- mořská sůl a černý pepř

Máslo smícháme s pistáciemi a ochutíme solí a pepřem. Chléb opečeme na oleji z obou stran dokřupava. Mírně potřeme česnekem a naneseeme pistáciové máslo. Navrch narovnáme plátky prosciutta. Na závěr posypeme parmazánem, případně zbylými pistáciemi.

**Tip:** Bruschettu můžeme dochutit dresinkem z medvědího česneku.

## DRESINK Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

- hrst listů medvědího česneku, opláchnutých, osušených a nasekaných
- 100 ml olivového oleje
- šťáva a kůra z 1 citronu
- sůl a černý pepř

Všechny ingredience smícháme v hmoždíři nebo rozmixujeme v mixéru na hustou omáčku. Ochutíme podle potřeby.



## TAŠTIČKY PLNĚNÉ KYSELÝM ZELÍM A SUŠENÝMI ŠVESTKAMI

- 300 g listového těsta, rozváleného na tenký plát
- 250 g kyselého zelí, scezeného a nasekaného
- hrst sušených švestek, namočených přes noc v bílém víně
- 1 vejce, rozšlehané s trochou vody
- bílý a černý sezam, na posypání
- švestková povidla
- řebříček, na ozdobení
- olivový olej
- sůl a černý pepř

Švestky scedíme, nakrájíme je a se zelím krátce opékáme na olivovém oleji. Ochutíme solí a pepřem a necháme vychladnout. Plát listového těsta rozkrojíme na menší čtverce, navrstvíme švestkovo-zelnou směs, okraje potřeme rozšlehaným vejcem a těsto přeložíme do tvaru taštičky. Taštičky dáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme vejcem, posypeme sezamem a pečeme dozlatohněda v troubě předehřáté na 200 °C. Servírujeme ještě teplé, pokapané olivovým olejem, se švestkovými povidly a ozdobené řebříčkem.

## TVAROHOVÝ KRÉM SE SUŠENKAMI A S MUČENKOU

- 500 g plnotučného tvarohu
- 200 g amarettových sušenek
- 1 hrnek vlažného čaje Earl Grey
- 4 mučenky, vydlabaná dužnina
- 4 lžičce medu
- 1 limeta, nastrouhaná kůra
- čerstvá máta, na ozdobení

Tvaroh vyšleháme s medem a limetovou kůrou dohladka. Na dno pohárů dáme vrstvu amarettových sušenek, polijeme ji čajem, přidáme vydlabanou dužninu mučenky a navrstvíme připravený tvarohový krém. Jednotlivé vrstvy ještě jednou zopakujeme. Na závěr dezert pokapeme trochou mučenkové dužniny, posypeme rozdrobenými sušenkami, limetovou kůrou a dozdobíme lístky čerstvé máty.

**Tip:** Dezert nejlépe chutná, když ho před podáváním necháme několik hodin odstát v chladničce. Můžeme ho ozdobit jedlými květy.



# TA SPRÁVNÁ PÉČE O VAŠI PLEŤ

I když jsem se po porodu trochu zanedbávala a říkala si, že to má pleť zvládnout pouze s důkladnou domácí péčí, hodně jsem se mýlila. I když se o svou pleť doma opravdu starám, alespoň jednou za měsíc už ve svém věku potřebuji péči odborníka. A tou pravou odbornicí je podle mě pleťová terapeutka Nela Matoušková, která pracuje se značkou Dermalogica. Produkty od značky Dermalogica znám moc dobře a hodně z nich mám vyzkoušených, takže jsem se vůbec nemusela bát, že mi něco nebude sedět. Pokud i vy stále hledáte tu správnou pleťovou terapeutku, určitě mrkněte na [nelamatouskova.cz](http://nelamatouskova.cz).



## JAK TAKOVÉ OŠETŘENÍ PROBÍHÁ?

Abyste měli představu, co od takové návštěvy můžete očekávat, sepsala jsem vám kroky, které jsem v rámci ošetření PRO SKIN 60 absolvovala. Mým největším problémem je nedostatečná hydratace pleti, takže jsme se zaměřily především na to. Nela nejdříve pleť vyčistila. Základním krokem každého ošetření a zdravé pleti je dvojí čištění. První produkt na bázi hydrofilního oleje umí navázat všechny nečistoty včetně denních krémů s SPF faktorem, podkladových bází a make-upů. Po následné analýze pleti Nela použila druhý produkt na dočištění povrchových nečistot z pleti, který ještě trochu vylepšila a navýšila tak jeho aktivitu pomocí lehkého enzymatického peelu. Pro efektivnější dočištění pleti použila jemný, silikonový sonický kartáček, který odstraní i odumřelé kožní buňky. Pleť je díky tomu hladší a póry jsou čistější. Na dočištění T-zóny a míst, kde se rukama hůře dostanete, použila ultrazvukovou špachtli. Na uvolnění zatuhlých krčních svalů a rozproudnění lymfatického systému použila dotykovou terapii, u které se zaměřuje na oblasti dekoltu, krku a obličeje. Pro lepší pronikání hlubších sér a masek, které jsem si nakombinovala podle potřeby pleti, Nela použila LED světelnou terapii. Modré světlo pleť hydratuje do hlubších vrstev a zklidňuje od začervenání. Aby v pleti navázala hydrataci až o 30 %, použila na mou pleť ještě vhodné hydratační tonikum, které se může používat i během dne pro osvěžení pleti. Pro hydrataci očního okolí aplikovala jemný oční krém s SPF faktorem. Pro rychlejší hojení pleti použila hloubkové sérum a nakonec mou pleť zhydratovala denním krémem s SPF.