

NA SKOK

V KUCHYNI



KVĚTEN 2022

Na skok v kuchyni

Magazín o jídle
a životním stylu



22 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



PRÁZDNINY V ŘÍMĚ

Duben byl pro mě jedním z nejnáročnějších měsíců, co se týče práce. Není to ale tím, že bych měla nějak výrazně více práce, ale především tím, že jsme s rodinou pořád někde mimo domov a já pak doháním, co můžu. Takže se už měsíc snažím vyhrabat z mailů, které se mi nahromadily, a nějak se mi to stále nedaří. Největší zásluhu na mém pracovním skluzu má určitě výlet do Říma. To jsem takhle jednoho dubnového rána seděla u počítače, pracovala a najednou mi v mailové schránce přistál mail. Byla to nabídka od cestovní kanceláře radynacestu.cz, abych s nimi vyrazila do Říma. My už jsme se takto několikrát domlouvali, ale zatím to nikdy nevyšlo. Buď se nehodil termín, nebo jsme neměli hlídání. Tato nabídka ale jako kdyby spadla z nebe a my jsme už druhý den seděli s Filipem v letadle směr můj milovaný Řím. Já jsem zde byla sice už dvakrát, ale toto město se mi asi nikdy neomrzí. Užili jsme si to neskutečně a všem vám musím toto překrásné město nabité historií doporučit. Pokud jste zde ještě nebyli, rozhodně si to hodte do vašeho itineráře. Ihned po cestě z Říma jsme si doma s manželem pustili slavný film Prázdniny v Římě a připomněli si ta nejslavnější místa, která jsme navštívili. A hned další den jsme museli zkouknout Gladiátora, protože Koloseum je pro mě něco neskutečného. Ať už jste v Římě byli, nebo se tam teprve chystáte, už teď se můžete těšit na červnové číslo, do kterého mám pro vás přichystaný celý článek o našem tripu. Tak doufám, že si ho nenecháte ujít.



S láskou Romana.



@NASKOKVKUCHYNI



ROMANA@NASKOKVKUCHYNI.CZ

MANGOVÁ SALSA s avokádem

Mangová salsa je má oblíbená nejen jako příloha ke grilovanému masu, hodí se skvěle ale i k trhanému masu nebo jen tak jako osvěžení vašeho salátu.

- 1 zralé mango
- ½ avokáda
- 1 lžice nasekaného čerstvého koriandru
- 1 střední červená cibule
- 1 lžice octa na saláty s chutí bylinek Bzenec
- ½ limety
- sůl

1. Červenou cibuli si nakrájíme na drobné kostičky, přidáme ocet na saláty a osolíme. Vše dobře pomocí lžice promícháme a necháme odležet.
2. Mezitím si oloupeme mango a avokádo, odstraníme pecky a nakrájíme na kostičky. Přidáme společně s koriandrem do misky k červené cibuli a zakapeme šťávou z limety.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

RONALDO & READMIO

Aplikace Readmio kromě tradičních pohádek zvukově doplněných nově nabízí sérii příběhů, která odkrývá život Cristiana RONALDA, jednoho z nejúspěšnějších fotbalistů světa. Pravdivé příběhy dávají dětem naději, že vytrvalost a nadšení často vedou k úspěchům, a to i přes nepříznivé podmínky, takové, jako musel překonat sám fotbalista.
readmio.com



JARU SLUŠÍ RŮŽOVÉ VÍNO

Moravská a česká rosé vína jsou svěží a mladá, obvykle jde o vína posledního či předposledního ročníku a dokonale se hodí k jarnímu posezení na terásce. Pokrývají skutečně širokou škálu pokrmů, můžete je podávat k lehkým zeleninovým salátům, k pizze, krevetám, mořským plodům, ale také ke grilovanému masu či klobáskám.
www.vinazmoravyvinazcech.cz

HALIBUT V PRU58

V restauraci PRU58 se 3. května uskuteční velkolepá akce, které bude vévodit halibut, divoká ryba chycená v severském moři v 50metrové hloubce. Bude vážit něco okolo 30 kg a o její přípravu se postará tým v čele se Štěpánem Návratem. Těšit se můžete na 4chodové menu, za které zaplatíte 1111 Kč.
pru58.cz



HUMR JINAK V RESTAURACI U PRINCE

Restaurace U Prince na Staroměstském náměstí nově nabízí delikatesu v podobě humrového krému. Prvotřídní kvalita humra samotného a dokonalá příprava šéfkuchaře Lukáše Váchy dělá z obyčejné polévky prvotřídní zážitek.

Přijďte si na ni pochutnat s tím nejkrásnějším výhledem na Staroměstskou radnici a náměstí samotné. Zaplatíte za ni 229 Kč.

hoteluprince.com



CHLEBÍČKY S INGREDIENCEMI Z CELÉHO SVĚTA

V rámci kampaně Join the Table organizace NESEHNUTÍ se můžete setkat s 12 účastníky z různých koutů světa zatím na Instagramu @kulinarna.brno, později i osobně. Ti zde sdílí své oblíbené brněnské lokality, myšlenky týkající se migrace, ale také recepty na chlebičky inspirované jejich domovinou. Cílem je zvyšovat povědomí o cizincích žijících v Brně.
www.nesehnuti.cz



KAM MUSÍTE VYRAZIT

PŘIJĎTE NA ŽHAVOU NOVINKU - ESPRESSO TONIC

Ve všech provozovnách rodinné firmy Bauer Hotel Group se můžete těšit na novinku Espresso tonic, která přijde k chuti v každou denní dobu. Za tajnou recepturou stojí barový mág Pavel Šíma. Nádherné počasí, terasa a v ruce tento lahodný nápoj, to je letošní jarní splněný sen.
bauergroup.cz



NOVÝ KONCEPT BARŮ SOOT

Manifesto představilo novou vlastní značku koktejlového baru. Pod názvem SOOT ji bude provozovat v Manifestu Anděl denně od 11 do 22 hodin. Bar, který nemá zdi, staví na přípravě koktejlů s maximem vlastních ingrediencí a na procesech, které umožňují dělat domácí přísady po malých várkách.
www.sootbar.cz

PERMANENT NENÍ PERMANENT

V salonu ELIS PRO BEAUTY si můžete nejen nechat udělat permanentní make-up obočí, oční linky a rty, ale nově je v současné době Eliška Melicharová, majitelka salonu, jednou z prvních, která nabízí odstraňování trvalého make-upu. Minimálně dvě sezení a původní permanent je pryč.
[Odkaz zde.](#)



MORAVA A ASIJSKÉ TAPAS

Pokud jste milovníky asijských tapas, přijďte si na nich pochutnat do restaurace Café Buddha ve Vršovicích. Velmi oblíbené tapas jsou Veggie Spring Rolls neboli domácí smažené vegetariánské jarní závitky se sweet chilli omáčkou. Kreveta na lžičce nesmí chybět.
cafebuddha.cz

VEGANSKÉ ZMRZLINY CRÈME DE LA CRÈME

Nevíte, kam vzít svoji drahou polovičku na něco, co ji zaručeně osvěží? Pozvěte ji do zmrzlinárny Crème de la Crème na květnovou specialitu - na krémový banánový sorbet. Nebo třeba na veganský slaný arašíd, slaný karamel nebo na čokoládu v klasické verzi i s chilli nebo višněmi.
www.cremedelacreme.cz

LŽIČKA CUKRU

Moje kamarádka Markétka Marešová, kterou určitě znáte na Instagramu jako Lžička cukru, vydává svou první kuchařku. Nejenže se těším na její skvělé recepty, ale její fotky jsou vždy pastva pro oči. Vy si její kuchařku můžete koupit na tomto webu www.lzickacukrushop.cz. Jeden recept z kuchařky mi pro vás dokonce Markét poslala do mého magazínu, tak si tuhle pistáciovou bábovku určitě doma vyzkoušejte.

PISTÁCIOVÁ BÁBOVKA

Na jednu bábovkovou formu 2,4 l budete potřebovat:

- 170 g změkklého másla
- 110 g třtinového cukru
- 110 g pistáciového másla
- 2 vajíčka
- 50 g mléka
- 200 g jogurtu
- 120 g pistácií
- 300 g hladké mouky
- lžící kypřicího prášku
- špetku soli

Na polevu:

- 7 g pistáciového másla
- 15 g mléka
- 110 g moučkového cukru
- olej a hrubá mouka na vymazání formy



1. Troubu předehřejeme na 170 °C a velkou bábovkovou formu řádně vymažeme olejem a hrubou moukou. Tento krok nepodceňujte, bábovka půjde vyklopit pouze tak dobře, jak precizně vymažete formu. Změkklé máslo společně s cukrem vyšleháme v robotu či ručním šlehačem do světlé a nadýchané pěny, trvá to několik minut. Když je již krásně rozvoněné a vyšlehané, přidáme pistáciové máslo. Nyní do těsta postupně zapracujeme obě vejce a šleháme do té doby, než je směs opět hladká, poté přidáme mléko a jogurt a jen krátce promícháme.
2. V mixéru či mlýnku si pomeleme pistácie na drobnou moučku, poté ji smícháme s moukou, kypřicím práškem a solí. Nyní sypkou směs postupně přidáváme ke směsi máslové a mícháme jen do té doby, než se obě složky spojí, nikoliv více, mohli bychom totiž těsto přešlehat.
3. Těsto nalijeme do připravené formy a pečeme cca 60 minut či do té doby, než bude vršek bábovky zlatavý a špejle zapíchnutá do středu těsta nevyjde čistá.
4. Když je bábovka již zcela propečená, vyndáme ji z trouby a necháme alespoň 5 minut vychladnout ve formě, poté ji opatrně vyklopíme na připravený talíř a necháme zcela vychladnout.
5. Na cukrovou pistáciovou polevu jen smícháme pistáciové máslo, mléko a moučkový cukr a vychladlou bábovku polijeme.

Tip: Pokud máte doma kuchyňský teploměr, můžete ho použít na určení, zda je bábovka již upečená. Doprostřed syrového těsta zapíchněte teploměr a vložte do předehřáté trouby. Zcela upečená bábovka by měla mít 95-100 °C.

TIRAMISU

s domácími cukrářskými piškoty

Když v létě vyrazíme ke známým na grilovačku nebo zahradní párty, moc ráda připravuji tradiční italský dezert tiramisu. Baví mě nejen jeho jednoduchá příprava, ale i to, jakým způsobem dokáže jídlo vytvářet tu správnou atmosféru. Tiramisu připravuji do jedné nádoby, z níž si pak každý nabírá svoji porci. Společně u tohoto slavného dezertu konverzujete a prozrazujete si své dokonalé recepty. Když se ale na příští grilovačce svým kamarádům pochlubíte, že si pečete i své domácí piškoty, budete za hvězdu letního odpoledne. A já vás naučím, jak na ně. Tento článek jsem opět připravila pro Tchiboblog.



Domácí piškoty

- 4 vejce
- 130 g cukru
- 130 g hladké mouky
- 25 g kukuřičného škrobu
- moučkový cukr na poprášení



1. Vejce si rozdělíme na bílky a žloutky. Bílky si vyšleháme s polovinou cukru do tuhého sněhu.
2. Žloutky si s druhou polovinou cukru vyšleháme do světlé pěny, do které po vyšlehání přidáme sníh, který zlehka zapracujeme.
3. Přidáme hladkou mouku, kukuřičný škrob a pomocí metly zlehka zapracujeme.
4. Troubu si rozejdeme na 175 stupňů.
5. Hotové těsto si dáme do zdobícího sáčku (s dírkou cca 1,5 - 2 cm) a na plech vyložený pečicím papírem tvarujeme podlouhlé piškoty.
6. Piškoty pomocí cukřenky nebo sítka poprášíme moučkovým cukrem.
7. Pečeme 13-15 minut do zlatova.

TIP: Tyto piškoty si můžete připravit nejen do vašeho tiramisu, ale i jako svačinku pro vaše děti. Stačí přidat trochu tvarohu a čerstvého ovoce a vaše děti budou z této svačinky nadšené.

Tiramisu

- domácí piškoty (podle receptu viz výše)
- 4 žloutky
- 100 g cukru
- 500 g mascarpone
- 250 ml smetany ke šlehání
- 250-300 ml espressa
- 4-5 lžic Amaretta
- kvalitní kakao na posypání

1. Žloutky s cukrem si dáme do nerezové misky a ve vodní lázni metličkou šleháme tak dlouho, dokud nedosáhne směs 60-62 stupňů (na kontrolu použijte domácí teploměr). Ideální je směs šlehat pomocí ručního mixéru. Šleháme tak dlouho, dokud nám nevznikne hustá světlá pěna.
2. Do žloutkové pěny pomalu přidáváme mascarpone a zlehka zašleháváme (dejte si pozor na přešlehání). Když máme zapracované mascarpone, přidáme do tuha vyšlehanou smetanu ke šlehání.
3. Do misky si dáme vychlazené espresso, do kterého přimícháme Amaretto.
4. Připravíme si nádobu na tiramisu a na dno vyskládáme první vrstvu piškotů, které namáčíme v espressu s Amarettem. Když máme hotovou první vrstvu, dáme zhruba stejně vysokou vrstvu krému. Opět dáme vrstvu namočených piškotů a tenkou horní vrstvu krému. Nakonec můžeme pomocí zdobícího sáčku vytvořit vrstvu "bobečků", kterou nakonec posypeme kakaem.
5. Tiramisu skladujeme v lednici.

TIP: Tiramisu nemusíte připravovat pouze do jedné velké nádoby, ale můžete ho rozdělit do malých mističek. Ideální jsou průhledné skleněné nebo i plastové jednorázové třeba právě na zahradní párty.



VARIANTY TIRAMISU

Tiramisu je pro spoustu z nás klasický dezert, který nemá moc variant. Vy se ale nemusíte vůbec bát experimentovat a přizpůsobit ho svým chutím. Skvělé je třeba jahodové tiramisu, zejména v době, kdy si můžete pořídit čerstvé lahodné jahody, díky kterým bude tento slavný dezert odlehčený. Určitě ale můžete připravit tiramisu nejen s čerstvým ovocem, ale také s pyré, které přidáte přímo do krému. Skvělé je třeba mučenkové, pistáciové nebo mangové.

DEZERT DO SKLENIČKY

Vůbec se nebojte si tiramisu připravit i do uzavíratelné skleničky a vemte si ho do práce na svačinu. Pokud řešíte ve svém jídelníčku bílkoviny, určitě můžete zkusit do skleničky na svačinu i variantu fitness tiramisu, které je odlehčenější, a takových receptů najdete na internetu opravdu hodně. Místo mascarpone a šlehačky se většinou do těchto zdravých dezertů používá řecký jogurt a vanilkový protein. Kakao ale v něm nesmí chybět nikdy.

ATLAS VAŘENÍ VAJEC

Dalším zajímavým článkem, který jsem připravila pro blog Tchibo, je tento o vaření vajíček a celé jeho znění najdete **zde**. Naše snídaně by bez vajíček asi nemohly ani existovat, stejně tak naše oblíbené sladké dezerty. Já si pro vás připravila několik zajímavých tipů, které doufám ještě trochu rozšíří vaše znalosti.

JAK A KDE VAJÍČKA SKLADOVAT?

- do lednice vajíčka vkládejte ideálně dozadu lednice, kde nejsou takové výkyvy teplot, nikoliv do dvířek
- nikdy vajíčka neomývejte, mají na sobě ochranný film, mohla by se dříve zkazit
- pokud si vajíčka uvaříte, počítejte s tím, že vám v lednici vydrží 2-4 dny

TIP: Víte, jak poznáte, že je vejce čerstvé? Stačí si ho vyklepnout na talířek, a pokud bílek pevně drží u žloutku, vejce je čerstvé. U starších vajec se bílek rozteče do stran.



OZNAČENÍ VAJEC

Na skořápce najdete vyražený kód, ze kterého vše vyčtete. Jako první na něm najdete číslici 0-3, která označuje způsob chovu nosnic. Za ní najdete kód země, odkud pochází. Poslední čtyři čísla označují registrační číslo hospodářství. (0 - ekologický chov, 1 - slepice ve volném výběhu, 2 - chov v halách, 3 - chov v klecích).

Nezapomeňte ale také v obchodě na papírovém obalu sledovat minimální trvanlivost vajec, která tam musí být uvedena. Stejně jako velikost vajec, které kupujete. Prodávají se vajíčka o velikosti S (váha pod 53 g), M (53-63 g), L (63-73 g) nebo XL (nad 73 g). Já nejčastěji kupuji vejce o velikost M, někdy L.



JAK SPRÁVNĚ ODDĚLIT ŽLOUTKY OD BÍLKŮ

Způsobů, jak oddělit žloutky od bílků, je spousta. Můžete vejce klasicky rozklepnout a přendávat žloutek z jedné půlky skořápky do druhé a tím oddělit bílek. Dalším způsobem může být oddělení pomocí rukou. Když si vajíčko vyklepnete do čisté dlaně, bílky vám do misky protečou skrze prsty a žloutek zůstane v dlani. U tohoto způsobu je velkou výhodou, že se vám žloutek nemůže protrhnout, protože v rukou máte velký cit.

TIP: Pokud se vám stane, že se vám do bílku dostane trocha žloutku, zkuste ho pomocí lžičky vyndat nebo se ho pokuste vysát pomocí kuchyňské papírové utěrky.

TIP: Pokud si doma rádi připravujete tiramisu, ale bojíte se čerstvých žloutků, pořiďte si pasterované žloutky.

JAK SPRÁVNĚ VYŠLEHAT VAJÍČKA

V cukračině je důležité umět správně vyšlehat nejen bílky, ale i žloutky, případně celá vajíčka. Bílky šlehejte nejlépe v kovové misce, která by měla být dokonale čistá. Ideální je, když ji ještě před šleháním bílků vytřete papírovou utěrkou pokapanou octem. Vždy začněte nejdříve pozvolna a postupně rychlost zvyšujte. Výsledkem by měl být lesklý tuhý sníh. Dejte si ale pozor na přešlehání, i sníh lze totiž přešlehat. Žloutky lze šlehat pouze pomocí metličky. Stačí je několik vteřin šlehat a hned získají hezky krémovou konzistenci.

KAŽDÁ MINUTA SE POČÍTÁ

Ideální je vajíčka před vařením na pár minut vyndat z lednice, aby neměla takový teplotní šok. Pokud chcete uvařit klasicky celá vajíčka, dejte je do hrnce tak, aby byla všechna u dna a studená voda byla minimálně 3 cm nad nimi. Vodu poté přivedeme k varu a v momentě, kdy začne voda vřít, stáhneme plamen a necháme vajíčka probublávat (toto je opravdu důležité, prudký var nemají vajíčka ráda). Přesně v tomto momentě spouštíme

stopky. Vajíčko naměkko vařte 5 minut, na hniličku 7 minut a na tvrdo 9-10 minut. Ihned, jak uběhne vámi požadovaná doba, vemte hrnec a dejte ho pod tekoucí vodu. Vodu nechte chvíli téci, ochlazení vajec je důležité.

TIP: Pokud vám jdou vajíčka špatně oloupat, dejte je do misky s vodou, klepněte o dno misky a oloupejte je pod vodou.



BEAUTY NOVINKY

ANNABELLE MINERALS - NOVÉ ŠTĚTCE PRO JEŠTĚ DOKONALEJŠÍ LÍČENÍ

K perfektnímu make-upu jsou potřeba vedle kvalitní kosmetiky také dobře zvolené štětce. Já tyto používám už několik let a musím říct, že jsou jedny z nejlepších. Jsou vyrobeny z těch nej kvalitnějších materiálů, takže nikdy nedráždí pleť, jsou extrémně jemné, proto na obličej netvoří šmouhy, mají syntetické štětiny a bambusovou rukojeť, a proto jsou ekologické.

www.annabelleminerals.com



AGE-SPOT CORRECTOR OD GROWN ALCHEMIST

Produkt Age-spot corrector se zaměřuje na redukci skvrn způsobených věkem či pigmentových skvrn vzniklých vlivem slunečního záření. Obnovuje přirozené funkce buněk a využívá při tom kompletní potenciál zdravé pleti. Je 100% organický a je vhodný i na citlivou pleť.

www.douglas.cz



MAXI BALENÍ - BLOOM & BLOSSOM - TUZE HLADOVÁ HOUSENKA

Dětská pokožka má svá specifika, je velmi jemná, hebká a také velmi náchylná k různým podrážděním. I té nejjemnější pokožce můžete dopřát péči s přírodní kosmetikou Bloom & Blossom. Tuze hladová housenka, pěna do koupele je nyní k dispozici také ve výhodném maxi balení.

www.madeformoms.cz



MAVALA KOLEKCE LAKŮ PRISMATIC

Kolekce šesti nádherných laků s jemně duhovými a poloprůsvitnými odstíny, které dokonale doladí jarní atmosféru rozkvétající přírody. Od modré barvy s fuchsiovými a jadeově zelenými odlesky přes korálově růžovou až po jemně třpytivou smetanově bílou barvu. Navíc laky obsahují organický křemík, který přispívá ke kvalitě a odolnosti nehtů.

www.fann.cz

MATIS PARIS AUTHENTIK-FUNDAMENTAL MASK

Dvoufázová maska, která hydratuje a zároveň i vyživuje. Skládá se z hedvábně jemného krému a průzračného gelu, jde o kombinaci kyseliny hyaluronové a bambuckého másla. Výsledkem je hydratovaná, jemná a zdravě vypadající pleť.

www.fann.cz



GELOVÁ KRÉMOVÁ TVÁŘENKA MARY KAY

Novinka od značky Mary Kay Gel Cream Blush obsahující kyselinu hyaluronovou - krémová tvářenka vaši tvář dokonale zvýrazní a navíc jí zajistí potřebnou péči. Můžete si vybrat ze čtyř odstínů, jejichž intenzitu volíte nanášením jedné nebo více vrstev tvářenky.

www.marykay.cz



INSTANT PUFFINESS REDUCER OKAMŽITĚ REDUKUJE KRUHY POD OČIMA

Vlivem UV záření, volných radikálů atd. slábne kůže pod očima. Spolu se ztrátou elasticity pleti a působením gravitace se vytažená pleť pod očima povoluje, což způsobuje otoky. Mám pro vás řešení - tento oční krém na jejich okamžité zmírnění, jehož výsledek vydrží až šest hodin.

www.marykay.cz



SADA MINI PRODUKTŮ MINIS KITS

Nové sety mini produktů od Grown Alchemist pro čištění, tonizaci, detoxikaci a hydrataci, díky nimž bude pokožka obličeje na první pohled zdravá, jemná, vyživená a přirozeně rozjasněná. Sada je vhodná pro všechny typy pleti, zejména však pro pokožku smíšenou až mastnou. Všechny přípravky jsou 100% přírodní, čisté a veganské.

www.douglas.cz

PÉČE PRO PROBLEMATICKOU PLEŤ EFFACLAR H ISO-BIOME

Přípravky od La Roche-Posay pro citlivou problematickou pleť s prebiotickou složkou Aqua Posae Filiformis pro podporu kožní bariéry a správnou funkci mikrobiomu ocení každý s vysušenou, oslabenou či zarudlou pleť. Vyzkoušejte zklidňující čisticí krém a ultrazklidňující hydratační péči.

www.laroche-posay.cz



REHYDRATAČNÍ KRÉM AQUALIA THERMAL

Každodenní kontakt s vnějšími vlivy, jako jsou vítr, střídající se teploty či znečištěné ovzduší, může pleť vysušovat a zhoršovat její pružnost. Tento rehydratační krém obsahuje termální vodu Vichy vulkanického původu, kyselinu hyaluronovou a glycerin, které pleti navrací pružnost, plnost a dodávají jí hydrataci až na 48 hodin.

www.notino.cz



MASKA NA OČI WONDER MUM

Být mámou je občas vyčerpávající a známky únavy se mohou projevit i na našich očích. Tato úžasná maska od Lush s fenyklem a mrkvovou šťávou uleví nevyspalým a na pohled unaveným očím. Stačí jen vyndat z lednice, přiložit a užít si chvíle pohody. Výsledkem budou zářivé a zdravé oči.

www.lush.com



LIMITOVANÁ EDICE DÁRKŮ OD PAUL MITCHELL

Blíží se Den matek a vy máte možnost poděkovat dárkem své mamince za to, jak o vás celý život pečovala. Darujte jí praktické cestovní balení oblíbených produktů značky Paul Mitchell. Sady obsahují vždy 3 vlasové přípravky, které vaši maminku rozhodně překvapí a zároveň jí poskytnou tu nejlepší péči.

www.paulmitchell.cz



SPRCHOVÝ GEL STICKY DATES

Od značky Lush tu mám pro vás ještě tento voňavý sprchový gel. Nechte se rozmazlovat po celý den, a to i ve sprše. Namydlete se tímto hydratačním pohlazením s nízkou pěnovostí od hlavy až k patě (včetně vlasů) a užijte si dokonalou vůni datlového sirupu a aromatické vanilky se santalovým dřevem.

www.lush.com

KÚRA NA BLOND VLASY - FOREVER BLONDE DRAMATIC REPAIR

Dlouho jsem hledala opravdu kvalitní péči na mé blondaté vlasy a konečně jsem ji našla.

Tato kúra ve spreji regeneruje a posiluje namáhané blond vlasy díky obsahu KerActive proteinům, oleosům z bodlákového oleje a makadamového oleji. Vlasy jsou hydratované, lesklé a vypadají zdravě a přirozeně.

www.paulmitchell.cz



REGENERAČNÍ TĚLOVÝ KRÉM NEUMA

Tento tělový krém neuBody & Mind age-defying restoring crème proti stárnutí s vůní kadidla, myrhy a ibišku zklidňuje, hydratuje, vyživuje a zároveň obnovuje pružnost pokožky. Krém má lehkou texturu, jež se rychle vstřebává a zanechává kůži hedvábně hladkou. Díky tomu se určitě stane oblíbeným rituálem po každém sprchování.

www.neuma.cz



TIPY MĚSÍCE

EXTRA KEČUPY OTMA GURMÁN

Grilovací sezóna je tu a vy si k dobrému masu můžete vychutnat i dokonalou chuť vašeho oblíbeného kečupu. Extra kečupy OTMA GURMÁN jsou plné rajčat a díky kombinaci vysoké kvality a poctivé receptury si na nich pochutnáte bez výčitek.

www.otma.cz



VEGANSKÉ BRATWURSTY ALNATURA

Dalším gurmánským zážitkem při grilování mohou být tyto odlehčené veganské bratwursty, které jsou vyrobeny z pšeničného proteinu, a jsou proto bohaté na bílkoviny. Obsahují méně soli a chuť jim dodává vybrané koření a pikantní cibulka. Klobásky nejlépe chutnají s chlebem a křenem nebo jako curywurst.

www.kosik.cz



BYLINNÉ ČAJOVÉ SMĚSI LEROS PRO LEPŠÍ SPÁNEK I USÍNÁNÍ

Čaje Leros - pro ty, co mají potíže s kvalitou spánku. Jedná se třeba o čaj Radostné usínání, který se skládá z konopné směsi, včelího máku, heřmánku a květu ibišku. Pokud se často budíte, vyzkoušejte bylinný čaj Hluboký spánek. Obsahuje směs kozlíku s mučenkou, květu heřmánku, máty, hřebíčku a levandule.

www.kosik.cz



MILK CAKE - MLÉČNÝ ŘEZ BEZ LEPKU A LAKTÓZY

Chcete mlsat, ale máte bezlaktózovou nebo bezlepkovou dietu? Nebo jen žijete zdravě a chcete něco dobrého na zub? Vyzkoušejte tento lahodný dezert ve stylu mléčného řezu bez lepku a bez laktózy. Podobný produkt na trhu nenajdete. Je chuťově výborný a bude chutnat i dětem.

www.schaer.com



LINDT EXCELLENCE HOŘKÁ ČOKOLÁDA S KARAMELEM A MOŘSKOU SOLÍ

Ochutnejte tuto křupavou dobrotu a užijte si čokoládové pokušení s Lindt EXCELLENCE. Pokud nejste milovníky hořké čokolády, věřte, že s touto novinkou možná změníte názor. Dokonalá kombinace hořké, sladké a slané chuti vás prostě dostane.

shop.lindt.cz



ARAŠÍDOVÝ KRÉM LUCKY ALVIN S PŘÍCHUTÍ SLANÉHO KARAMELU

Krémy Lucky Alvin nemusím představovat, jistě je ode mě velmi dobře znáte. Tato novinka se slaným karamellem je konkrétně pro mě prostě neodolatelná. Slaný karamel totiž miluji a sama ho dost často připravuji. V kombinaci s arašídovým krémem je to pak naprostá fantazie.

www.luckyalvin.cz



NOVÁ SPORTOVNÍ LAHEV OD WATERDROP

Jaro je v plném proudu a s ním i sezóna výletů a sportovních aktivit. V teplém počasí vám na cestách nesmí chybět tato lahev od Waterdrop z vysoce kvalitní nerezové oceli, která vám pomůže dodržet pitný režim a udržet tak vaše tělo svěží a zdravé. Je extra lehká, má objem celých 800 ml a její jednoduchý design se bude hodit ke každému oblečení nebo dresu.

www.waterdrop.cz



BOHEMIA SEKT ICE PINK!

Překvapte svou návštěvu tímto svěžím drinkem - Růžovým Sektem ICE PINK! podávaným na ledu. Na terase nebo na zahradě, v kombinaci se slunečními paprsky dodá vašemu dni vždy pozitivní nádech, a to i bez růžových brýlí. Chuť maliny a jemné bublinky pak doladí každý okamžik s přáteli k dokonalosti.

www.bohemiasekt.cz



OPÁLENÍ SE SUPER BETA-KAROTENEM

Pořídte si před létem tento Super beta-karoten od Vitaru, který se pyšní sedmi aktivními látkami pro ještě krásnější barvu od sluníčka, a získáte ten správný základ pro vaše opálení. Kromě beta-karotenu obsahuje také biotin, selen, vitamíny C a E a výtažky z měsíčku a sedmikrásky.

www.nasevitaminy.cz



BON LAIT MORAVSKÉ OVČÍ A KOZÍ JOGURTY JAKO Z FRANCIE

Minimálkárna Bon Lait nabízí lahodné ovčí a kozí jogurty. Ty kozí jsou z mléka sánských koz a ovčí pochází z mléka francouzských ovcí Lacaune. Vznikají s důrazem na čistotu a hygienu a zvířata nejsou krmena žádnými geneticky modifikovanými potravinami. Produkty neobsahují konzervanty, zahušťovadla, nestandardizovaná mléka a přidané tuky – prostě přírodní jogurty.

www.kosik.cz



VÝJIMEČNÝ ŠPERK PRO MAMINKU Z TRŽIŠTĚ ŠTĚSTÍ

Plánujete se sourozenci darovat mamince ke Dni matek originální dárek, který bude opravdu od srdce? Sáhněte po jedinečném náramku Spojení, jehož kameny budou symbolizovat milované osoby, které tak bude mít neustále nablízku. Můžete vybrat 2 až 5 kamínků podle znamení zvěrokruhu, které budou zastupovat.

www.trzistestesti.cz

JÍME ZDRAVĚ POD POKLIČKOU

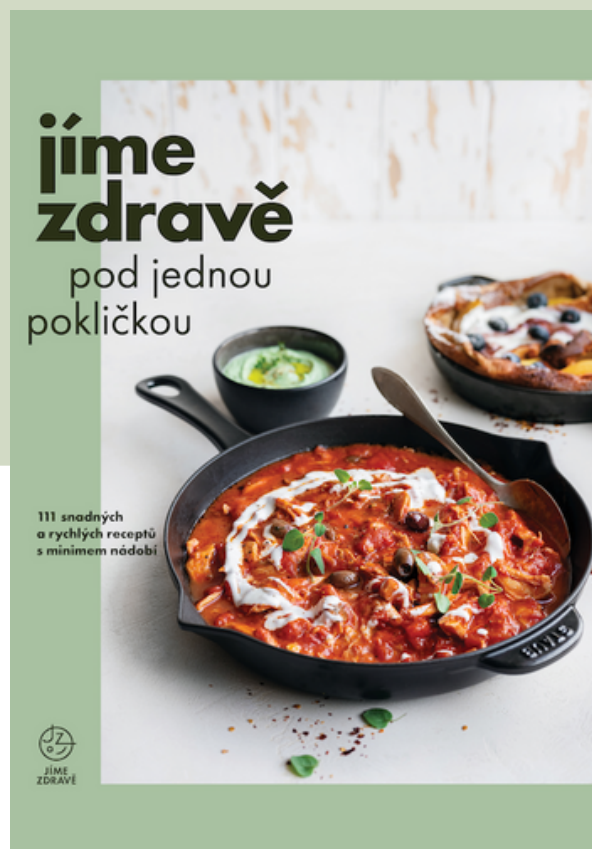
Nová kuchařka Jíme zdravě je tu, tentokrát s názvem POD POKLIČKOU. Pokud vás nebaví po vaření trávit spoustu času u mytí nádobí, tato kuchařka je něco pro vás. V této nové kuchařce najdete 111 zdravých, jednoduchých a chutných receptů, které uvaříte za chvilku a s minimem náčiní. Můžete ji zakoupit zde - **KOUPIT KUCHAŘKU**.

Hovězí kuličky s rajčatovou omáčkou a cizrnou

Příprava: 20 minut | **Tepelná úprava:** 40 minut |

Obtížnost: snadné | **Počet porcí:** 6

Nutriční informace na 1 porci: 309 kcal | 19 g bílkovin | 11 g sacharidů (z toho 6 g cukrů) | 20 g tuků



SUROVINY:

- 120 g cizrny z plechovky
- 1 vejce velikosti M
- 30 g čerstvé petrželové natě (nebo 2 lžičky sušené)
- 20 g čerstvé bazalky (nebo 2 lžičky sušené)
- 60 g parmazánu (nastrouhaného najemno)
- 400 g mletého hovězího masa
- 20 g celozrnné špaldové mouky hladké (nebo najemno namletých ovesných vloček)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 velká žlutá cibule (nakrájená na kostičky)
- 4 stroužky česneku (rozdrcené najemno)
- krájená rajčata ze 2 plechovek (2× 400 g)
- 200 ml vody
- 1 lžíce bílého vinného octa
- sůl
- pepř



POSTUP:

1. Do kuchyňského robotu dejte cizrnu, vejce, petrželovou nať, bazalku, parmazán, sůl a pepř. Vše rozmixujte, přidejte maso a mouku a promíchejte. Z hotové směsi vytvarujte menší kuličky.
2. Následně ve větším hrnci rozehejte olej a masové kuličky na něm na mírném plameni orestujte dozlatova (cca 4–5 minut). Poté kuličky z hrnce vyndejte, dejte je na talíř a na stejném oleji společně orestujte cibuli a česnek (3–4 minuty na mírném plameni). Následně přidejte rajčata, vodu a ocet a vařte 10 minut na mírném plameni. Nakonec přidejte masové kuličky a vařte dalších 15–20 minut, dokud kuličky nebudou hotové.

Tip na servírování: Podávejte s rýží a mixem čerstvých salátů.

TIP: Pokud nevíte, co se zbytkem cizrny z plechovky, můžete ji 10 minut před koncem vaření přidat do omáčky.

Zelené avokádové těstoviny

Příprava: 18 minut | **Tepelná úprava:** 17 minut | **Obtížnost:** snadné | **Počet porcí:** 3

Nutriční informace na 1 porci: 637 kcal | 25 g bílkovin | 79 g sacharidů (z toho 10 g cukrů) | 21 g tuků

SUROVINY:

- 300 g celozrnných pšeničných penne těstovin v suchém stavu
- 1 zralé avokádo (210 g)
- 100 g čerstvého hrášku (nebo mraženého)
- 50 g baby špenátu (propraného)
- 15 g petrželové natě
- šťáva z ½ citronu
- 60 g parmazánu (nejemno nastrouhaného)
- 1 lžička chilli vloček (lze vynechat)
- 200 ml polotučného kravského mléka (nebo libovolného rostlinného mléka)
- sůl
- pepř

TIP: Omáčku nedoporučujeme tepelně upravovat – změnila by barvu i konzistenci kvůli avokádu a parmazánu, které obsahuje.



1. Nejprve si připravte větší hrnec. Do hrnce nalijte vodu na těstoviny, přidejte trochu soli a přiveďte k varu. Jakmile voda v hrnci začne vřít, přidejte těstoviny a vařte je na středním plameni dle instrukcí na obalu.
2. Mezitím si připravte omáčku. Avokádo zbavte slupky a pecky a vložte do kuchyňské robota spolu s hráškem, baby špenátem, petrželovou natí, šťávou z ½ citronu, nejemno nastrouhaným parmazánem, chilli vločkami a 200 ml mléka. Vše rozmixujte do hladké konzistence. Vzniklou omáčku dochuťte solí a pepřem.
3. Uvařené těstoviny scedte a nechte cca 10 minut vychladnout.
4. Vychladlé těstoviny smíchejte ve středně velké míse s připravenou avokádovou omáčkou, rozdělte do 3 talířů a podávejte. V lednici ve vzduchotěsné nádobě omáčka vydrží až 2 dny.

špagety s omáčkou ze sýru feta

Příprava: 20 minut | **Tepelná úprava:** 52 minut | **Obtížnost:** snadné | **Počet porcí:** 4

Nutriční informace na 1 porci: 466 kcal | 16 g bílkovin | 46 g sacharidů (z toho 7 g cukrů) | 22 g tuků

SUROVINY:

- 220 g libovolných celozrnných špaget v suchém stavu
- 200 g řapíkatého celeru (můžete vynechat)
- 100 g žluté cibule
- 300 g cherry rajčátek
- 3 lžíce olivového oleje
- 100 g krájených rajčat z plechovky
- 200 g sýru feta
- 1 hrst čerstvé bazalky (nasekané najemno)
- 1 hrst čerstvé petrželové natě (nasekané najemno)
- sůl, pepř



POSTUP:

1. Nejprve si předehřejte troubu na 190-195 °C a připravte si zapékačskou nádobu (25 cm × 30 cm).
2. Na středním plameni přiveďte k varu osolenou vodu, ve které následně uvařte špagety dle instrukcí na obalu. (V našem případě se špagety vařily 17 minut.) Po uvaření špagety scedte.
3. Nyní si na kostky nakrájejte řapíkatý celer a cibuli. Cherry rajčátka rozpulte. Všechnu připravenou zeleninu vložte do zapékačské nádoby, přidejte olivový olej, sůl, pepř a krájená rajčata a promíchejte. Na vršek zeleninové směsi položte sýr feta, který je v jednom kuse. Následně vše vložte do předehřáté trouby a směs pečte 30-35 minut na 190-195 °C.
4. Po upečení nádobu z trouby vyjměte, přidejte bazalku a petrželovou natě a vše promíchejte tak, aby se vytvořila krémová rajčatová omáčka. Toho docílíte tím, že upečenou fetu rozmačkáte.
5. Nakonec přidejte uvařené špagety, promíchejte, rozdělte na jednotlivé porce a podávejte.

KNIŽNÍ NOVINKY



MÁŠINY STRAŠIDELNÉ PŘÍBĚHY - KDO SE BOJÍ, NESMÍ DO LESA

Máša v knize vypráví 9 příběhů, které jsou trošičku strašidelné, ale rozhodně okouzlí každého malého čtenáře. Děti se zde například dočtou o chlapci, který se bál vody, a proto se nemyl nebo o holčičce, kterou děsil hmyz. A jelikož má Máša pro strach uděláno, naučí děti, jak se obavám postavit.

www.albatrosmedia.cz

HRAVÝ PRŮVODCE PRAHOU Iva Petřínová

Pokud nevíte, kam v Praze vyrazit spolu s dětmi, pořídte si tohoto úžasného průvodce. Ten vás zavede na 19 známých míst, jako je Pražský hrad nebo Petřín. Pověsti a informace o jejich historii jsou napsány hravou formou a součástí jsou také kvízy a úkoly.

www.albatrosmedia.cz



PŘÍBĚH BYDLENÍ - LIDSKÁ OBYDLÍ OD PRAVĚKU DO SOUČASNOSTI Štěpánka Sekaninová

Svá bydlení bereme jako samozřejmost, ale zamysleli jste se někdy nad tím, jak vůbec vznikla a jak se vyvíjela? Jak vypadala starověká ložnice a používali naši středověcí předci tapety? Jak se pralo v pravěku a kdy se začalo vařit na opravdovém sporáku? Na tyto otázky a mnoho dalších najdou všichni zvědaví malí i větší čtenáři spolehlivou odpověď.

www.albatrosmedia.cz



JARO - SVĚŽÍ JÍDLA ZE SEZONNÍCH SUROVIN

Co mají společné pokrmy našich prababiček a pokrmy vybraných restaurací? Obsahují sezonní a lokální suroviny. Nová řada kuchařek s názvem Apetit sezona vám nabídne právě sezonní recepty a odstartuje to přesně tím, čím začíná rok v přírodě, jarem. Kromě receptů tu najdete i praktické rady a lidovou moudrost našich předků.

eshop.apetitonline.cz

AŽ UVIDÍŠ MOŘE Scarlett Wilková

Hlavní hrdinky, sestry Sotiria a Koula, byly nuceny uprchnout v roce 1949 ze své rodné země kvůli občanské válce do Československa. Jsou v cizí zemi, neumí jazyk a co víc, nemohou najít své rodiče. Příběh těchto dětí a jejich rodinné ságy je plný tajemství a v některých ohledech nám může připomínat dnešní dění v Evropě.

www.albatrosmedia.cz



FANTASTICKÁ ZVÍŘATA: BRUMBÁLOVA TAJEMSTVÍ - FILMOVÁ MAGIE Jody Revensonová

Kniha je plná poutavých faktů z natáčení filmu a obsahuje zákulisní informace o postavách, kouzelných místech, zvířatech a předmětech známých z filmového plátna. Navíc se uvnitř skrývají bonusové přílohy (plakáty, pohlednice, samolepky), které potěší každého fanouška. Toto exkluzivní dílo vás vezme na cestu filmem Fantastická zvířata: Brumbálova tajemství.

www.knihcentrum.cz

KDYŽ MASO, TAK TO NEJKVALITNĚJŠÍ!

Není maso jako maso. A jelikož se už pomalu, ale jistě blíží teplejší dny, spousta z nás má plnou hlavu prvního jarního grilování. Pokud si chcete být jisti, že si dopřáváte maso skutečné kvality, vsad'te na biofarmy hospodařící v režimu ekologického zemědělství.



Spokojený život na prvním místě

Dokonalá chuť výsledné suroviny jde ruku v ruce s tím, v jakých podmínkách jsou zvířata chována. Pastevní způsob života, dostatečný pohyb a možnost socializace přispívá k vysoké kvalitě.

Chov s láskou, porážka s úctou

Zvířata prožijí svůj život v přirozených podmínkách dle standardů animal welfare. Před porážkou jsou v areálu jatek ustájena, aby přivykla novému prostředí. Až se tak stane, dojde k šetrné porážce. Více informací o chovu zvířat, ekologickém zemědělství i biopotravinách najdete na stránkách myjsmebio.cz.

S ohledem k přírodě, bez zbytečné chemie

Mezi další důvody, proč sáhnout po pořádném kusu masa od místního ekofarmáře, patří také fakt, že hospodáři nejen ke zvířatům, ale celkově i k přírodě přistupují s láskou a maximální péčí. Vyhýbají se nežádoucí chemii nejen u výsledných bioproduktů, ale i u běžného krmení svých zvířat.

Udržování vysokých standardů i pravidelná kontrola

Bio maso pochází nejen z lokálních, ale hlavně z důvěryhodných zdrojů. Kontrolu podstupují ekologičtí zemědělci minimálně jednou ročně a standardy ekologické produkce podléhají přísné evropské i národní legislativě.

TIP: Udělejte si výlet na nejbližší ekofarmu. Inspiraci, kam se vydat, můžete najít na stránkách kamprobio.cz nebo lovime.bio.



RIZOTO JAKO OD ITALIA

vyznejte se v italské rýži

Vybrat správný druh rýže může být v široké nabídce obchodů někdy trochu problém. Pokud nechcete, aby vaše rizoto připomínalo sypkou klasiku ze školní jídelny s porcí nakládané řepy navíc, naučte se základní orientaci v druzích italské rýže. Já si vždy vybírám rýži podle toho, jaký pokrm připravuji. Velký výběr mají na www.kosik.cz.

ARBORIO

Asi nejznámější a také nejpoužívanější druh rýže. Její zrna jsou spíše menší a kulatější a mají jasnou bílou perleťovou barvu. Díky obsahu škrobu se arborio při vaření nelepí, zvládne však výborně absorbovat tekutinu i chuť dalších ingrediencí. Zrna jsou po uvaření lepkavá, ale zůstávají pevná na skus. Hodí se tak na italské rizoto nebo sladkou mléčnou rýži.

CARNAROLI

Jsou pro ni typická delší a větší zrnka, než mají jiné odrůdy tohoto typu. Carnaroli patří mezi dražší rýže, protože její výnosy jsou nižší, ovšem vše vynahrazuje vysokou kvalitou. V kuchyni se hodí k přípravě krémového italského rizota. Její výhodou je, že ji prakticky nelze rozvařit, což ocení nejen začínající kuchaři.

VIALONE NANO

Mezi nejznámější a nejpoužívanější druh rýže patří i Vialone Nano. Tato středně jemná kulatá rýže vznikla křížením dvou odrůd a je pro ni charakteristická „perla“ ze škrobu uprostřed zrna. Rýže je velmi lahodná a bývá považována za tu nejkvalitnější. Vialone Nano obsahuje hodně škrobu, po uvaření je středně tvrdá a krémovitá. V oblasti Veneto, kde je nejoblíbenější, se často používá k přípravě rizota z mořských plodů, protože skvěle vstřebá chuť vývaru i dalších surovin.



JAK VYBÍRAT

Rýži můžeme vybírat podle tvaru zrn – dlouhozrnnou, krátkozrnnou či kulatozrnnou, nejčastěji však sáhneme spíše po konkrétní odrůdě. Zatímco na rizoto zvolíme arborio či carnaroli, k ostřejším pokrmům jako přílohu naservírujeme spíše jasmínovou rýži, která se hodí i na dezerty. V indických jídlech i jako příloha vynikne také oblíbená basmati rýže, typická svou oříškovou chutí.

SEXUALITA PO PORODU

Život po narození dítěte je v mnoha směrech jiný a to včetně sexuální oblasti. Ztráta erotické touhy, stejně jako obtížnosti při navození intimních momentů jsou jedny z nejčastějších důvodů, proč se sexuální potěšení vytratí ze života mnoha žen. Ve skutečnosti 51 % žen přiznalo, že necítí chuť na sex ani rok po tom, co se staly matkou. To je jeden z důvodů proč Satisfyer, vedoucí značka na poli sexuálního wellness, podporuje souznění žen s jejich tělem a sexualitou a to tak, že nabízí celou řadu možností se potěšit, ať už o samotě, nebo v páru. U příležitosti letošního Dne matek doporučuje Satisfyer věnovat zvláštní pozornost 4 konkrétním produktům na probuzení sexuality a oslavu mateřství orgasmem.



SATISFYER HOT LOVER

s funkcí zahřívání, která zajišťuje nejen větší pocit rozkoše a zvýšenou schopnost orgasmu, ale také realistický zážitek podobný skutečnému tělu.



Vaginální kuličky pro posílení pánevního dna

SATISFYER V BALLS.

K posílení svalstva stačí 15 minut tréninku denně a díky silnějšímu pánevnímu dnu budou i prožitky a vnímání při sexu mnohem intenzivnější - a to jak pro ženu, tak pro jejího partnera.



SATISFYER SEXY SECRET,

kalhotkový vibrátor, který se pomocí praktických magnetů upevní v kalhotkách a dokáže rozmazlovat silnými, tichounkými vibracemi.



SATISFYER CURVY 3+

pro nezapomenutelné chvíle. Tlakové vlny spojené s dechberoucími vibracemi ženě připraví explozivní klitorální orgasmy. Hlava z jemného silikonu stimuluje bezdotykově klitoris a vibrace ji v různých rytmech katapultují do úplně nových sfér.

PRODUKTY MŮŽETE ZAKOUPIT NA
WWW.SATISFYER.COM/CZ.

SLANÝ KOLÁČ

s pancettou a jarní cibulkou

V rámci kampaně Imperfect Food se značkou Braun jsem pro vás vytvořila recept na slaný koláč s pancettou a jarní cibulkou. Jako základ je mrkvové těsto, které si stoprocentně oblíbíte. Já ho moc ráda používám i na přípravu malých slaných tartaletek.

Na korpus:

- 2 vejce
- 70 g olivového oleje
- 120 g jemně nastrované mrkve
- 100 g ovesných vloček (rozemletých)
- 140 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- máslo na vymazání formy

Na náplň:

- 100 g pancetty (případně slaniny)
- 1 červená cibule
- 3 jarní cibulky
- 1 lžička třtinového cukru
- 125 g mozzarely
- 200 ml mléka
- 2 vejce
- sůl
- pepř



1. Vejce si vyklepneme do misky, přidáme olivový olej a pomocí metličky prošleháme. Přidáme ovesné vločky, mouku a prášek do pečiva. Mrkev si nastroháme pomocí tyčového mixéru MultiQuick od Braunu a přidáme k těstu. Těsto vypracujeme ručně na vále. Pokud se vám zdá těsto lepivé, přidejte trošku mouky.
2. Troubu si předehřejeme na 170 stupňů.
3. Formu na quiche (ideální je o průměru cca 24-26 cm) si vymažeme máslem. Těsto si pomocí válečku vyválíme a přeneseme do formy. Okraje by měly být zároveň s hranou formy. Těsto dáme péct na 10 minut do trouby.
4. Na pánev si dáme kostičky pancetty a vysmažíme je do zlatova. Přidáme nadrobno nakrájenou červenou cibuli a restujeme do zlatova. Poté do pánvičky dáme třtinový cukr a necháme směs zkaramelizovat. Nakonec už jen do pánve vhodíme nakrájenou jarní cibulku, kterou restujeme už jen minutu. Hotovou směs dáme na předpečené těsto a přidáme nastrovanou mozzarellu.
5. Do misky si dáme mléko, vajíčka, sůl a pepř a vše pomocí metličky prošleháme. Tuto náplň nalijeme na předpečený korpus a dáme do trouby dopéct na 15-20 minut.