

NA SKOK

V KUCHYNI

ČERVEN 2022

# Na skok v kuchyni

Magazín o jídle a životním stylu



26 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# PRÁZDNINY ZA DVEŘMI

Květen byl pro nás docela náročným měsícem, prošli jsme si neštovicemi, kvůli tomu zrušenou dovolenou s přáteli a já jsem měla po 18 letech antibiotika, protože mi má doktorka objevila streptokoka. Takže jsme květen víceméně byli doma zavření díky nemocím. A to jsem si už v dubnu říkala, jak jsem ráda, že přichází období, ve kterém jsme většinou všichni zdraví. Že konečně budeme mít trochu režim. Vojta bude pravidelně chodit do školky a já si do prázdnin udělám veškerou naslibovanou práci, aby ty prázdniny byly trochu volnější. Nakonec to v květnu bylo vše úplně naopak. Moc dobře ale vím, že v tom nejsme sami. Spousta z vás mi psala, jak se také potýkáte s nemocí nebo že řešíte jiné závažné problémy. Když tento úvodník píšu, čeká mě za pár dní press trip do Chorvatska. A já doufám, že to bude takový odrazový můstek k lepším zítřkům a hlavně k úžasnému létu. Už se nemohu dočkat, až si s mým mužem zajdeme na naší chatě na ryby, až se projedeme na motorovém člunu po Slapské přehradě nebo až si s Vojtou vyrazíme na koupačku a na zmrzlinu. V září se zároveň chystáme konečně po letech k moři, tak doufám, že nám to epidemiologická situace dovolí a my se společně jako rodina poprvé podíváme k moři. Dejte mi vědět, jaké jsou vaše plány na léto, a hlavně mi napište, jak to zvládáte, když máte doma o prázdninách děti a vy zároveň musíte chodit do práce. Každopádně si užívejte krásné slunečné dny a těším se na vás opět u červencového čísla. Doufám, že vás toto červnové bude bavit.

*S láskou Romana.*



@NASKOKVKUCHYNI



ROMANA@NASKOKVKUCHYNI.CZ

# KAM MUSÍTE VYRAZIT

## BAUER DORT A JINÉ SLADKÉ SPECIALITY

Bauer Hotel Group představuje sladké novinky. Na Staroměstském náměstí můžete ochutnat Bauer dort plný hořké a bílé čokolády, jehož receptura je rodinným tajemstvím. Nebo o pár kroků dál v restauraci Deer dezert Harmonie z pistáciového brownies, marakujové panna cotty, pistáciového pyrre a citrónového meringue.

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



## ZA STŘEDOMOŘSKOU KUCHYNÍ DO HLINĚNÉ BAŠTY

Dlouholeté zkušenosti a poctivá práce šéfkuchaře Hynka Vávry udělaly z Hliněné bašty jeden z majáků tuzemské gastronomie. Vyhlášená restaurace se navíc může pochlubit středomořskou atmosférou, za zmínku stojí např. linguine s mušlemi a bílým vínem, tagliatelle s hovězí svíčkovou, sušenými tomaty a pecorinem či skvozná pasta fregola sarda.

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

## ZLONÍNSKÝ DVŮR OTEVŘEN

V malebné vesnici Zlonín kousek u Prahy najdete moderní restauraci Zlonínský Dvůr, která vyniká perfektním servisem s otevřenou komunikací, ale hlavně vynikajícími pokrmy s neuvěřitelnými kombinacemi chutí. Přijďte si vychutnat třeba pomalu dušený hovězí karabáček na červeném víně či telecí pavouček s bramborovými noky.

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



## VYRAZTE NA PIKNIK S NOVINKOU AVANTI FRIZZANTE

Vyrazte s partou přátel na piknik a vemte si s sebou tuto novinku Avanti Frizzante, která má lehkou a svěží chuť s jemným perlením. A hlavně praktické balení. Využít můžete veřejná pikniková místa, jako například Stromovku, Prokopské údolí, Petřín nebo třeba Divokou Šárku.

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

## LETNÍ COCOGURT V CRÈME DE LA CRÈME

Na co jiného v létě vyrazit než na výbornou zmrzlinu, která osvěží a zároveň uspokojí chuť na něco dobrého. Zmrzlinárna Crème de la Crème je trefa do černého. Za ochutnání stojí novinka Cocogurt, která je opravdu vynikající.

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

# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

## KOMBUCHA V PRU58

Do restaurace PRU58 nemusíte vyrazit primárně na asijský pokrm, ale teď už klidně i na zdravý fermentovaný nápoj - na kombuchu. Můžete si vybrat ze 3 základů, z jasmínového čaje, ze zeleného čaje s citrónovou trávou a nechybí ani klasický základ černý čaj. Ať už si objednáte jakoukoliv variantu, rozhodně vás osvěží a pozitivně naladí váš organismus.

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



## VINNÁ KVALITA

Denní vinný bar Bonviván nabízí širokou škálu vín v centru Prahy. Můžete se buď usadit a nechat si flašku vína otevřít přímo v baru, nebo si ji můžete odnést domů.

Ať už tak, nebo tak, rozhodně vás čeká opravdová kvalita. Za zmínku stojí třeba Gruner veltliner weingut Ingrid groiss nebo Bubbles Patrick Piuze, tzv. "bubliny" z vlastního vinařství.

[bonvivandusni15](http://bonvivandusni15)

## OPRAVDOVÁ PIÑA COLADA

Přijďte si užít letní den s tímto lahodným nápojem. Nenechte se ale ošidit použitými ingrediencemi, jak tomu v Čechách bývá. Vychutnejte si opravdovou Piña Coladu v La Bodeguita del Medio a s ní i čerstvý ananas, svěží kokos a bílý rum. Žádná smetana, která často alternuje kokosové vodě, nebo ananasový džus. Jen kvalita a umění přípravy.

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



## SÍŤ PRODEJEN MAKRO MŮJ OBCHOD

Síť maloobchodních prodejen Můj obchod letos slaví 10 let svého působení v České republice. Do aliance se za tu dobu zapojilo již více než 580 obchodů. K dalšímu růstu sítě, jež pomáhá partnerům poskytovat zákazníkům kvalitní služby v blízkosti jejich bydliště, následovat nejnovější trendy a konkurovat tak řetězcům, přispívá také modernizovaný koncept Můj obchod.

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

# RECEPTY z kedlubny

Kedlubnu mnoho z nás kupuje nejradši jen tak na nakrájení. Když ji ale jednou zkusíte tepelně upravit, už ji u vás v kuchyni nebudete pouze krájet jako přílohu k obloženému chlebu, ale uvidíte, že si ji naprosto zamilujete. Stejně jako já recept na úžasné kedlubnové placičky. Navíc má minimum kalorií a často se využívá při keto dietě. Tento článek jsem vytvořila pro **Tchibo blog** a doufám, že vás inspiruje si doma připravit tyto obyčejně neobyčejné dobroty.



Receptů z kedlubny je opravdu hodně, ale než s ní začnete v kuchyni experimentovat, určitě vyzkoušejte minimálně tyto kedlubnové placky. Pokud se snažíte omezovat příjem kalorií, existují i recepty na kedlubnovou kaši, která chutně nahradí kaši bramborovou. A až si zase budete doma dělat výpečky, zkuste k nim můj recept na kedlubnové zelí, protože to je super záležitost.

## Kedlubnové placičky

### Na placičky:

- 300 g kedlubny
- 100 g balkánského sýru
- 1 vejce
- 50 g hladké mouky (špaldové)
- 2 lžičky nasekané pažitky
- sůl
- pepř
- přepuštěné máslo

### Na dip:

- 1 zakysaná smetana
- sůl
- pepř
- pažitka
- několik kapek citrónu



1. Kedlubnu si oloupeme a nastrouháme nahrubo. K tomu přistrouháme najemno balkánský sýr, přidáme vejce a vše dobře promícháme.
2. Nakonec přidáme mouku a nasekanou pažitku. Těsto na placičky podle chuti osolíme a opeříme.
3. Na pánvi si rozežřejeme lžičku přepuštěného másla a opékáme na něm placičky z obou stran do zlatova.
4. Na dip si dáme do misky zakysanou smetanu, kterou podle chuti osolíme a opeříme. Nakonec přidáme nasekanou pažitku a dochutíme několika kapkami citrónu.
5. Hotové placičky podáváme s dipem ze zakysané smetany.

## Kedlubnové zelí



### Na kedlubnové zelí:

- 2 lžičky přepuštěného másla
- 3 šalotky (příp. 2 střední cibule)
- 1 lžička hladké mouky
- 500-600 g kedlubny
- sůl
- kmín drcený

### Na dochucení:

- cukr
- ocet

1. Na pánvi si rozežřejeme přepuštěné máslo a necháme na něm zesklivatět najemno nakrájenou šalotku nebo cibuli. Když je šalotka nebo cibule hotová, přidáme mouku a mícháme, dokud nám nevznikne světlá jíška.
2. Kedlubnu si oloupeme a nastrouháme nahrubo. Když už máme hotovou jíšku, přidáme kedlubnu a ochutíme solí a drceným kmínem.
3. Kedlubnu necháme pod pokličkou dusit 10-15 minut do změknutí. Můžeme ji i trochu podlít horkou vodou.
4. Když je kedlubnové zelí hotové, můžeme ho dochutit trochou cukru a octa.

# Kedlubnová polévka s pancettou

## Na polévku:

- 2 lžíce přepuštěného másla
- 2-3 šalotky
- 1 lžíce hladké mouky
- 500-600 g kedlubny
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 ml smetany ke šlehání (můžeme vynechat)
- sůl
- pepř

## Na dokončení:

- pancetta
- výhonky



1. Na pánvi si rozežřejeme přepuštěné máslo a necháme na něm zesklovatět najemno nakrájenou šalotku. Když je šalotka hotová, přidáme mouku a mícháme, dokud nám nevznikne světlá jíška.

2. Kedlubnu si oloupeme a nastrouháme nahrubo. Když už máme hotovou jíšku, přidáme kedlubnu a ochutíme solí a pepřem. Přidáme zeleninový vývar a vaříme 15-20 minut. Poté polévku rozmixujeme pomocí tyčového mixéru na hustý krém. Hotový krém zjemníme smetanou a promícháme.

**TIP:** Polévku můžeme podávat s pancettou, kterou si vysmažíme na pánvičce, a s výhonky nebo klíčky. Skvěle chutná i s opečenými krutony.

# MASO NA TALÍŘI – ANO, NEBO NE?

Patříte mezi lidi, kteří si jídlo bez masa nedovedou představit? Anebo se naopak snažíte jeho konzumaci omezit a hledat alternativy? Pravdou zůstává, že produkce masa je poměrně náročná na zdroje a zanechává za sebou velkou uhlíkovou stopu. Jak vykročit směrem k udržitelnosti úpravou jídelníčku?

Každá potravina má svou vlastní uhlíkovou stopu, tedy množství emisí, které se vyprodukují při výrobě, zpracování, likvidaci obalů i dopravě. Za jediný rok tak v rámci potravinového řetězce vznikne 13,7 bilionů tun CO<sub>2</sub>. A na pomyslném čele nelichotivého žebříčku stojí právě maso.



## PROBLEMATICKÉ HOVĚZÍ

Uhlíková stopa hovězího masa se tvoří už při záboru půdy nutné k pastvě dobytka a pěstování krmiva. Krávy dále produkují významné množství metanu, který patří mezi nejvýznamnější uhlíkové plyny. A emise vylučují také továrny, kde se maso zpracovává. Nesmíme ale zapomenout na dopravu a skladování masa a emise vzniklé při likvidaci a zpracování odpadů. Výsledek milovníky steaků nepotěší – na 1 kg hovězího připadá 60 kg emisí skleníkových plynů. Pro srovnání – kilogram jablek s sebou nese necelý 1 kg emisí.

## MASEM TO NEKONČÍ

Druhá příčka patří jehněčímu a skopovému masu s 24 kg emisí a na třetí nalezneme sýr. Vepřové a drůbeží maso si vede lépe než hovězí, ovšem i tak mu patří přední místo v produkci emisí. „Poráží ho jen potraviny náročné na pěstování jako čokoláda a káva a také nechvalně proslulý palmový olej. Obecně můžeme říci, že rostlinné produkty mají 10-50× nižší množství emisí CO<sub>2</sub> než živočišné,“ říká Bohuslav Dvořák, specialista na vegetariánské a veganské výrobky z Košík.cz.

## OBLÍBENÁ SÓJA

Pěstování sóji s sebou nese problém odlesňování a významného záboru půdy. Pravdou ovšem zůstává, že tři čtvrtiny sóji se využívají jako krmivo a pouhá pětina slouží k produkci sójových výrobků, které dobře znají především vegetariáni či vegani.

## ROSTLINNÉ ALTERNATIVY

Velkou nadějí představují rostlinné náhražky. Světoznámá značka Beyond Meat dle svých údajů produkuje až o 90 % méně emisí než produkce klasického hovězího a výroba jednoho burgeru tak za sebou zanechá jen 0,68 kg CO<sub>2</sub>. Pozadu nezůstávají ani další alternativy masa jako je například Naturli, které deklaruje snížení uhlíkové stopy až o 60 %.

**TIP:** Pokud chceme ulevit planetě a alespoň trochu snížit zátěž, kterou přináší náš životní styl, můžeme začít střídmostí. Není nutné přestat konzumovat maso, ale alespoň trochu ho omezit a zkusit jednu porci nahradit nějakou z dostupných alternativ.

# JAK SE CHRÁNIT PŘED SLUNÍČKEM?

Jak se správně chránit před slunečními paprsky, nám radí pleťová terapeutka Nela Matoušková (Dermalogica Expert). Pokud hledáte někoho, kdo vám pomůže s péčí o pleť, a zároveň někoho, u koho se chcete zrelaxovat, nemohu vám doporučit nikoho jiného než právě Nelu, která se stará i o mou pleť. Více o ní najdete na [www.nelamatouskova.cz](http://www.nelamatouskova.cz).



Chystáte se do zahraničí? V tom případě vám doporučuji používat denní krémy s ochranným faktorem SPF 50. Nesmíme také zapomenout na zvýšenou ochranu celého těla, a to včetně slunečních brýlí a pokrývky hlavy, která pokryje i plochu ramen.

Kůže kolem očí je tenká jako 5 listů papíru, takže je velmi citlivá a poškození sluncem může vyvolat vznik jemných linek. Těm se často říká "linky z dehydratace". Použití kvalitních brýlí s UV nestačí, protože záření prochází také okolo brýlí, a proto je důležité používat přes den krém s ochranným faktorem.



Pokud se budeme pravidelně vystavovat slunečním paprskům, naše kůže zestárne v průměru o 6,5 roku. Dochází ke zničení kolagenních a elastických vláken, tím vznikají jemné linky, vrásky a pigmentové skvrny. Skvělým produktem je třeba **Dynamic skin recovery SPF 50**. Toto je nejlepší hydratační péče pro boj proti vráskám. Zajišťuje dlouhotrvající hydrataci a důležitou ochranu před UV zářením. Pomáhá regulovat faktory způsobující stárnutí pleti a snadno se do ní vstřebává.

Pro zvýšení hydratace vaší pleti používejte tonizace ve spreji. Ty můžete aplikovat i na make-up bez jeho rozmazání. Potěší vás ideální cestovní balení přímo do kabelky a s ním můžete pleť tonizovat kdykoliv během dne. Můžete si vybrat například **Multi-active toner**. Jedná se o hydratační tonikum ve spreji, které pomáhá s následnou absorpcí hydratace do pleti.

Pro maximální hydrataci a obnovu pleti použijte masky 1-2x týdně. Pokud budete pravidelně aplikovat masku, dodáte pleti hydrataci, jasnější vzhled a minimalizujete také výskyt jemných linek a vrásek. Všeobecně mají masky menší molekuly, a proto lépe pronikají do hlubších vrstev pokožky. Tím zajišťují hydrataci nejenom na povrchu pleti, ale i uvnitř. Můžete si vybrat například osvěžující gelovou masku **Skin hydrating masque**, která hydratuje namáhanou pleť a obnovuje lipidovou bariéru.

**TIP:** Všechny produkty s SPF by se měly aplikovat na pleť 30 minut před tím, než vyjdete na sluníčko.



# TIPY MĚSÍCE



## NOVÉ SPECIÁLY V SEGMENTU TUZEMÁKŮ

Božkov představuje novinky, a to tyto dva ochucené tuzemáky: Božkov Čert s višňovým likérem s kombinací Božkov Originál a Božkov Griotte, a Božkov Speciál Lískový oříšek. Obě varianty se budou hodit na každou párty, ale třeba i na dobrodružnou cestu kamkoliv po kraji, kam vyrazíte s přáteli nebo se svou polovičkou.

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



## VÍCE PŘÁTEL, VÍCE BOHEMIA SEKT ICE

První Bohemia Sekt podávaný na ledu. Ideální drink do teplých večerů při posezení s přáteli na terásce nebo na zahradě. Šťavnatá chuť, jemné bublinky a kostky ledu osvěží a potěší každé žíznivé hrdlo. Nezapomeňte na snítek máty pro ještě více osvěžující efekt.

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



## UZENÁ A PIKANTNÍ SŮL FLOR DE SAL DE'S TRENC

Sůl Flor De Sal De's Trenc je pro své vlastnosti ceněná šéfkuchaři a gurmány po celém světě, díky absenci přídatných látek zvýrazňuje přirozenou chuť pokrmů. Navíc oproti běžné mořské soli obsahuje až 20x více hořčičku. Novinka letošního léta, uzený a pikantní solný květ se skvěle hodí na grilování nebo do pomazánek.

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



## NUT2GO OD ALIKY

Největší oříškárna Alika nabízí ty nejčerstvější pražené oříšky, ochutnat můžete Arašidy v medu a Arašidy v cukru. Díky uzavíratelnému kelímku si je můžete vzít do práce nebo na cesty. Věřte, že u jednoho oříšku určitě nezůstanete. Jsou totiž skvělé a dokonale zaženu chuť na sladké.

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



## ČOKOLÁDA LINDOR TABLET SALTED CARAMEL

Pokud milujete mléčnou čokoládu, ale chybí vám v ní něco, co podtrhne její chuť, vyzkoušejte tuto skvělou kombinaci mléčné čokolády s mořskou solí a jemnou karamelovou náplní. Sladkokyselá chuť vám v ústech vykouzlí oázu dokonalosti.

[shop.lindt.cz](http://shop.lindt.cz)



## PRVOTŘÍDNÍ JAPONSKÝ ROKU GIN

V jednoduchosti je krása, důkazem toho je ROKU GIN. Design lahve s hexagonálním tvarem značí 6 japonských botanicals, které jsou využity pro jeho výrobu. Ingredience postupují celým rokem. Jaro symbolizují květy a lístky sakury, léto čajové lístky Sencha a Gyokuro, podzim pepř Shansho a zimu citrusy Yuzu.

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



## LETNÍ EDICE ARAŠÍDOVÉHO KRÉMU PIÑA COLADA

Ani tento měsíc nesmím zapomenout na oříškové krémy Lucky Alvin. Tentokrát jsou inspirované jedním z nejoblíbenějších koktejlů - Piña Coladou. Představte si tu chuť, kombinaci arašído-kokosového krému a bílé belgické čokolády doplněné lyofilizovaným ananasem. To musíte ochutnat.

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



## HAMÉ VEGGIE: VÝŽIVNÁ SVAČINKA, NA KTERÉ SI POCHUTNAJÍ I VEGETARIÁNI

Vymýšlíte složité svačinky pro sebe a svoji rodinu ať už domů, nebo na cesty? Ulehčete si práci a nápady s touto lahodnou pomazánkou, která je vhodná i pro vegetariány. Díky cizrni je bohatá na bílkoviny a vlákninu. Neobsahuje lepek ani zvýrazňovače chuti a konzervanty.  
[www.hame.cz](http://www.hame.cz)



## PRAVÉ INDICKÉ LASSI VÁS ZCHLADÍ ZA HORKÝCH DNŮ I PO PÁLIVÉM JÍDLĚ

Bio jogurtový indický nápoj lassi ochladí organismus, zažene žízeň a zároveň poslouží jako malá svačinka. Lassi bude chutnat každému, je totiž sladké díky ovocnému pyré. Jedná se o kvalitu s bio certifikací a vyrábí se podle tradiční receptury.  
[www.kosik.cz](http://www.kosik.cz)

## WATERDROP - NÁPOJE MICROENERGY ORO

Nová řada nápojů Microenergy waterdrop ORO vám díky obsahu přírodního kofeinu zajistí dostatek energie po celý den. Ve zlaté novince ORO si užijete chuť voňavého manga a exotické guavy s osvěžujícími listy guayusy, které dodají potřebnou dávku povzbuzení, ať už během dne v práci, nebo při cvičení.  
[www.waterdrop.cz](http://www.waterdrop.cz)



## OCHUTNEJTE PÁTOU CHUŤ UMAMI S LAHŮDKOVÝM DROŽDÍM

Vyzkoušejte naprostou lahůdku - uzené lahůdkové droždí. Pokud vám nechutná droždíová polévka nebo vám standardní droždí nevoní, lahůdkové droždí charakterizuje umami chuť. Ta připomíná kombinaci oříšků a sýra a často bývá přirovnávána k parmazánu. Používá se spíše na dochucování, do salátů, do karbanátků nebo do rizot.  
[www.kosik.cz](http://www.kosik.cz)



## AUTHENTIC MOUKY

Mouka, základní surovina, která nesmí chybět ve spíži žádnému (i příležitostnému) domácímu pekaři. Kvalita je základem. Mouky Authentic mleté v Mlýně Perner ji splňují na 100 %. Díky kvalitním zrnům a nejmodernější zpracovací technologii má mouka vysoký obsah přirozeně se vyskytující bílkoviny.  
[www.kosik.cz](http://www.kosik.cz)



## PROBIO - BEZLEPKOVÁ SMĚS, MOUKA NA ŠPALDOVÝ PÍŠKOT

Ozvládněte si letní pečení s touto bezlepkovou směsí na piškot nebo moukou na špaldový piškot a bublaninu či s přírodním třtinovým cukrem. Sladké výsledky vaší práce budou díky vláknině a dalším cenným látkám o to zdravější, ale pořád chuťově výborné. Kvalita produktů Probio je samozřejmostí.  
[www.probio.cz](http://www.probio.cz)



## ŽIVINA ROVNÁ SE ŽIVOTNÍ STYL

Farma Živina manželů Kuderových přináší na trh neotřelé produkty s důrazem na chuť, kvalitu, udržitelnost a blahodárny účinek na naše zdraví. Vyzkoušet můžete mexickou nakládanou cibuli Cebolla Natur v limetkové šťávě a jablečném octu nebo Kimchi Natural - jeden z nejzdravějších pokrmů na světě.  
[www.zivina.cz](http://www.zivina.cz)



# JÍME ZDRAVĚ

## Jak sestavit vyvážený jídelníček



Ladíte formu před plavkovou sezonou nebo jste se rozhodli změnit stravovací návyky celé rodiny? Zdravý nebo spíše racionální jídelníček je základ, bez kterého se neobejdete.

### ZÁKLAD JÍDELNÍČKU

Obecně platí, že je vhodné vařit ze základních surovin, nevyužívat polotovary a vyhledávat lokální produkty, které jsou pro náš organismus přirozené. V jídelníčku by měly být zastoupeny všechny živiny. Bílkoviny by měly zaujímat cca 20-30 % z celkového podílu živin, sacharidy asi 40-50 % a zbývající podíl patří tukům. Při zajištění pestrosti stravy pak doplníte i potřebné mikroživiny v podobě vitaminů a minerálních látek.

### BÍLKOVINY

Skvělým zdrojem kvalitních bílkovin je v první řadě maso včetně ryb, vejčička, mléko a mléčné výrobky a také luštěniny. Ideální je kombinovat živočišné a rostlinné bílkoviny.

„Měli bychom vybírat maso z chovů, které si zakládají na dobrém a nestresujícím zacházení se zvířaty. Péče se pak projeví i v kvalitnějším a z hlediska mikroživin výživově hodnotnějším mase či mléčných produktech,“ doplňuje Adéla Tichá z Košík.cz.

### TUKY

Kromě másla či sádla, které bychom měli pro vyšší obsah nasycených mastných kyselin konzumovat s rozvahou, jsou nutričně bohatým zdrojem tuků rostlinné oleje. Pro účely teplé kuchyně je nejvhodnější využívat řepkový nebo slunečnicový olej. Zdravé tuky s vysokým podílem nenasycených mastných kyselin nalezneme v ořechích a semínkách.

### SACHARIDY

Sacharidy jsou základním zdrojem energie pro každodenní fungování našeho těla. Měly by mít přednost tzv. komplexní sacharidy v podobě příloh, jako jsou těstoviny, rýže, brambory, oves, jáhly, celozrnné pečivo apod. Zdroji sacharidů jsou nejen uvedené obiloviny, ale i luštěniny, ovoce a zelenina.

### CO MÍT VŽDY PO RUCI

Do spíže si nakupte jáhly, ovesné vločky, pohanku a rýži či celozrnné těstoviny. Doma by vám neměly nikdy chybět kvalitní oleje – do studené kuchyně např. olivový, avokádový, dýňový či lněný, na teplou kuchyni potom řepkový nebo slunečnicový.

### HONÍ VÁS VEČER MLSNÁ?

Odolejte pokušení a místo chipsů si připravte rychlé plnohodnotné jídlo v podobě pár kousků sýra se zeleninou a pečivem nebo si nasypete trochu semínek na salát. Na Košík.cz můžete pro vaše zobání vybírat z široké nabídky značky Mr.Nutly, kde najdete i praktická velká znovuuzavíratelná balení ořechů, semínek či sušeného ovoce.



# BEAUTY NOVINKY

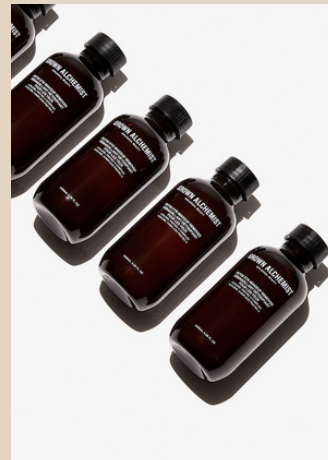
## PŘÍSPĚJTE NA DOBRU VĚC S RTĚNKOU OD MARY KAY

Mary Kay každý rok v květnu, při příležitosti narozenin zakladatelky Mary Kay Ash, uvádí na trh speciální edici CSR produktů. Z každého prodaného produktu přispívá částkou 20 Kč na účet NF Be Charity. V letošním roce je to Srdíčková rtěnka s aplikátorem ve tvaru srdce. Rtěnka má lehké, hydratační složení obohacené vitamínem E a je dostupná ve třech různých odstínech. [www.marykay.cz](http://www.marykay.cz)



## GROWN ALCHEMIST - NOVINKA DETOX EYE MAKE-UP REMOVER

Pleťový olej pro čištění citlivé oblasti okolo očí Detox Eye Make-up remover obsahuje avokádový a slunečnicový olej, který rozpouští nečistoty, odumřelé kožní buňky i make-up a řasenku. Pleť nevysušuje, nenapíná a nezanechává ji podrážděnou. Obnovuje funkce buněk a využívá tak potenciál zdravé pokožky. [www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



## SADA NA PEDIKÚRU OD MARY KAY



Tři produkty, tři kroky pro dokonalou pedikúru. Peeling na nohy, maska na nohy a pemza rovná se vyhlazená a omlazená chodidla během chvíle, a to z pohodlí domova. Díky osvěžující vůni citrusů a čaje vás obklopí klid jako při relaxaci v salonu. Tato péče bude skvělým dárkem pro každou ženu. [www.marykay.cz](http://www.marykay.cz)

## PÉČE O NEPODDAJNÉ VLASY PAUL MITCHELL

Pokud se vám nedaří zkrotit své vlasy, vyzkoušejte tuto stylingovou pěnu od Paul Mitchell. Dopřejete vlasům hydrataci, měkkost a nádhernou vůni a to vše při dodání fixace. Awapuhi Wild Ginger Hydrocream Whip zásobuje vlas vlhkostí, zároveň mu propůjčí hebkost, objem a vytvoří na něj dlouhotrvající hedvábný finiš. [www.paulmitchell.cz](http://www.paulmitchell.cz)



## NEVIDITELNÁ TYČINKA SUN CARE STICK SPF 50 OD CLARINS



Tento neviditelný pomocník by neměl chybět v žádné cestovní tašce či kabelce. Praktická tyčinka od značky Clarins vám ochrání hlavu, uši, nos, horní část tváří a kontury očí, aniž byste o tom věděli. Díky malé velikosti ji můžete nosit všude s sebou a nanést, kdykoliv bude potřeba. [www.fann.cz](http://www.fann.cz)

## LAVERA OPALOVACÍ PÉČE SE 100% PŘÍRODNÍ OCHRANOU

Inovativní kombinace minerálních UV filtrů, Bio Kokosového oleje a Bio Slunečnicového oleje produktů Lavera. Šetrné složení bez syntetických blokátorů minimalizuje riziko projevu alergií na slunce a podráždění pokožky. Veškerá péče má lehkou strukturu a dlouhou účinnost i po kontaktu s vodou. [www.laverakosmetika.cz](http://www.laverakosmetika.cz)

## HYDRATAČNÍ ŘADA SOURCE DE ROSES OD MELVITY

Novinka od značky Melvita - přípravky na pleť, které dlouhodobě hydratují pokožku a zároveň ji zanechávají vláčnou. Tato řada navíc viditelně redukuje první známky stárnutí a dodává pleti energii. Výsledkem je svěží, vyplněná, přirozeně rozzářená a také jemná pleť. [www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



## NOVÁ ŘADA FILLER VÉGÉTAL PROTI VRÁSKÁM OD YVES ROCHER

Vyhlazující péče proti vráskám Filler Végétal od Yves Rocher obsahuje kosmatec krystalový a kyselinu hyaluronovou přírodního původu, které se navzájem doplňují a účinně bojují proti stárnutí pleti. Péče inspirovaná přírodou přináší den za dnem pevnější a vypnutou pleť.

[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)



## YVES ROCHER SÁZÍ STROMY V RALSKU

Do konce roku 2023 přibude v českých lesích díky celosvětové iniciativě Nadace Yves Rocher celkem 200 000 stromů. Bylo tak odstartováno pokračování projektu v lesích Ralské pahorkatiny ve spolupráci s neziskovou organizací Čmelák – Společnost přátel přírody. Chcete se podílet na obnově lesů? Stačí si založit zákaznickou kartu Yves Rocher nebo nakoupit vybrané produkty.

[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)

## TĚLOVÝ PEELING SCRUBS UP NICELY BLOOM&BLOSSOM

Před začátkem plavkové a opalovací sezony je nezbytný peeling těla pro krásné a dlouhotrvající opálení. Čisticí exfoliační směs tvořená krystalky cukru, kyselinou salicylovou, bambuckým máslem a olejem monoi dodá pleti potřebnou hydrataci a péči. Užijte si léto s hedvábnou a čistou pokožkou.

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



## ČISTICÍ ŘADA PURITY VISION

Trojice produktů na přírodní bázi od Purity Vision dokonale vyčistí vaši pleť, Bio Růžový čisticí olej, Bio Levandulový čisticí gel a Bio Kávový pleťový peeling 3v1. Čištění pleti by mělo být pravidelné a důkladné, abyste se každý večer zbavily všech nečistot, jako jsou prach, zbytky kosmetických produktů či suchá odumřelá kůže.

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



## HYALURON 2.0 TĚLOVÉ MLÉKO ALCINA

Tělové mléko intenzivně hydratuje pokožku, rychle se vstřebává, je vhodné i po opalování, a navíc nádherně voní po ovoci. Obsahuje aloe vera a avokádový olej. Aloe vera má příjemně chladivé a uklidňující vlastnosti. Avokádový olej krásně hydratuje, je zvláště vhodný pro suchou pokožku.

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



## ERBORIAN SUPER BB KRÉM

Tento BB krém už přes měsíc testuji a jsem moc spokojená, jelikož krásně kryje. Teď používám odstín Nude nebo si ho míchám s odstínem Doré, ale v létě budu používat jednoznačně Doré. Krém má nejen krycí vlastnosti, ale i ochranu SPF 20. Účinky jsou založeny na výtažku z bílého korejského ženšenu, který vyhlazuje a hydratuje.

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

## ZUBNÍ PASTA V TABLETKÁCH OD LUSH

Už jste někdy zkusili místo zubní pasty tabletku? Pokud ne, teď máte tu možnost, a to s Refresher Toothpaste Tabs. Pasta v tabletce je bez fluoru, odstraňuje skvrny a bezvadně vyčistí zuby. Citrusové silice ústa osvěží a esenciální olej z mandlí dodává třešňovou notu.

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



# ČESKÝ SMALT

**Český smalt** se jako jediná firma na českém trhu zabývá smaltováním tradičního litinového nádobí a forem na pečení. Moderními postupy dovádí k dokonalosti proces zdravotně nezávadného smaltování, který na počátku 19. st. vynalezl český rodák Eduard Bartelmus.

## PROČ PRÁVĚ SMALTOVANÉ NÁDOBÍ?

Výhodou litinového smaltovaného nádobí je zejména dokonalý rozvod tepla při přípravě jídel. Díky svému hladkému povrchu podobnému sklovině je snadno udržitelné, nemnoží se na něm bakterie a chrání před pronikáním škodlivých iontů z kovu do pokrmů. Smaltovaná vrstva je navíc vysoce odolná proti korozi a mechanickému poškození a nabízí velkou variabilitu a stálost v barevném provedení.

## KDE SE DÁ SMALT VYUŽÍT

Smalt různých typů se využívá v nepřeberném množství oborů. Od potravinářství přes zdravotnictví, zemědělství, energetiku a strojírenství až po stavebnictví. Smaltem opatřené výrobky mají svoje místo v domácnosti, průmyslu i v armádě.

## RENOVACE LITINY

Český smalt navíc provádí renovace smaltového povrchu starožitných litinových výrobků. Už odmastil, očistil, ožíhal, opískoval, osmaltoval a až třikrát za sebou v pecích vypálil doslova kdeco.

## PODPOŘTE VÝROBU A POMOZTE UDRŽET TUTO TRADICI

Na výrobu smaltovaného povrchu se používají moderní komponenty a technologie. Pokud nemá výroba tradičního českého smaltovaného litinového nádobí skončit, musí být současné zastaralé modelové zařízení pro výrobu každého produktu nahrazeno a uzpůsobeno potřebám moderního slévárnictví. Výroba modelových zařízení je finančně velmi náročná, a proto se její financování rozhodli Jan Novák společně s Mirkem Ryklem podpořit kampaní na platformě HitHit. Zde si budou moci přispěvatelé pořídit s láskou vyráběné nádobí řady Gourmetina od **Českého smaltu** se slevou 20 %.



[ODKAZ ZDE](#)

# LASAGNE *třikrát jinak*

Před několika týdny jsme se s manželem vrátili ze slunné Itálie, odkud tento božský pokrm pochází. U nás je známá především klasika s mletým masem, já jsem pro vás připravila ale i recept na jednu vegetariánskou variantu se špenátem, ale také na lilkové lasagne, na které ani široké těstoviny lasagne potřebovat nebudete. Vyberte si tu svoji oblíbenou variantu, nebo klidně vyzkoušejte všechny tři. Celý můj článek najdete na **Tchibo blogu**.

## Lilkové lasagne

Člověk by si mohl říci, že lilkové lasagne jsou taková dietní varianta klasických lasagni. Já vám upřímně povím, že je mám ještě radši než ty klasické.



### Na základ lasagni:

- 1 červená cibule
- 1 lžíce olivového oleje + na vymazání pekáčku
- 1 lžička nasekaných čerstvých bylinek (tymián, rozmarýn, atd.)
- 2 plechovky krájených rajčat
- 2 střední lilky
- sůl

### Na dokončení:

- 125 g mozzarely
- 200 g sýru feta
- čerstvá bazalka

1. Lilky si nakrájíme na cca 0,5 cm silné plátky (ideální je použít mandolínu). Lilky z obou stran posolíme a necháme je 15-20 minut vypotit.
2. Mezitím si připravíme rajčatový základ. Na 1 lžici olivového oleje si osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli. Když už je zlehka zarestovaná, přidáme krájená rajčata z plechovky a čerstvé bylinky. Tuto směs necháme 10-15 minut na mírném plameni probublávat, aby nám trochu zhoustla.
3. Lilky si pomocí papírové utěrky z obou stran osušíme a na pánvi (bez oleje) je ogrilujeme z obou stran.
4. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů na horkovzduch.

5. Sýr mozzarella a feta si nastrouháme na hrubém struhadle.

6. Připravíme si pekáček (cca , který vymažeme olivovým olejem. Na spodek dáme vrstvu lilků, na kterou dáme pomocí naběračky rajčatovou směs a zasypeme polovinou nastrouhaného sýra feta. Nahoru ještě dáme lístky čerstvé bazalky. Další vrstvu opakujeme s tím, že použijeme místo fety celou dávku sýra mozzarella. A poslední vrstvu zakončíme zbytkem sýra feta, jen už nedáváme bazalku, protože by se nám v troubě spálila.

7. Pečeme na 180 stupňů 25-30 minut.

8. Na hotové lasagne dáme čerstvou bazalku.

## Lasagne s hovězím mletým masem

### Na masovou směs:

- 2 lžíce olivového oleje
- 500 g mletého masa
- 1 cibule
- 2 střední mrkve
- 3 jarní cibulky (případně 2 stonky řapíkatého celeru)
- 80 g rajčatového pyré
- 1 plechovka krájených rajčat
- sůl
- mletý pepř

### Na bešamel:

- 50 g másla
- 50 g hladké mouky
- 500 ml plnotučného mléka
- sůl
- muškátový oříšek

### Na dokončení:

- plátky lasagní
- parmezán



1. Na pánvi si dáme olivový olej, na kterém zprudka restujeme mleté maso. Když je maso orestované, přidáme najemno nakrájenou cibuli, na nudličky nakrájenou mrkev a na plátky nakrájenou jarní cibulku. Takto zeleninu restujeme 2-3 minuty. Poté přidáme rajčatové pyré a krájená rajčata. Celou směs podle chuti osolíme a opepříme. Masovou směs necháme na nízký stupeň 20-30 minut zlehka probublávat.

2. Mezitím si připravíme bešamel. Na pánvi si rozpustíme máslo. Když je máslo rozpuštěné, přidáme hladkou mouku a dobře promícháme, aby nám vznikla hladká jíška. Poté do ní nalijeme mléko a mícháme metličkou tak dlouho, dokud nám nevznikne hladký hustý bešamel, který necháme ještě cca 2 minuty provařit. Poté podle chuti osolíme a přidáme špetku muškátového oříšku.

3. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů.

4. Připravíme si obdélníkovou zapékací misku. Na dno dáme vrstvu masové směsi, na ni položíme plátky lasagní, dáme vrstvu bešamelu, vrstvu masové směsi a posypeme lžící nastrohaného parmezánu. Takto opakujeme i další vrstvy, dokud vše nespoteřebujeme. Lasagne dokončíme vrstvou bešamelu a masové směsi, kterou posypeme parmezánem. Zapékací misku přiklopíme plátem alobalu.

5. Lasagne pečeme 45-50 minut. Poté odklopíme alobal a pečeme ještě dalších 5-10 minut, dokud nám horní vrstva hezky nezezlátne.

## Špenátové lasagne s ricottou



### Na špenát:

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 200 g baby špenátu
- sůl
- pepř

### Na bešamel:

- 30 g másla
- 30 g hladké mouky
- 300 ml plnotučného mléka
- sůl
- muškátový oříšek

### Na dokončení:

- plátky lasagní
- 150 g ricotty
- parmezáň

1. Na pánvi si rozežhřejeme olivový olej, na kterém orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli. Když nám hezky zezlátne, přidáme baby špenát, který necháme na pánvi zavadnout. Pokud nám pustí trochu vody, restujeme tak dlouho, dokud se voda nevypaří. Nakonec směs osolíme a opeříme podle chuti.

2. Poté si připravíme bešamel. Na pánvi si rozpustíme máslo. Když je máslo rozpuštěné, přidáme hladkou mouku a dobře promícháme, aby nám vznikla hladká jíška. Poté do ní nalijeme mléko a mícháme metličkou tak dlouho, dokud nám nevznikne hladký hustý bešamel, který necháme ještě cca 2 minuty provařit. Poté podle chuti osolíme a přidáme špetku muškátového oříšku.

3. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů.

4. Připravíme si obdélníkovou zapékací misku. Na dno dáme tenkou vrstvu bešamelu, na ni položíme plátky lasagní, dáme vrstvu bešamelu, vrstvu špenátu a posypeme lžící nastrohaného parmezánu. Takto opakujeme i další vrstvy, dokud vše nespoteřebujeme. Lasagne dokončíme vrstvou bešamelu, na kterou dáme cca 150 g ricotty a kterou posypeme parmezánem. Zapékací misku přiklopíme plátem alobalu.

5. Lasagne pečeme 35-45 minut. Poté odklopíme alobal a pečeme ještě dalších 5-10 minut, dokud nám horní vrstva hezky nezezlátne.

# KNIŽNÍ NOVINKY

## ROZVOD

ŠESTKRÁT JINAK



### ROZVOD ŠESTKRÁT JINAK

Knížka je volným souborem literárně uměleckých, ale i odborných psychologických pohledů na problematiku rozvodu. Kdo jiný než naše děti jsou největšími oběťmi těchto nelehkých životních zlomů. Proto kniha především nabízí pohled do hlaviček a duší dětí, abychom si uvědomili, co se v nich odehrává.

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

### 7KRÁT JINAK. SNADNÉ NÁPADY Z VAŠICH OBLÍBENÝCH SUROVIN

Jamie Oliver

Jamie má pro vás oslavu 18 nejoblíbenějších surovin ve více než 120 receptech na hitovky s maximem chuti a minimem úsilí. Najdete tu pokrmy hotové za 10 minut, ale i pomalu vařené či z jednoho hrnce. 72 % receptů patří ke každodenním a 28 % je příležitostných. U receptů jsou výživové informace, a tak vám bude jasné, co jíte.

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

### JAMIE OLIVER 7KRÁT JINAK



SNADNÉ NÁPADY Z VAŠICH OBLÍBENÝCH SUROVIN

### S LÁSKOU Z ŘÍMA

Jules Wake

Všechny cesty vedou do Říma... Svě o tom ví Lisa, která se sem vydává pátrat po otci, jehož si pamatuje jen z dětství. Will, její bývalý partner, v Itálii plánuje čerpat inspiraci pro novou restauraci. Zpackaná láska plná zklamání ale znovu ožije a mezi nimi to začne znovu jiskřit. Dostane jejich vztah novou šanci, nebo se rozejdou už navždy?

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

JULES WAKE

### S LÁSKOU z Říma



### PŘITAŽLIVOST PLANETY KRYPTON

Jiří Mádl

Planeta Krypton je příběhem dvou mladých lidí, kteří jsou tak trochu mimozemšťany ve vlastních životech. Jejich online vztah trvá s přestávkami sedm let a je lemován tématy, jako je hledání domova, budící se sexualita, komplikované vztahy k rodičům a k dětem... Především tedy k těm uvnitř sebe sama.

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

JIŘÍ MÁDL



### PŘITAŽLIVOST PLANETY KRYPTON

ROMÁN

Bizbooks



### HURÁÁÁ NA PRÁZDNINY

Daniela Krolupperová

Zábavný cestovní zápisník pro každého malého dobrodruha. Děti v něm najdou tipy, triky, kvízy, testy, diář, zápisník, adresář nebo fotoalbum. Prázdniny jsou super, ale s tímto pomocníkem budou mnohem zábavnější a hravější.

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

### MEDVĚD NEDVĚD A MEDVÍDEK MIŠKA LETÍ DO VESMÍRU

Zbyněk Černík

Nerozluční kamarádi z večerníčků Mlsné medvědi příběhy, velký medvěd Nedvěd a malý medvídek Miška podnikají dobrodružnou cestu do vesmíru. Na palubě kosmické lodi jim dělá společnost robot Brumla. Ale! Co když budou mít medvídci zrovna zimní spánek? Doletí na plánované místo?

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



# NEZAPOMÍNEJTE NA MLÉČNÉ VÝROBKY!

Zařadte je do jídelníčku a připravte si chutné a výživné svačinky

Jaro je v plném proudu a my se více vyskytujeme venku než doma. V kuchyni se tedy snažíme být jen minimálně. Vsadte na rychlé a snadné svačinky, které vás nejen zasytí, ale navíc dodají tělu dostatek energie i potřebné živiny.

Jako základ lahodných svačinek skvěle poslouží mléčné výrobky. Ať už jde o mléko, sýry, či jogurty, produkty z mléka zkrátka v životě člověka hrají důležitou roli – jsou totiž významným zdrojem vápníku, bílkovin a řady vitamínů. Jejich kvalita je ale zásadní. Proto se při jejich výběru rozhodujte pečlivě, produkty by měly pocházet z ekologického zemědělství. Mrkněte na [myjsmebio.cz](http://myjsmebio.cz), kde se o nich dozvíte víc. Nebo se vydejte na nejbližší ekofarmu, kterou najdete na [lovime.bio](http://lovime.bio) a [kamprobio.cz](http://kamprobio.cz). Pokud se rozhodnete pro supermarket nebo e-shop, hledejte na obalech označení logy biozebrý či biolistu.

**Tip:** Pro výborné ovčí sýry v bio kvalitě vyrazte na Biofarmu Šonov na Broumovsku. Pokud patříte mezi milovníky kozích sýrů, navštivte Farmu Mlsná koza, kde si určitě přijdete na své.



## POMAZÁNKA Z KOZÍHO SÝRA S PAŽITKOU

- 150 g bio čerstvého kozího sýra
- 150 g bio krémového sýra typu lučina
- lžíce bio smetany na vaření
- bio pažitka
- 2 lžičky bio medu
- 2 lžičky bio vinného octa
- bio olivový olej
- sůl, bio pepř

Kozí sýr, lučinu a smetanu smíchejte a osolte podle chuti. Vmíchejte polovinu nasekané pažitky, směs přendejte do mísy a uhladte stěrkou. V misce prolehejte med, vinný ocet a olej. Pomazánku posypte zbylou pažitkou, pepřem a zakápněte zálivkou. Nechte vychladit v ledničce a podávejte s čerstvým pečivem.

## BÍLÝ JOGURT S OVOCEM A GRANOLOU

- 1 ks bio bílého jogurtu
- 1 lžíce bio medu
- špetka bio skořice
- hrst čerstvého nebo sušeného bio ovoce
- 3 lžičky granoly

Bílý jogurt smíchejte se skořicí a medem. Dno sklenice naplňte jogurtem, posypte vrstvou granoly a přidejte ovoce. Postup ještě jednou opakujte a podávejte vychlazené.



# TIP NA POCHOUTKU

## Borůvkové čatní

Borůvková sezóna se blíží. Taky patříte mezi ty, co jsou v lese jako doma? A především v době, kdy zde rostou tyto malé fialové poklady na pečení oblíbených koláčů, bublanin a dalších dobrot. Avšak nejen dezerty lze z borůvek vykouzlit. Kurýrka Klára, která jezdí pro Dáma jídlo, připravila netradiční recept na borůvkové čatní. Dobře se hodí třeba ke grilovanému kuřecímu.



### K přípravě budete potřebovat:

- 3 hrnky čerstvých nebo mražených borůvek
- 1 velkou cibuli, najemno nakrájenou
- 1 menší žlutou a červenou papriku, obě nakrájené
- 1/3 hrnku hnědého cukru
- 1/4 hrnku balzamikového octa
- 2 lžičky mletého zázvoru
- 1 lžičku pomerančové kůry
- 1/2 lžičky mletého kardamomu
- 1/4 lžičky soli
- 1/4 lžičky sypké červené papriky
- 1/4 lžičky nového koření

Pokud vám některá z těchto surovin doma ve spíži zrovna chybí, můžete ji pár kliknutími objednat v online večerce Dáma market - před dveře vám dorazí nejpozději do 10-20 minut a kdo ví, třeba vám je doveze právě kurýrka Klára. Při čekání zatím můžete připravit borůvky nebo si nakrájet papriky a cibuli. Jakmile máte připravené všechny ingredience, jednoduše je smíchejte v hrnci a za občasného míchání zvolna vařte do té doby, dokud celá směs nezhoustne. Borůvkové čatní kurýrky Kláry je dobré zatepla i zastudena.

# NA CESTÁCH PO CELÉM SVĚTĚ

Kdo mě zná, tak moc dobře ví, že cestování je pro mě hodně důležité. Na cestách po světě se učím novým věcem a moc ráda poznávám nové lidi, nová jídla a nové kultury. V dubnu jsem s manželem navštívila Řím s [radynacestu.cz](https://www.radynacestu.cz) a byli jsme úplně nadšení. Vybrala jsem proto pro vás nějaké jejich zájezdy, které mě opravdu zaujaly a na které se chceme s manželem v následujících letech také vydat. Pokud by vás nějaký zájezd zaujal, mám pro vás i slevový kód **NASKOKVKUCHYNI2022**, díky kterému získáte slevu - 5%. Slevový kód platí do 30. 7. 2022. Pro otevření daného zájezdu stačí kliknout na fotku.

## TO NEJLEPŠÍ Z LONDÝNA

Harryho Pottera milujeme celá rodina a já už několik měsíců Vojtovi slibuji, že pojedeme do Londýna na tento zájezd. Myslím, že by to byl pro něj splněný sen.

KLIKNI



KLIKNI

## TO NEJLEPŠÍ Z KODANĚ

Neskutečně nás s manželem lákají severské země a jejich města, především tedy Kodaň. U tohoto zájezdu si užijete i vyhlídkovou plavbu lodí.

## TO NEJLEPŠÍ Z ISLANDU

S mým manželem jsem se náhodně seznámila na Kubě na jednom poznávacím zájezdu. Když jsme pak ale oba řešili, jaká byla naše druhá volba, kdybychom nejeli poznávat Kubu, oba jsme se shodli, že jsme pokukovali po Islandu. Letos v listopadu máme 10. výročí od seznámení, takže o tomto zájezdu opravdu uvažujeme.

KLIKNI



KLIKNI

## TO NEJLEPŠÍ Z NEW YORKU

Můj manžel v New Yorku už před hodně lety byl, ale pro mě je to obrovský sen. Navíc je tento poznávací zájezd spojený s prohlídkou Niagara Falls. V tomto případě ale budeme muset ještě rok nebo dva počkat, protože náš syn Vojta miluje sochu Svobody a neodpustil by nám, kdybychom ho nevzali do New Yorku taky.

# 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](http://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.

# BOJÍTE SE INFLACE?

## 5 způsobů, jak můžete chránit své peníze

Spoluzakladatel online investiční platformy **Fondee**, Honza Hlavsa, přináší do Česka jednoduchý styl investování, který umožňuje ukládání peněz do fondů, akcií a dluhopisů. Pojdme se spolu s ním podívat na možnosti, jak v dnešní nejisté době ochránit své peníze.



### 1. TOPENÍ VYPNOUT, DO KAVÁRNY JEN OBČAS

Z vašich příjmů by 50 % mělo jít na životní nezbytnosti, 30 % na další útraty, které lze ještě ořezat, a nakonec 20 % přímo do úspory podle vašeho výběru.

### 2. ZÁSoba PRO VŠECHNY PŘÍPADY JE NUTNOST

Zapomínat nesmíme ani na finanční záchranný polštář, který je třeba mít na účtu pro případ nouze. Finanční specialisté se shodují, že ideální velikost zásoby je ekvivalent šesti až deseti vašich současných měsíčních platů.

### 3. SPOŘÁK JE FAJN, INFLACI ALE NEPŘEBIJE

Do kategorie krátkodobých investic patří např. klasické spořicí účty v bance nebo termínované vklady. Zde je třeba si uvědomit, že většina úroků z těchto druhů účtů a vkladů je nastavena nízko. A v případě agresivní inflace vám průměrný úrok kolem 4 % ročně z termínovaných vkladů jednoduše nestihne ani pokrýt ztrátu.

### 4. DLOUHODOBÉ INVESTICE KLÍČEM K ÚSPĚCHU

Stěžejním pilířem dlouhodobého investování jsou tzv. ETF fondy, díky nimž peníze investujete do desítek či stovek světových korporací a společností, které nakládají s vašimi penězi. Podobnou kategorií jsou taktéž nemovitostní fondy, ve kterých pro změnu využívají vaše finance realitní společnosti během prodejů a pronájmů nemovitostí.

### 5. ZA TRENDEM KRYPTOMĚN JEN OPATRNĚ

Kryptoměna - dlouhodobá investice, ale také značně riziková záležitost. Trh kryptoměn se totiž pohybuje nahoru a dolů v závislosti na mnoha faktorech a pro začínající investory nejde o tu nejlepší volbu. Lze však vyzorovat určité vzorce, které dlouhodobě umí minimálně udržet vaše peníze na statu quo, nebo je dokonce pomalu navyšovat.

**TIP:** Minimálně do začátku se tedy zaměřte na ETF a realitní fondy. Jde o jeden z nejlepších způsobů, jak ochránit své úspory proti inflaci a dalším finančním nástrojům státu.

# Medové řezy



**Jakákoli naše rodinná oslava se u nás neobejde bez proslulých medových řezů mojí sestry Martiny. Je to už prostě taková tradice. Můžete si je rozkrájet na menší kostičky nebo obdélníkové řezy.**

1) Máslo, mléko a med si rozpustíme ve vodní lázni. Já tento proces dělám přímo v mém kuchyňském robotu Kenwood Chef XL, na kterém si nastavím teplotu 35 stupňů, nasadím si nástavec typu „K“ a funguje mi to místo vodní lázně.

2) Když je vše rozpuštěné, přidáme cukr, vejce a jedlou sodu a důkladně promícháme. Čekáme, až se cukr rozpustí (cukr stále rozpouštíme ve vodní lázni nebo v kuchyňském robotu při teplotě 35 stupňů).

3) Poté si dáme na vál mouku a tekutou směs do ní postupně zapracujeme (pokud pracujeme s robotem, stačí mouku nasypat do mísy a nechat chvíli propracovat).

4) Troubu si předehřejeme na 180 stupňů.

5) Z hotového těsta, které nenecháváme odležet v lednici, hned vyválíme 3 placky na pečicí papír (podle velikosti vašeho plechu) a každou pečeme cca 4-5 minut na 180 stupňů. Každá trouba peče trochu jinak, takže je důležité placky hlídat, abychom je nespálili. Placky poté necháme vychladnout.

6) Mezitím si připravíme krém. Pudinky uvaříme klasicky dle návodu na obalu, jen použijeme pouze 0,6 l mléka na dva pudinky. Pudink necháme úplně zchladnout a máslo si vyndáme z lednice, aby získalo pokojovou teplotu.

7) Máslo si dáme do mísy od robota a šleháme ho 10-15 minut. Máslo vám za tu dobu zdvojnásobí objem a zesvětlá. Poté začneme po lžících přidávat vychladlý pudink a přidáme i lžici Amaretta. Pokud se nám zdá krém málo sladký, přidáme moučkový cukr podle chuti.

8) Krém si rozdělíme na dvě poloviny. Na plech si dáme placku, kterou pomažeme polovinou krému. Na krém přiklopíme druhou placku, kterou taktéž potřepe krémem, a přiklopíme plackou poslední. Teď je důležité nechat vše odležet do druhého dne, aby krém nasákl do placek a ty pak šly dobře nakrájet.

9) Druhý den si vezmeme čokoládu na vaření a rozpustíme si ji se smetanou na šlehání. Čokoládou pak medové řezy polijeme a nakonec posypeme plátkovými mandlemi nebo nasekanými pistáciemi. Nakrájíme na čtverečky, čtyřúhelníky nebo na obdélníky.

## POTŘEBUJEME

### Těsto:

- 50 g másla
- 4 lžice mléka
- 2 lžice medu
- 150 g cukru krupice
- 1 vejce
- 1 lžička jedlé sody
- 500 g hladké mouky

### Krém:

- 0,6 l mléka
- 2 vanilkové pudinky
- 1 lžice Amaretta (můžete nahradit tuzemským rumem)
- cukr dle vaší chuti
- 200 g másla

### Na dokončení:

- 100 g čokolády na vaření
- 50 ml smetany ke šlehání
- nahrubo nasekané mandle nebo pistácie

# LETNÍ DRINKY

Léto je pomalu, ale jistě tady a já se nemohu dočkat dlouhých letních večerů na naší terase nebo na chatě. Mými nejoblíbenějšími drinky jsou v poslední době ty, které obsahují můj milovaný GIN. A já tu mám pro vás tipy na čtyři drinky s ROKU GINEM. A není na nich vůbec nic těžkého. Více na [www.stock.cz](http://www.stock.cz).

## YUZU COLLINS

- ROKU GIN
- yuzu pyré
- soda

Do vysoké sklenice vložte kostky ledu, přidejte panáka ROKU GINU, yuzu pyré a dolijte sodou.



## TEAMLET

- ROKU GIN
- sencha & touareg čajový cordial

Do whisky sklenky s ledu nebo do koktejlové sklenice bez ledu nalijte ve stejném poměru díl ROKU GINU a čajového cordialu ze Sencha a Touareg.

## HOSHI SONIC

- ROKU GIN
- kafiřová limeta
- badyán
- soda
- tonic

Do vysoké sklenice vložte kostky ledu, přidejte panáka ROKU GINU, kafiřovou limetu, badyán a vše dolijte sodou a tonicem.



## ROKU TONIC

- ROKU GIN
- tonic
- 6 plátků čerstvě nakrájeného zázvoru

Do vysoké sklenice vložte kostky ledu, zalijte čtyřmi díly ROKU GINU a dolijte tonicem. Na závěr ozdobte 6 plátků čerstvě nakrájeného zázvoru.