

NA SKOK  
V KUCHYNI

ČERVENEC &  
SRPEN 2022

# Na skok v kuchyni

Magazín o jídle a životním stylu



36 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



## ZAŘAĎME ZPÁTEČKU

Poslední dny před prázdninami jsou pro spoustu z nás opravdu hektické. Rodiče dětí řeší poslední školní dny, takže se běhá po různých besídkách a řeší se provozní věci. Prvního července ale začaly prázdniny a to je pro spoustu z nás čas odpočinku. No vlastně jak se to vezme. Náš Vojta má přes prázdniny školku zavřenou, takže možná ten odpočinek zas až tak nehrozí, protože si léto budeme užívat společně :-). Ne, já se na to neskutečně těším, protože se konečně chystám zařadit zpátečku a hodlám opravdu hodně zpomalit. Mám tu nachystané knížky, které si chci přečíst, mám nachystané výlety s Vojtou, které chci určitě absolvovat a hlavně si chci užívat sladké nicnedělání. Protože to je někdy právě ten čas, díky kterému pak načerpáme síly a třeba se u nás znovuobjeví kreativita, kterou člověk bez odpočinku ztrácí. Já se na to nicnedělání s mými klukama opravdu hrozně těším. I proto tento letní speciál vychází jako dvojčíslo a společně se zase uvidíme v plné síle v září.

Já vám přeji ty nejúžasnější prázdniny, načerpejte spoustu sil a vitamínu D. A každopádně mi dejte vědět, jak se vám toto číslo líbí.

*S láskou Romana.*

PS: Moc bych tímto chtěla pozdravit spolužačku mého tatínka Blaženu Zelenkovou.

# KAM V LÉTĚ VYRAZIT

## NOVÉ DĚTSKÉ MENU V RESTAURACI DEER

Mezinárodní den dětí už sice byl, ale určitě se najde další příležitost vzít své děti do zážitkové restaurace Deer. Tam na ně čekají pochoutky, které si zamilují i ty nejvybíravější. Spaghetti Bolognese, Grilované kuřecí plátky s bramborovým pyré, nechybí ani Cheeseburger, který patří obecně k nejoblíbenějším dětským jídlům. Sladkou tečkou jsou Lívance s ovocem a mascarpone.  
[www.deerprague.com](http://www.deerprague.com)



## LA BODEGUITA DEL MEDIO PŘEDSTAVUJE NOVÉ MENU

Šéfkuchař Michael Simon pro vás připravil nové menu, ve kterém vás jistě zaujmou kreolské speciality, jako je např. Kuře Al Ajibe marinované v citrusových plodech s morro y cristiano congri se smaženými lupínky z juky. Z předkrmů nutno zmínit chobotnicové carpaccio. Na své si přijdou i milovníci biftek ze svíčkové, kachního prsa nebo ryb. Gastronomický zážitek můžete zakončit mraženým kokosovým parfait s ananasovým chutney a kubánským rumem.  
[www.labodeguitadelmedio.cz](http://www.labodeguitadelmedio.cz)

## ZLONÍNSKÝ DVŮR OSVĚŽÍ

Prvotřídní restaurace mimo hlavní město nabízí nejen možnost se skvěle najíst, ale také v těchto letních dnech uhasit žízeň a nebo se jen osvěžit ve stínu na terase. Potěší vás domácí propracované limonády, ale také oblíbené jahodové Daiquiri nebo výběr ze 14 druhů ginů a 5 značek toniků, z čehož vzniká neomezená kombinace Gin&Tonic nápoje. Bylinky v drincích jsou samozřejmě z vlastní zahrádky.  
[www.zloninskydvur.cz](http://www.zloninskydvur.cz)



## SLÍPKA TOUR POD KŘÍDLY ŠÉFKUCHAŘŮ 2022

V sobotu 27. srpna od 12 do 20 hodin na vás čeká putování po vinařstvihách ve Velkých Bílovicích s názvem Slípka tour pod křídly šéfkuchařů. Miroslav Kalina, Marek Raditsch a Marek Fichtner přijdou se svými týmy a poutníkům za vínem naservírují dvě jídla spárovaná se zdejšími víny. Podávat je budou mezi sklepy na 4 místech ve speciálních food stanech. Počet účastníků je omezený, proto si ještě dnes online zarezervujte vstupenky.  
[www.velkobilovictivinari.cz](http://www.velkobilovictivinari.cz)

## THE MONKEY BAR – KOKTEJLOVÁ OÁZA UPROSTŘED PRAHY

The Monkey Bar, který je součástí hotelu Falkensteiner Hotel Prague, neslouží jen jako hotelový bar, ale díky oddělenému vstupu je přístupný úplně všem. Hosty láká vyladěným designovým interiérem a prostornou zahrádkou, kde si budete připadat jako v džungli. Otevřeno má celý den, tak si sem můžete přijít vychutnat snídani, brunch, oběd nebo třeba kávu. Nedávno jsem bar navštívila a byla jsem absolutně nadšená – atmosféra, jídlo i koktejly bez chyby.  
[www.monkeybarprague.com](http://www.monkeybarprague.com)



# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT



## CRÈME DE LA CRÈME – ALKOHOLOVÉ ZMRZLINY

Vsadím se, že po přečtení tohoto odstavce poběžíte do Crème de la Crème na tzv. opilou zmrzlinu a dáte si minimálně dva kopečky zmrzky. Dokonalá kombinace ovocného sorbetu či smetany a kapky dobrého drinku s alkoholem vás čeká v 8 variantách, Meruňka Prosecco, Broskev Prosecco, Pomeranč Campari, Švestka slivovice, Baileys, Vaječný likér, Piña Colada nebo Mojito.

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

## KOŠÍK ZMĚNIL BEZOBALOVOU SEKCI, SÁČKY JDE NOVĚ KOMPOSTOVAT

Košík se po třech letech hledání ideálního obalu vrací opět k papíru. Nově se teď z běžného sáčku – podobně jako u tašek – stane sáček cirkulární, ze kterého budou šetrnými metodami vznikat nové potravinářské obaly. Sáčky bude možné vrátit spolu s taškami kurýrům, kteří je odvezou do skladu k recyklaci. Domácnosti s kompostéry nebo zahradním kompostem budou moci sáčky díky složení jednoduše kompostovat.

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



## FERNET STOCK SLAVÍ 95. NAROZENINY

Fernet Stock už 95 let vyniká svou originální chutí, které je docíleno mistrovským výběrem a zpracováním bylin. Vychutnat si ho můžete čistý, v osvěžujícím drinku Bavorák nebo v kombinaci s tonicem či Vineou. Na trhu jsou také kromě varianty klasického Fernet Stock svěží Fernet Stock Citrus a neodolatelný Fernet Stock Barrel Edition.

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

## FESTIVAL BIOSLAVNOSTI SPOLEČNOSTI PROBIO

V sobotu 16. července 2022 od 10 hodin se v areálu společnosti Probio ve Starém Městě pod Sněžníkem koná festival Bioslavnosti – oslava dobrého jídla, pití a zábavy pro celou rodinu. Místo, kde se scházejí inspirativní osobnosti, které nabídnou návštěvníkům spoustu zajímavých informací.

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



## MANIFESTO POMÁHÁ UKRAJINSKÝM UPRCHLÍKŮM

Manifesto otevírá ukrajinskou restauraci Barva začínající podnikatelky Anny Temnenko. Dlouhodobě tak pomůže několika rodinám zvládnout jejich těžkou situaci. Anna ve svém menu chystá tradiční i rodinné recepty z různých koutů Ukrajiny. Přijďte podpořit tento skvělý projekt.

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

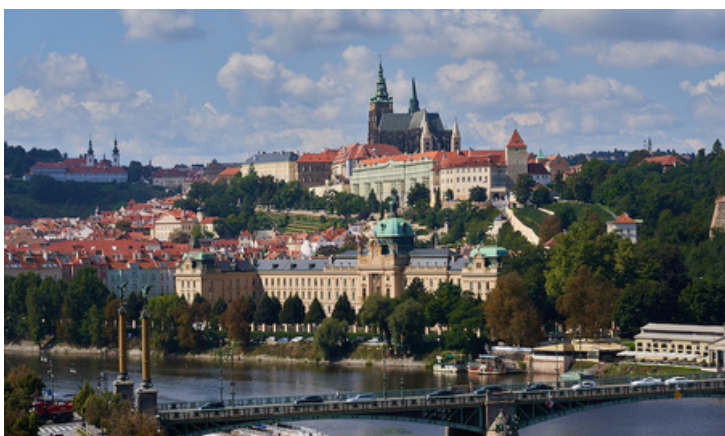
# VZHŮRU DO OBLAK

Jistě si pamatujete, když jsem vám psala o netradičním gastro zážitku v oblacích Dinner in the Sky, který jsem si už několikrát užila a na který dodnes vzpomínám. Začátkem září se bude opět obědovat a večeret na pražské náplavce na plošině vytažené do výšky padesáti metrů nad srdcem historické Prahy a vy si už teď můžete zarezervovat svá místa na webu [dinnerinthesky.cz](http://dinnerinthesky.cz).

Letošní nebeské menu dostal na starost hvězdný Pavel Býček, který působil v michelinském Alcronu a nyní má v Holešovicích vlastní restauraci The Eatery. Pochutnáte si na výtečném čtyřchodovém menu zakončeném dezertem. Vybrat si můžete i vegetariánské menu, které se bude lišit víceméně jen v hlavním chodu.

Novinkou bude prémiový oběd, během něhož se k pokrmům podávají špičková vína a šampaňské. Největším zážitkem je již tradičně večere při západu slunce, která je také nejdražší – hosté za ni zaplatí 5850 korun. Naopak oběd v oblacích vychází na 2490 korun.

Začíná se jako vždy na začátku září, první prodloužený víkend v oblacích proběhne od 1. do 4. září, druhý termín je 8. až 11. září.



# Jahodový dort

Neznám asi nikoho, kdo by nemiloval jahody. A protože je sezóna v plném proudu, mám tu pro vás slíbený recept na jednoduchý jahodový dort, který je ale u nás v rodině nejoblíbenější.

## Na korpus:

- 3 vejce
- 90 g cukru
- 90 g polohrubé mouky
- špetka soli
- máslo a polohrubá mouka na vymazání formy

## Na krém:

- 2 tvarohy (nejlépe překapané přes noc přes plátýnko)
- 2-3 lžičky moučkového cukru
- 200 ml smetany ke šlehání

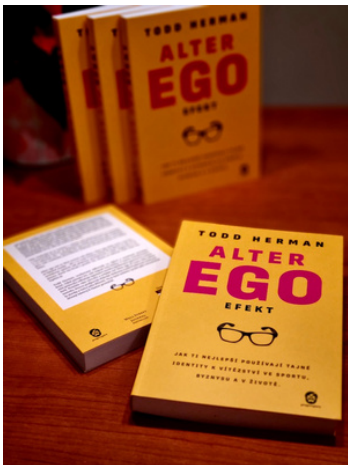
## Na dokončení:

- čerstvé jahody
- 1 balení želatiny

1. Do mísy si dáme 3 bílky, špetku soli a začneme na střední rychlost šlehat. Až bílky začnou bělat, přidáváme po částech cukr. Bílky vyšleháme do husté pěny, do které poté lehce vmícháme žloutky a nakonec mouku.
2. Těsto přendáme do máslem vymazané a moukou vysypané formy o velikosti cca 24 cm.
3. Pečeme cca 15 minut na 175 stupňů.
4. Než nám korpus vychladne, smícháme v robotu překapané tvarohy s moučkovým cukrem pomocí šlehací metly. Tvarohy šleháme na střední stupeň a pomalu přiléváme šlehačku. Vše vyšleháme do hladkého krému (šleháme, dokud nám šlehačka s tvarohem nezačne hezky houstnout).
5. Vychladlý korpus potřeme tvarohem a poklademe omytými a rozkrojenými jahodami.
6. Nakonec dort zalijeme želatinou, u které se vždy řídíme postupem podle návodu na obalu. Dort je nejlepší nechat přes noc zatuhnout.



# CO SI V LÉTĚ PŘEČÍST A PODLE ČEHO VAŘIT?



## ALTER EGO EFEKT Todd Herman

Využijte své Alter ego, aby změnilo váš výkon. Překonejte pochybnosti o sobě, negativitu a nejistotu, která vás brzdí, a najděte sílu, abyste se nakonec stali svým nejlepším Já. Změna zahrnuje vše, jak se fyzicky projevujete a chováte, přes vaše myšlenky, přesvědčení, váš postoj až po tón vašeho hlasu. Mentální kouč Todd Herman vám s tím vším pomůže.

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

## SLADCE, SLANĚ, BOUBELATĚ Martina Kynstlerová

První kuchařka Martiny Kynstlerové ze soutěže Péče celá země nese název Sladce, slaně, boubelatě, což vypovídá o tom, že Martina má nejen talent na pečení dobrot, ale že má smysl pro humor a nebojí se ničeho. Martininým cílem je se s vámi v kuchařce podělit o jednoduché a efektní recepty, které budou stát za hřích.

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

## SLADCE, SLANĚ, BOUBELATĚ

52 jednoduchých receptů



MARTINA  
KYNSTLEROVÁ  
DosekKaramel.cz

## GRILOVÁNÍ. TIPY A POSTUPY KROK ZA KROKEM Roman Vaněk, Jana Vaňková

Takhle krásně může dopadnout výsledek práce dvou lidí, kteří se milují a sdílejí spolu nejen příjmení, ale i chutě a lásku ke grilování. V kuchařce najdete více jak 100 receptů a nově také odpovědi na nejčastější otázky kolem grilování, na které se lidé ptají. Kvalitní a opravdu precizní průvodce grilováním se vám teď v létě bude jistě hodit.

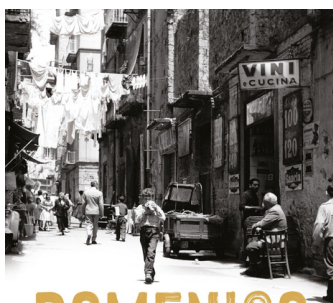
[www.knihcentrum.cz](http://www.knihcentrum.cz)



## SAMA V TOKIU Marie Machytková

Autorka knihy a reportérka Marie Machytková, kterou před lety ohromila krása kaligrafie, se vydala za poznáním japonské kultury do Tokia. Je jí fascinovaná, ale zároveň z ní má strach. Sama v cizím městě postupně odhaluje nejen kouzlo i temný kabát této odlišné kultury, ale také své vlastní já.

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



## DOMENICO STARNONE Střepy na via Gemito

KNIHA ZLIN

## STŘEPY NA VIA GEMITO Domenico Starnone

Jak se vyrovnat s dětstvím stráveným ve stínu autoritativního a zahořklého otce? V autobiografické rodinné kronice jeden z nejvýznamnějších současných italských spisovatelů Domenico Starnone popisuje složité vztahy, nenaplněné ambice, prokletí průměrnosti a žárlivost.

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

## KRABIČKY DO PRÁCE OD ZDRAVĚ S KAČÍ Kateřina Novotná

Chcete se zdravě a vyváženě stravovat i v práci, ale nemáte čas běhat o polední pauze do restaurací a složité skládat jídelníček podle svých představ? Vyzkoušejte si připravit krabičky vám na míru s hotovými jídly, ale i se svačinami či zdravým mlsáním. Ušetří vám to nejen čas, ale i peníze. A s touto praktickou kuchařkou vám to půjde hravě.

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



Kateřina Novotná

## KRABIČKY DO PRÁCE od Zdravě s Kačí



# Malinový Eton Mess



Znáte dezert Eton Mess? Tradičně se tento britský dezert podává s jahodami. Já jsem se ale zamilovala do kombinace sladkých pusinek, šlehačky a kyselých malin.

## Na 2 porce:

- 180 g mražených malin
- 1 lžičce třtinového cukru
- 35 g kokosových pusinek z M&S (případně na ně najdete recept na mém blogu - recept je [zde](#))
- 250 ml smetany ke šlehání
- nasekané pistácie na ozdobu

1. Maliny si dáme do rendlíku, přidáme třtinový cukr a na středním plameni rozpustíme na malinový rozvar.
2. Smetanu ke šlehání si vyšleháme do tuha.
3. Připravíme si dvě skleničky a na dno každé dáme lžičku rozvaru. Poté navrstvíme pusinky, šlehačku a opět malinový rozvar. Takto pokračujeme, dokud nenaplníme obě skleničky.
4. Nakonec hotový Eton Mess ozdobíme celými pusinkami a posypeme nasekanými pistáciemi.

# JÍME ZDRAVĚ V POHYBU

Mám pro vás tip na kuchařku **JÍME ZDRAVĚ V POHYBU**, kterou by měl mít doma každý, jehož život probíhá - jak už název napovídá - v pohybu nebo kdo chce mít jídelníček plný energie a důležitých živin. V knize najdete 80 převážně snadných a rychlých receptů včetně informací o nutričních hodnotách a zásadách správného jídelníčku. Spoluautorem knihy je profesor Libor Vítek, který je odborníkem na výživu.

[ODKAZ ZDE.](#)

## Tiramisu ovesné vločky přes noc

**Příprava:** 5 minut (6 hodin odležení), **Tepelná úprava:** 0 minut, **Obtížnost:** snadné, **Počet porcí:** 3  
**Nutriční informace na 1 porci:** 1 116 kJ/267 kcal, 11 g bílkovin/16 %, 42 g sacharidů/63 %, 6 g tuků/20 %

### Suroviny:

- 150 g ovesných vloček jemných
- 10 g holandského kakaa
- 2 lžičky medu v tekutém stavu
- 150 ml odtučněného mandlového mléka
- 150 ml vody
- 10 ml espressa
- 100 g odtučněného bílého jogurtu (0 % tuku)
- 20 g mascarpone
- 1 lžička vanilkového extraktu
- sůl



### Postup:

1. Nejprve si připravte 3 skleničky (cca 250 ml), do kterých vločky následně rozdělíte.
2. Do středně velké mísy nasypejte vločky, špetku soli a 5 g kakaa. Promíchejte a přidejte med, 150 ml mandlového mléka, 150 ml vody, 10 ml espressa, jogurt, mascarpone a vanilkový extrakt.
3. Směs rozdělte do připravených skleniček a dejte odležet přes noc do lednice (nebo minimálně na 6 hodin).
4. Po uplynutí času tiramisu vločky posypejte zbylými 5 g kakaa a podávejte.

## Kuřecí casserole s květákem

**Příprava:** 15 minut, **Tepelná úprava:** 90 minut, **Obtížnost:** snadné, **Počet porcí:** 6

**Nutriční informace na 1 porci:** 1 602 kJ/383 kcal, 58 g bílkovin/62 %, 14 g sacharidů/14 %, 11 g tuků/24 %

### Suroviny:

- 700 g syrového květáku
- 1 kg kuřecích prsou
- 1 lžice olivového oleje
- 300 g pšeničného bulguru v suchém stavu
- 60 g nízkotučného cottage sýru
- 10 g parmezánu (nastrouhaného najemno)
- 50 g eidamu (20 % tuku, nastrouhaného najemno)
- 100 g nízkotučného smetanového sýru (typu Lučina)
- 1 stroužek česneku (propasírovaný)
- čerstvá pažitka k podávání
- sůl
- pepř



### Postup:

1. Nejprve si předehřejte troubu na 200 °C a připravte si hlubší zapékač mísu (30 cm × 40 cm).
2. Květák a kuře očistěte, nakrájejte na stejně velké kousky, dejte do zapékač mísy, zalijte 1 lžicí olivového oleje, dochuťte solí a pepřem a pečte 40–45 minut na 190–200 °C. Každých 15 minut směs promíchejte. Mezitím uvařte bulgur. Do středně velkého hrnce dejte bulgur, zalijte jej vodou (cca 1 cm nad povrch bulguru) a vařte 10–15 minut na středním plameni.

3. Než se bulgur uvaří, v menší misce smíchejte cottage, parmazán, eidam, smetanový sýr a propasírovaný česnek.
4. Zapékací mísu vyndejte z trouby a ke květáku s masem přimíchejte uvařený bulgur a sýrovou směs. Poté dejte mísu zpátky do trouby a vše pečte dalších 25–35 minut na 190–200 °C.
5. Hotový buffalo chicken casserole s bulgurem vyndejte z trouby, posypte najemno nasekanou pažitkou a podávejte.

## Sendvič s kuřecím salátem

**Příprava:** 10 minut, **Tepelná úprava:** 0 minut, **Obtížnost:** snadné, **Počet porcí:** 1

**Nutriční informace na 1 porci:** 1 188 kJ/284 kcal, 15 g bílkovin/21 %, 35 g sacharidů/55 %, 9 g tuků/28 %

### Suroviny:

- 100 g předvařeného kuřecího prsa
- 50 g okurky hadovky
- 50 g řapíkatého celeru
- 25 g natě jarní cibulky
- 1 lžička čerstvého kopru (nebo ½ lžičky sušeného)
- 50 g odtučněného jogurtu (0 % tuku)
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 plátek kváskového chleba (100 g)
- sůl
- pepř



### Postup:

1. Nejprve si na stejně velké drobné kostičky nakrájejte předvařené kuřecí prso, okurku a řapíkatý celer. Nať jarní cibulky a kopr nakrájejte najemno.
2. Následně všechny nakrájené ingredience vložte do menší mísy a přidejte jogurt, dijonskou hořčici, sůl a pepř a promíchejte.
3. Hotový salát naneste na plátek kváskového chleba a podávejte.

# JAK SPRÁVNĚ VYCHOVAT A KRMIT KOŤATA A ŠTĚŇATA

Česko je domovem pro téměř půl milionu koťat a přes půl milionu štěňat. Celých 68 % nich se dostane ke svým majitelům neformální cestou nebo jako dárek. Díky tomu noví majitelé často nemají dostatek informací o tom, jak správně malé chlupáče krmit a vychovávat. Inspirujte se poznatky největšího výzkumného centra pro mazlíčky na světě **WALTHAM®**, které dlouhodobě zveřejňuje data o tom, jak správně přistupovat k domácím zvířatům a jak je krmit.

## Kočí mazlíčci

Odborník MVDr. Leoš Železný: *“Speciálními recepturami, které jsou označené jako JUNIOR je potřeba krmit rostoucí organismus až do tzv. fyzické dospělosti. Ta nastává až po uzavření růstových plotének v kostech. K tomuto procesu dochází u koček zhruba v jednom roce stáří. Pak se může přecházet na receptury, které svým složením odpovídají potřebám dospělého organismu, tedy receptury s označením ADULT.”* Co se týče výchovy koťat, je to častokrát jako s dětmi. Zásadní je být důsledný ve všech ohledech a reagovat okamžitě. *„Na reakci máte zhruba dvě až tři vteřiny, kdy je kotě schopné pochopit souvislost mezi svým činem a vaší reakcí. Pokud kotě poslechne, nezapomeňte jej odměnit, opět rychle – během několika vteřin.”* Oproti psovi je kočka samotář a nebude vás brát jako autoritu, ale jako rovnocenného partnera.



## Psí mazlíčci

To, čím svého čtyřnohého parťáka budete krmit, rozhodne o zdraví jeho kloubů, kostí, svalstva a srdce na celý život. A zapomenout nesmíme ani na obezitu, která je bohužel velmi častým problémem i právě u štěňat. Krmivo vybírejte podle plemene, velikosti i stáří štěněte, a to ještě dřív, než si pejska přinesete domů. Výchova psa se netýká jen povelů, ale i toho, jak bude vycházet s cizími lidmi, psy a zvířaty. A stejně jako v případě krmení, i při výchově musíme postupovat dle toho, s jakým plemenem pracujeme. Některá plemena se mohou zatvrdit třeba po silnějším plácnutí a pak už s nimi nehnete. Jiní psi naopak nějakou formu projevení lidské autority potřebují a plácnutí je nevyhnutelné. Pes je náš kamarád a součást „rodinné smečky“, to ale neznamená, že bychom mu měli dovolit cokoli. Pokud si nevíte rady, vždy se najde někdo, kdo vám rád poradí. Obrátit se můžete na veterináře, chovatele nebo si nastudovat informace z webových stránek vědeckého centra [www.waltham.com](http://www.waltham.com).



# KRÁSA V LÉTĚ

## PLEŤOVÁ MLHA MINI ROSE PETAL FACIAL MIST TONER

### CHLADIVÝ GEL NA OČI KORRES GREEK YOGHURT WIDE AWAKE EYE GEL

Stačí se málo vyspat a hned je to patrné na oblasti očí. A platí to i naopak, jsme-li odpočatí, náš pohled dokáže rozzářit celý obličej. Tento chladivý gel na otoky a tmavé kruhy pod očima je až po víčko napěchovaný silou pravého řeckého jogurtu v kombinaci s kofeinem a téměř okamžitě bojuje se známkami únavy očního okolí.  
[www.beautylovers.cz](http://www.beautylovers.cz)



Tonizační pleťovou mlhu Mini Rose Petal Facial Mist Toner od značky Thayers jste možná viděli u mě na Instagramu, když jsem postovala fotky z Chorvatska. Je naprosto úžasná pro hydrataci pleti a osvěžení. Navíc toto malé balení můžete mít i do příručního kufru.  
[www.notino.cz](http://www.notino.cz)

### VOSK NA VLASY VE SPREJI HYGGE HAIR SPRAY WAX

Hygge Hair Spray Wax od značky Natulique funguje jako jemný stylingový přípravek. Zaceluje konečky, vyživuje vlasy a hloubkově je hydratuje díky obsaženému jojobovému oleji a brokolicovým semínkům, která je zároveň chrání před vysoušením. Hodí se na sestříhané vlasy, ale také na vlnité/kudrnaté vlasy.  
[www.happy-hair.cz](http://www.happy-hair.cz)



### SADA PRO OCHRANU A HYDRATACI PLETI SAVE FACE KIT OD GROWN ALCHEMIST

V létě je důležité chránit pokožku opalovacími krémy. Natural Hydrating Sunscreen s faktorem SPF 30 poskytne ochranu před UV zářením, zatímco lehký primer Anti-Pollution Primer zabrání znečištění a jiným agresorům zvenčí, aby pleť poškodily. Oba přípravky od Grown Alchemist navíc dodají pokožce až dvojnásobnou dávku hydratace.  
[www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



### SÉRUM ANTI-CHUTE FORTIFIANT OD KÉRASTASE PROTI PADÁNÍ VLASŮ

Transparentní gelové sérum Anti-chute Fortifiant od Kérastase díky obsahu kreatinu posiluje vlasy již po první aplikaci, zatímco kořen zázvoru stimuluje a dodává energii vlasové pokožce. 1,5% aminexil ukotvuje vlasové vlákno ve vlasovém folikulu a ve vlasové pokožce tak zůstává zakořeněno větší množství vlasů.  
[www.notino.cz](http://www.notino.cz)



### OCHRANNÝ SPREJ NA VLASY NEUMOISTURE INSTANT FIX NEUMA

Od značky NEUMA tu mám pro vás tento ochranný bezoplachový sprej. Je vhodný pro všechny typy vlasů, zejména pak pro vlasy vysušené slunečními paprsky, častým namáčením ve slané či chlorované vodě nebo také vlasy chemicky poškozené. Sprej poskytne vlasům velkou dávku vitamínů, proteinů a hydratace.  
[eshop.neuma.cz](http://eshop.neuma.cz)



### PURE NIACINAMIDE 10 SÉRUM NA KOREKCI PIGMENTOVÝCH SKVRN OD LA ROCHE-POSAY

Novinka od La Roche-Posay díky účinné látce Niacinamide redukuje tmavé skvrny způsobené drobnými záněty. Při dlouhodobé aplikaci pomáhá těmto problémům předcházet. Viditelný efekt budete moci vidět už po jednom týdnu používání. Sérum je vhodné i pro citlivou pleť.  
[www.laroche-posay.cz](http://www.laroche-posay.cz)



## PERMANENTNÍ RTĚNKA OD ELIS PROBEAUTY

Pokud toužíte po dokonalých rtech, které budou neustále upravené, navštivte studio Elis ProBeauty a nechte si vykouzlit rty podle svých představ. Co se týká barev, paleta je nekonečná. Ze základních barev se míchají různé odstíny od světlé růžové až po červenou. Aplikace trvá 3 hodiny a efekt vydrží 2–5 let.  
[@elisprobeauty](#)



## TEKUTÉ RTĚNKY SUPERSTAY VINYL INK OD MAYBELLINE

Přály byste si vyrazit na letní párty s rtěnkou výrazné barvy, vysokým leskem a dlouhotrvajícím efektem? Mrkněte na tyto tekuté rtěnky od Maybelline New York a vyberte si ze 7 výrazných barev tu svou. Jejich efekt trvá až 16 hodin, takže se připravte na hodně dlouhou párty.  
[www.notino.cz](#)



## ANNABELLE MINERALS MÁ NOVÉ ODSŤÍNY MINERÁLNÍHO MAKE-UPU

Novinkou letošního léta je nová řada odstínů make-upu s názvem Pure. Její tóny jsou neutrální a spolu s řadou Sunny doplní celou škálu barev mezi řadami Golden a Natural. Make-upy perfektně kryjí, díky 100% přírodnímu minerálnímu složení bez olejů a parfému nezatežují pleť a navíc mají ochranný faktor proti slunečnímu záření.  
[www.annabelleminerals.com](#)



## ZPEVNŮJÍCÍ OLEJ L'OR ROSE SUPER-ACTIVATED FIRMING OIL MELVITA

Rozlučte se s celulitidou a vyzkoušejte tento zpevňující tělový olej s vyhlazujícím efektem. Přípravek má nové složení obohacené o restrukuralizační brusinkový olej a černý pepř, který podporuje mikrocirkulaci a pomáhá předcházet ukládání tuků a zpevňuje, zjemňuje a vyhlazuje pokožku.  
[www.douglas.cz](#)



## KOSMETICKÉ ŠTĚTCE OD YVES ROCHER

Nově si v Yves Rocher můžete vybrat kosmetické štětky různých druhů a tvarů. A pokud hledáte kvalitu, u těchto ji rozhodně dostanete. Aplikace make-upu, pudru, očních stínů nebo tvářenky s nimi bude hračka a hlavně příjemná záležitost.  
[www.yves-rocher.cz](#)

## OOLABOO – DOPLŇKĚK STRAVY SUPER FOODIES

Jsme to, co jíme! A pokud jsou uspokojeny vnitřní potřeby našeho organismu, navenek doslova záříme. Doplněk stravy oolaboo ceremonial tranquil matcha tea obsahuje celou řadu antioxidantů. Díky tomu detoxikuje organismus, a významně tak přispívá k posílení imunitního systému. Také posiluje paměť a soustředění.  
[eshop.oolaboo.cz](#)



## MIDNIGHT RECOVERY OMEGA-RICH CLOUD CREAM OD KIEHL'S

Značka Kiehl's představuje nový noční krém, který napomáhá obnovit ochrannou lipidovou vrstvu pokožky. Složení z 98 % přírodního původu pomáhá uzamknout vlhkost v pleti a viditelně zvyšuje její plnost, ta je ráno pružnější a mladistvější.  
[www.douglas.cz](#)



## OČNÍ STÍNY YVES ROCHER

Od Yves Rocher tu mám pro vás ještě oční stíny s úžasnými metalickými odstíny inspirovanými přírodou. Celkem si můžete vybrat z 27 odstínů, od tlumených neutrálních po nápadné a jedinečné barvy. Stačí se jen rozhodnout, jestli budete chtít vypadat přirozeně, vznešeně nebo sexy.

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



## ŠAMPON S UV FILTREM SUN REVITALIZING SHAMPOO PAUL MITCHELL

Šampon řady Sun od Paul Mitchell je perfektní pro ochranu vlasů před slunečním zářením během letních měsíců a před vyblednutím barvy. A to díky UV filtru Uvinul Easy. Receptura obohacená o keravín a kokosový olej navíc jemně čistí a dodává vlasům vláčnost a lesk.

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



## SPRCHOVÝ OLEJ COCO LOCO OD LUSH

Představte si, že i ve sprše či vaně se můžete cítit jako v ráji s vůní sladké Piña colady. Stačí jen vyzkoušet tento sprchový olej, který vám dodá dávku jemné čistoty, péče a hydratace. Coco Loco od značky Lush je vhodný i pro citlivější pokožku.

Co je na něm ale nejužasnější, je právě jeho kokosová vůně.

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



## ŘADA PRO LONGER PRO OBNOVU DÉLKY VLASŮ

Profesionální řada Pro Longer ze Serie Expert od L'Oréal Professionnel je ideální pro všechny, co potřebují obnovit délku vlasů a vyplnit konečky pro delší, silnější a kvalitnější vlasy. Přípravky využívají patentovanou vyplňující technologii, kterou vlastní právě tato exkluzivní značka.

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



## MINI COLOR DELIGHT LAKY NA NEHTY

Pokud chcete v létě opravdu zazářit, vyzkoušejte jeden z těchto úžasných laků. Šest odstínů, šest koktejlů plné energie. Zkrášlete své nehty a dodejte jim k tomu dávku vitamínů C a D. Laky navíc obsahují organický křemík, který přispívá ke kvalitě a odolnosti nehtů.

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



## OPALOVACÍ PÉČE MATIS PARIS

Nová řada opalovací péče od značky Matis Paris se vám bude hodit do těchto slunečných dní. Řada obsahuje opalovací krém na obličej proti předčasnému stárnutí SPF 30 a 50+, opalovací tělové mléko proti předčasnému stárnutí SPF 30 a mléko po opalování na obličej i tělo.

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

# ODLEHČETE JÍDELNÍČEK

## aneb zelenina v hlavní roli

V létě, kdy venku panují tropické teploty, si nejrady vychutnávám lehké pokrmy. Nejlépe ze zeleniny, kterou máme k dispozici čerstvou od lokálních prodejců, ale často také z vlastní zahrádky. Ta má v tuto dobu úžasnou chuť a vůni. A jelikož i hodně grilujeme, používáme ji jako přílohu nebo přímo na gril. Nebo jde zelenina plnit dalšími lahodnými ingrediencemi. Recepty, ve kterých zeleninu naplníme dalšími dobrotami, můžeme připravovat snad na všechny způsoby a nikdy se neokoukají. Sáhnete proto po paprikách, rajčatech, cuketě, lilku nebo třeba žampionech a jednoduše je kombinujte s masem, sýrem i těstovinou. Na něco podobného tu mám pro vás pár receptů, které jsou nejen rychlé a snadné, ale jejich výsledek je chuťově dokonalejší.



### ZAMĚŘTE SE NA JEDINEČNOU KVALITU

Ať už pro svůj recept vybíráte jakékoliv suroviny, nezapomeňte při nákupu dbát na perfektní kvalitu. Tu vám zaručí produkty pocházející z ekologického zemědělství – poznáte je snadno podle označení logy biolistu nebo biozeby. U masa z ekologického chovu máte navíc jistotu, že zvířata prožila svůj život v těch nejpřirozenějších podmínkách, byl jim zajištěn přístup na pastvinu nebo do výběhu a byla jim dopřána společnost dalších zvířat – jednoduše řečeno, žila dle zásad welfare. Stejně šetrně pak probíhá i následná manipulace se zvířaty, která má za cíl minimalizovat jejich stres při přepravě, zacházení s nimi i při samotné porážce.

Pokud vás chov zvířat či způsob pěstování nejrůznějších plodin v režimu ekologického zemědělství zajímá více nebo jen hledáte tipy na chutné recepty z biopotravin, navštivte stránky [myjsmebio.cz](http://myjsmebio.cz).

Nejste si jisti, kam vyrazit pro čerstvé bioprodukty? Pro snadnější výběr vám poslouží stránky [kamprobio.cz](http://kamprobio.cz) a [lovime.bio](http://lovime.bio), kde pomocí interaktivní mapy vyhledáte ekofarmy, které se nachází ve vašem okolí. Jednoduše pak vyberete ty, jež se vám nejvíce líbí, a prohlédnete si jejich aktuální nabídku.

## Cukety plněné masem a žampiony

- 3 střední bio cukety
- 3 lžíce bio másla
- 2 stroužky bio česneku
- 300 g bio mletého masa
- hrst nakrájených bio žampionů
- hrst nasekaných bio vlašských ořechů
- bio oregano
- nastrohaný bio čedar
- sůl, bio pepř



Troubu předehřejte na 180 stupňů a připravte si zapékač mísu, kterou lehce vymažte máslem. Cukety podélně rozříznete, vydlabejte a odložte je stranou. Na pánvi rozehejte kousek másla, přidejte česnek, maso a vše osmažte, dokud maso neztratí růžovou barvu. Poté přidejte houby a ořechy. Jakmile houby pustí šťávu, přidejte vydlabanou dužinu z cukety rozkrájenou nadrobno a oregano. Snižte plamen a duste na pánvi ještě přibližně dalších 8 minut. Směs osolte, opepřete a lehce posolené rozpůlené cukety naplňte hotovou směsí. Vložte do zapékač formy, posypte nastrohaným sýrem a pečte přibližně 25 minut.

## Rajčata plněná kuskusem

- 4 velká bio rajčata
- 200 g bio kuskusu
- 250 ml bio vývaru
- bio jarní cibulka
- stroužek bio česneku
- bio petržel
- 60 g bio balkánského sýra
- bio římský kmín
- sůl, bio pepř



Z rajčat opatrně odříznete vršek zhruba 2 centimetry pod stopkou tak, aby vám vznikla jakási poklička, kterou zbytek rajčete přiklopíte. Lžící opatrně vydlabejte vnitřek rajčat – nesmíte porušit slupku ani tvar. Kuskus nasypete do misky, zalijte vroucím vývarem, přikryjte a nechte odstát přibližně 5 minut. Vmíchejte prolisovaný česnek, jarní cibulku nasekanou nadrobno, petrželku a nadrobený balkánský sýr. Dochuťte solí, pepřem, troškou římského kmínu a vmíchejte dužinu z vydlabaných rajčat. Připravenou směsí rajčata naplňte, přiklopte je odříznutým vrškem a pečte v troubě předehřáté na 180 stupňů přibližně 10 minut

### TIP NA ZÁVĚR:

Nevíte, kam vyrazit za hezkým zážitkem a perfektní bio zeleninou? Navštivte Biofarmu Pod Sluncem v Žatci nebo jednoduše vyzkoušejte faremní e-shop. Nabídka biopotravin je široká, uvidíte, že si bio dobroty vyberete i vy! Více informací na [www.biofarmapodsluncem.cz](http://www.biofarmapodsluncem.cz).

# TIPY MĚSÍCE



## LETNÍ EDICE KŘIŠŤÁLOVÉ VODKY AMUNDSEN

Šestkrát destilovaná vodka Amundsen vás zaujme svou jemnou chutí a vůní bez přítomnosti rušivých aromat. Vychutnáte si ji vychlazenou nebo jako součást míchaných drinků, nejlépe ale s přáteli na letní terase nebo na zahradní párty. Rozhodně vám ale tato křišťálově čistá vodka zpříjemní pobyt i kdekoliv jinde.

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



## AUTHENTIC PŘEDSTAVUJE LOW CARB ZMRZLINY

Na Košíku se teď můžete utrhnout ze řetězu a objednat si kopce zmrzliny, i když právě držíte dietu nebo se snažíte zdravě jíst. Zmrzliny bez přidaného cukru a bez lepků pro vás připravuje královna zmrzlin Ludmila Abraham z Gelato Italiano. Mají jedinečnou chuť díky těm nejkvalitnějším surovinám od lokálních i světových farmářů a poctivě ruční řemeslné receptuře.

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



## OVOCNÉ TYČINKY Z JIŽNÍ MORAVY

Josef's Snacks, malá rodinná firma z Hrušek na Břeclavsku vyrábí kvalitní výrobky plné čistých a nejlepších ingrediencí, které vaše tělo ocení. Patří mezi ně i tyčinky určené jak pro děti, tak i dospělé. Já jsem si nejvíce oblíbila kokosovou tyčinku s malinou a čekankovým sirupem a rozhodně ji doporučuji.

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



## UŽ JSTE ZKOUŠELI SÝR IL SALATO?

IL SALATO – měkký sýr s typickou slanou chutí podobný balkánskému sýru je vyrobený v litovelské sýrárně z českého kravského plnotučného mléka. Při výrobě mají zásadní roli kvalita použitého mléka a zručnost a zkušenost sýraře, neboť většina výrobního procesu probíhá ručně. V prodejnách vám z bochníku nakrájí kusy na váhu dle vašeho přání.

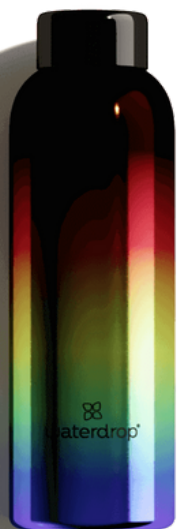
[www.laformaggeria.com](http://www.laformaggeria.com)



## DUHOVÝ PITNÝ REŽIM - WATERDROP RAINBOW

Dodržíte pitný režim stylově. S touto originální lahví od Waterdrop Rainbow si v létě můžete vychutnat jakýkoliv nápoj dokonale vychlazený až 24 hodin. Lahev je totiž vyrobená z vysoce kvalitní dvoustěnné nerezové oceli a odolá i těm nejvyšším denním teplotám. Navíc s ní vybarvíte prostor kolem sebe, protože je opravdu nádherná a plná barev.

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



## CAPRI-SUN, VĚTŠÍ PORCE OSVĚŽENÍ

Kde jinde než na cestách člověk ocení praktická balení produktů, které máme rádi. Tento 0,33l Capri-Sun se vejde do každé tašky či kabelky a díky své velikosti dokonale uhasí žízeň. Je zadělán těsnícím uzávěrem, a proto ho nemusíte vypít celý najednou a při cestování vám nikde nevyteče. Neobsahuje umělá sladidla, barviva ani konzervanty.

[www.capri-sun.cz](http://www.capri-sun.cz)



## UŽIJTE SI LÉTO S BEEFEATER ZESTY LEMON

Kdo mě sleduje na Instagramu, v červnu si jistě všiml této fotky z naší chalupy na Slapech, na které držím v ruce novinku - Beefeater Zesty Lemon. Pokud si chcete stejně jako já zpříjemnit letní večery ať už na chalupě, nebo kdekoli jinde, mějte ho neustále v lednici připravený. A když přijde chuť, stačí jen přidat ty správné ingredience a máte luxusní drink.

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



## ZAŽIJTE NEČEKANÉ S METAXOU

Co jsem se za poslední dobu naučila? Žít přítomným okamžikem a užívat si každou chvíli, například v podobě tzv. mikrozážitků. Zažijte každý den něco, co ve vás zanechá příjemný pocit. Ať už je to vychlazená sklenka Metaxy při západu slunce, tanec bez zábran, nebo jiné netradiční aktivity a dobrodružství.

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



## MOIMÜV PROTEIN MILKSHAKE

Unikátní mléčný nápoj si vás získá svou lahodnou a výjimečnou chutí. Jediná dávka obsahuje až 24 g bílkovin, které jsou důležité pro regeneraci a růst svalové hmoty. Díky praktickému balení si ho můžete vzít do posilovny, na výlet nebo do práce. Stačí ho jen protřepat a můžete se do něj pustit. Vybírat si můžete z vanilkové nebo čokoládové příchutě.

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



## BULGUR JAKO POCHOUTKA PRO KAŽDÉHO

Výhoda bulguru je, že se dá připravit během chvíle a na mnoho způsobů. Každý si může vybrat ten svůj oblíbený a vždy si skvěle pochutná. Bulgur chutná po oříšcích, je plný vlákniny, bílkovin, vitamínů a minerálů a je lehce stravitelný. Neposlední plus ocení ti, co se snaží udržet si linii, bulgur má totiž méně kalorií než třeba rýže nebo quinoa.

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



## MG 04 JE KONEČNĚ TADY!

Značku MG jsem si opravdu oblíbila a její produkty miluju.

A teď má úžasnou novinku, řadu 04 Slaný arašíd, ve které najdete tyčinku, cookie, instantní kaši a ořechový krém. Všechny produkty jsou 100% veganské a rozhodně budou chutnat každému. Ale pozor, kombinace sladkoslané chuti je doslova návyková

[shop.acupofstyle.com](http://shop.acupofstyle.com)



## LEGENDARIO ELIXIR DE CUBA & TONIC

Dalším letním potěšením, které si můžete dát o samotě večer na terase nebo klidně na zahradní párty, je kubánský rum Legendario Elixir s tonicem. Do sklenice nalijte panák Elixir de Cuba, zalijte tonicem a dobře promíchejte. Nezapomeňte přidat plátek limety a čerstvou snítku máty.

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



## DYNYBYL GIN VIOLET

A protože prázdniny jsou od toho, abychom žili naplno, mám tu pro vás ještě jednu možnost, jak si dobrým drinkem zpříjemnit den. A tou je Dynbyl Gin Violet s chutí jalovce a čerstvých borůvek. Nejlépe si ho vychutnáte v kombinaci s tonicem, kostkami ledu a snítkou tymiánu.

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



## NANUK KUBA SE NIKDY NEOMRZÍ

Bez Kuby by byl každý mrazicí box nanuků poloviční. Tento tradiční tvarohový nanuk zalitý kakaovou polevou už léta plní chuťové sny mnohým z nás, takže nač ho měnit. Jak se říká, v jednoduchosti je krása a méně někdy znamená více. Obsahuje 50 % tvarohu, poctivou porci smetany, nenajdete v něm žádná barviva, aroma, ani rostlinný tuk.

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



## KRÁL KORNOUTŮ PEGAS KING CONE

Čím jiným v létě zahnat chuť na sladké a zároveň se osvěžit než zmrzlinou nebo nanukem.

Nebo oběma najednou! Tento král mezi kornouty s vanilkovou zmrzlinou a pořádnou dávkou karamelového toppingu vám díky své velikosti přinese opravdu dlouhé chladivé potěšení a křupavý zážitek.

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

## SLÁVKY, SPECIALITA NA VÁŠ STŮL

Pokud chcete k večeri připravit opravdovou specialitu plnou tělu prospěšných látek, zkuste tyto holandské slávky, u kterých máte zaručenou kvalitu. Pochází z volného přírodního chovu a mohou se pyšnit certifikací Rady udržitelného rybolovu. Chovají se v prostředí bez chemikálií, aditiv, umělých hnojiv.

Objednat je můžete na Košíku hned v několika variantách.

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



## SIMPLY FRESH – HOTOVÁ JÍDLA BEZ STAROSTÍ

Značka Simply Fresh nabízí na čerpacích stanicích široký sortiment jídel, mezi které patří kvalitní čerstvé bagety, sendviče nebo saláty.

Když si tedy chcete letní dny nejen na cestách udělat jednodušší, stačí s sebou sbalit to, co máte rádi, a můžete vyrazit bez dlouhého stání u plotny. Navíc jsou všechny varianty jídel chuťově dokonalé a budou chutnat i dětem.

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



## ČISTÝ GRIL JAKO ZÁKLAD PRO ZDRAVÉ GRILOVÁNÍ

Letní večery mám spojené s vůní grilovaného masa. Aby maso z grilu nejen vonělo, ale i dobře chutnalo a bylo co nejzdravější, je třeba gril pravidelně čistit. A já tu mám pro vás tip, jak to dělat co nejefektivněji. K tomu vám poslouží tento pomocník: Cleanee Eco hygienický čistič na grily, který je ekologický a složený výhradně z přírodních látek.

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



# 7 KRÁT JINAK

Jamie Oliver vydal novou kuchařku, která byla konečně přeložena i do češtiny. Já osobně Jamieho kuchařky miluju a dost je v kuchyni využívám, takže jsem moc ráda, že jsem pro vás mohla vybrat tři recepty i do mého magazínu.

## SLANÝ KOLÁČ Z AVOKÁDOVÉHO TĚSTA

HRÁŠKOVO-ČEDAROVÁ NÁPLŇ S BAZALKOU, SMĚS ZAHRADNÍHO LUPENÍ

6 PORCÍ | CELKEM 1 HODINA

2 zralá avokáda	90 g čedaru
400 g samokypřící mouky + navíc na poprášení	½ svazku bazalky (15 g)
6 velkých vajec	100g balení směsi salátových lístků
300 g mraženého hrášku	1 citron

Avokáda rozpulte, vypeckujte a oloupejte. Zvažte dužinu – správný poměr surovin vyžaduje 200 g (pokud jste jí nezískali dost, jednoduše ji doplňte do 200 g extra panenským olivovým olejem). Avokáda v míse rozmačkejte, pak do nich postupně vemněte mouku, špetku mořské soli a 4 lžíce studené vody, až získáte těsto. Prohněťte ho dohladka, zabalte a nechte odpočívat 15 minut. Na náplň rozklepňte vejce do mixéru, přidejte mražený hrášek a většinu čedaru. Přitřehjte polovinu vrchní olistěné části bazalky, přidejte špetku mořské soli a černého pepře a rozmixujte dohladka.

Troubu přehřejte na 200 °C. Avokádové těsto rozválejte na pracovní ploše poprášené moukou na tloušťku o něco menší než ½ cm. Volně ho omotejte kolem válečku, potom ho rozmotejte do pekáčku o rozměrech 25 × 35 cm, opatrně rozprostřete podél stěn a na dně propíchejte. Nahrubo otrhajte přečnívající okraje a pečte 10 minut nebo mírně dozlatova. Rovnoměrně vlijte náplň a pečte dalších 15 minut nebo aby náplň ztuhla, poté navrch najemno nastrouhejte zbývající sýr. Salátové lístky promíchejte s extra panenským olivovým olejem a citronovou šťávou, ochuťte, nasypete na koláč a podávejte.

JAMIE OLIVER

# 7 KRÁT JINAK



SNADNÉ NÁPADY Z VAŠICH OBLÍBENÝCH SUROVIN



Recept - Slaný koláč z avokádového těsta - z knihy 7krát jinak (Slovart, 2022, str. 50) © Jamie Oliver Enterprises Ltd (2020 7 Ways) Photography: Levon Biss

ENERGIE	TUKY	NASYCENÉ T.	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	SŮL	VLÁKNINA
3 197 kJ	52,6 g	11,3 g	21 g	55,9 g	2,4 g	1,1 g	4,9 g

# SNADNÝ LOSOS V ŽUPANU

CHUTNÝ ŠPENÁT, PEČENÁ OMÁČKA Z ČERVENÉHO PESTA & CITRON

4 PORCE | CELKEM 55 MINUT

1 cibule  
4 stroužky česneku  
500 g mraženého špenátu  
1 × 320g plát máslového listového těsta (vychlazený)

4 × 130g filet z lososa bez kůže, zbavený kostí  
2 velká vejce  
1 vrchovatá lžice červeného pestu  
1 citron

Troubu předehřejte na 220 °C. Oloupejte a nasekejte cibuli a vsypte ji do velké nepřilnavé pánve na středním ohni s 1 lžící olivového oleje. Oloupejte česnek, nakrájejte na tenké plátky a přidejte do pánve. Opékejte 10 minut nebo do změknutí, pravidelně míchejte. Vmíchejte špenát, přiklopte a duste 5 minut, potom odklopte a zahřívejte 5 minut nebo aby se odpařila veškerá tekutina. Dochutěte k dokonalosti. Těsto rozmotejte a i s papírem položte na plech. Rozprostřete na něj špenát, nechte přitom ze všech stran volný 5cm okraj. Navrch posadte lososí filety v 1cm rozestupech, pak s pomocí papíru ohněte těsto tak, aby pohodlně obalilo lososa s tím, že navrchu zůstane odkrytý. Prošlehejte 1 vejce a částí potřete odhalené těsto. Pečte vespod v troubě 15 minut.

Mezitím do zbývajících vejce vešlehejte pesto. Až přijde čas, vyjměte plech z trouby a nalijte vaječnou směs na lososa a do mezer mezi ním. Vraťte dospod do trouby na závěrečných 15 minut nebo aby těsto zezlátlo a vejce bylo taktak propečené. Podávejte s klínky citronu na pokapání.



Recept - Snadný losos v županu - z knihy 7krát jinak (Slovart, 2022, str. 104) © Jamie Oliver Enterprises Ltd (2020 7 Ways) Photography: Levon Biss

ENERGIE	TUKY	NASYCENÉ T.	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	SŮL	VLÁKNINA
2 979 kJ	46,4 g	18 g	37 g	36 g	6,9 g	1,3 g	2,7 g

# PRUDCE JEDLÝ LILKOVÝ SALÁT

SÝR FETA, MÁTA, OLIVY, MANDLE, CITRON A MED

2 PORCE | CELKEM 55 MINUT

2 lilky (po 250 g)

1 svazek máty (30 g)

20 g neloupaných mandlí

1 citron

1 lžice tekutého medu

8 různobarevných oliv (s pečkou)

40 g sýra feta

100g sáček směsi salátových listů



Troubu předehřejte na 180 °C. Lilky v celku propíchejte a položte je přímo na mřížku v troubě. Pečte je 50 minut, aby byly nádherně měkké, křehké a šťavnaté.

Otrhejte drobné mátové lístky a odložte je stranou. Zbývající lístky otrhejte do hmoždíře, přidejte mandle a nahrubo je dohromady podrtte. Najemno přistrouhejte citronovou kůru, vymačkejte šťávu a zlehka ji vmíchejte spolu s medem a 2 lžícemi extra panenského olivového oleje. Rozmáčkňte a vypeckujte olivy, dužinu natrhejte do směsi a přidrobte fetu. Smíchejte to všechno dohromady, dotáhněte k dokonalosti černým pepřem. Salát a drobné mátové lístky rozdělte na talíře. Měkké lilky uprostřed podélně nařízněte a položte je navrch, potom je pokryjte prudce jedlou zálivkou ve stylu pesta. Rád se vrhám na to celé, krájím, a když se dám do jídla, promíchávám všechno dohromady. Báječné zahorka i za studena.

Recept - Prudce jedlý lilkový salát - z knihy 7krát jinak (Slovart, 2022, str. 134) © Jamie Oliver Enterprises Ltd (2020 7 Ways) Photography: Levon Biss

ENERGIE	TUKY	NASYCENÉ T.	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	SŮL	VLÁKNINA
1 423 kJ	24,1 g	5,3 g	9 g	25,1 g	15,7 g	0,8 g	9,3 g

# LÉTO VOLÁ PO BAREVNÝCH SNÍDANÍCH!

Pust'te se do příprav a dopřejte tělu jenom  
to nejlepší

Vydatná snídaně je základem každého úspěšného dne, a proto by se měla skládat výhradně z těch nejvybranějších surovin. Perfektní kvalitu vám zaručí produkty pocházející z ekologického zemědělství. Spoustu skvělých receptů nejen na snídaně najdete na stránkách [myjsmebio.cz](http://myjsmebio.cz), kde zároveň zjistíte mnohem více informací o ekologickém zemědělství. A i zde mám pro vás něco pro inspiraci na ranní zdravé mlsání.



## Kaše s ořechovým máslem

Nebojte se méně tradičních kombinací! I když jsou stálíci mezi vločkami ty ovesné, vsad'te tentokrát na alternativu a vyzkoušejte třeba pohankové nebo špaldové. Experimentovat můžete také s mlékem a zejména v sezóně využít místo kravského třeba kozí či ovčí. Připravte si kaši podle vašich preferencí s ovocem, sirupem i ořechovým máslem a uvidíte, že si pochutnáte.

- 100 g bio vloček
- 500 ml bio mléka
- čerstvé bio ovoce
- lžička bio javorového sirupu
- lžička bio ořechového másla



Do kastrůlku se zesíleným dnem vsypte vločky a zalijte mlékem. Za občasného míchání přiveďte k varu, dejte ovšem pozor, aby se vločky nezačaly připalovat. Stáhněte plamen, nechte probublávat a povařte, dokud kaše nezhoustne. Podle chuti oslaďte javorovým sirupem a přendejte do misky. Přidejte čerstvé ovoce, ořechové máslo a ihned podávejte.



## Ovocné pyré z borůvek a banánů

- 2 hrnky bio borůvek
- bio banán
- hrnek bio mandlového mléka
- bio bílý jogurt
- bio med
- bio kokosové lupínky
- chia semínka

Borůvky omyjte, banány oloupejte a nakrájejte na kolečka. Ovoce vložte do mixéru, přidejte jogurt a dochuťte medem. Mixujte dohladka a pokud je potřeba, přidejte mléko. Směs nalijte do misky, posypte borůvkami, malinami, dozdobte kokosovými lupínky, chia semínky a podávejte.

## Míchaná vajíčka v placce

- 6 bio vajec
- 4 bio pšeničné nebo kukuřičné placky
- 30 g bio strouhaného sýra
- bio červená a zelená paprika
- bio rajče
- menší bio cibule
- sůl, bio pepř

Cibuli, papriky a rajče nakrájejte na menší kousky. Do větší mísy rozklepněte vajíčka, rozšlehejte je metličkou či vidličkou a dochuťte solí a pepřem. Na pánvi rozehejte máslo, krátce osmažte cibuli a přidejte všechnu zeleninu.

Chvilí restujte, poté přilijte vajíčka, přidejte nastrohaný sýr, promíchejte, a až budou vajíčka vláčná, sundejte z ohně. Placky na suché pánvi mírně opečte a naplňte je směsí vajíček a zeleniny. Dbejte ale na to, abyste je nepřeplnili. Srolované placky rozkrojte napůl a servírujte.



### TIP NA ZÁVĚR:

Také byste si rádi zakoupili lokální bio dobroty? Vyrazte na ekologickou farmu Statek u Macháčků, která se nachází v obci Huntířov a nabízí široký výběr sezónní zeleniny i ovoce v bio kvalitě. Další informace najdete na [statekumachacku.cz](http://statekumachacku.cz).

Aktuální nabídku ekofarem ve vašem okolí naleznete na [lovime.bio](http://lovime.bio) a [kamprobio.cz](http://kamprobio.cz).

# NESUŤ PODLE SLUPKY

Společensky prospěšný podnik **KOKOZA** (Komunitní kompostování a zahrada), který pomáhá lidem, firmám, restauracím a dalším organizacím třídit bioodpad, kompostovat a pěstovat bylinky, ovoce a zeleninu ve městě, představuje videospot **Nesuď podle slupky a začni kompostovat**, kterým spouští celorepublikovou osvětovou kampaň s cílem upozornit na téma "uzavřeného cyklu jídla" a aplikovat jej v kavárnách a restauracích ve všech 14 krajích v České republice. Tento koncept představuje cyklický život potravin/surovin od přípravy pokrmů v kuchyni, přes zpracování organických zbytků, kompostování, vrácení do půdy v podobě hnojiva a následnou sklizeň zdravých a lokálních potravin, které se opět dostávají na náš stůl. Více informací si můžete přečíst na jejich webu [www.kokoza.cz](http://www.kokoza.cz).



## S ČÍM KOKOZA GASTROPROVOZŮM KONKRÉTNĚ POMÁHÁ?

„Gastroprovozům pomáháme s celým procesem. Dáváme tipy, jak si nejprve vše zmapovat, aby měly dostatek tvrdých dat pro realizaci. Data potom vyhodnotíme a na jejich základě dáme doporučení - jaké mají možnosti zpracování bioodpadu, v případě, že si bioodpad budou sami kompostovat, jak mohou využít hotový kompost, jak na pěstování vlastních bylinek nebo dalších rostlin,“ popisuje Kristýna Mrkvičková, kompostovací konzultantka v Kokoze. „Pracujeme hodně s omezeným prostorem, který gastroprovozů často řeší. Pomůžeme daná opatření zrealizovat a zaškolíme personál - vysvětlíme, z jakého důvodu se tomuto tématu věnujeme, co to gastroprovozům přinese a jak vše dělat správně, tak, aby realizace měla smysl. Nevěnujeme se jen ekologickým problémům, ale u navrhovaných řešení se zabýváme i ekonomikou. Nabízíme také možnost udělat v daném gastropodniku workshop pro veřejnost. A přinášíme další udržitelná témata k zamyšlení, případně propojujeme gastroprovozů s odborníky na témata, která je zajímají.“

### PRO ZAJÍMAVOST:

- V českých gastroprovozech se ročně vyhodí až 27 000 tun hotového jídla a zbytků, tedy 45 kg každý den.
- Třetina vyprodukovaných potravin na světě se vyhodí.
- České republice na jednoho člena domácnosti připadá 70 kilogramů potravinového odpadu.
- Na světě se ročně vyplývá 1,1 milionu tun potravin, přitom plýtvání neuvěřitelných 75 % z tohoto objemu potravin by bylo možné se vyhnout a raději je sníst.



# ZÁŽITKY Z ŘÍMA

Taky milujete film s Audrey Hepburn a Gregory Peckem Prázdniny v Římě? Právě i díky tomuto filmu se stalo populární místo Bocca della Verita neboli Ústa pravdy. A pokud máte čisté svědomí, určitě se nebojte do těchto úst vložit ruku, já to zkusila a nic se mi nestalo. Řím je jednou z mých nejoblíbenějších evropských destinací a v dubnu jsme se tam s mým manželem poprvé podívali společně.

Na tuto cestu jsme dostali pozvání od cestovní kanceláře [www.radynacestu.cz](http://www.radynacestu.cz), se kterou jsme se domluvili na této možnosti už před více jak dvěma lety, ale pak přišla pandemie. A já jsem tak strašně vděčná, že nám to nakonec vyšlo. Byly to totiž nádherné čtyři dny v Římě. Já jsem pro vás připravila několik tipů, co nesmíte v tomto kouzelném městě vynechat. Pokud chcete za pár dní zažít opravdovou atmosféru Říma, navštívit spoustu památek a ještě se dozvědět spoustu informací, určitě využijte služeb této cestovní kanceláře. Naše průvodkyně byla naprosto úžasná a zařídila pro nás první poslední. A i když opravdu rádi cestujeme na vlastní pěst, moc se nám v Itálii líbilo.

## Co rozhodně nesmíte vynechat v Římě

### KOLOSEUM

Tato impozantní stavba se mi vryla pod kůži, a to nejen kvůli tomu, že Gladiátor patří mezi mé oblíbené filmy. Rozhodně obětujte čas ve frontě a podívejte se i dovnitř. Svě kouzlo má ale i pohled zdáli na osvětlené Koloseum v noci.



### FONTANA DI TREVI

Neznám asi nikoho, kdo by byl v Římě a nezamiloval si fontánu di Trevi. A i když je zde na tak malém místě asi tak milión lidí, je to pořád mé nejmilovanější místo v Římě. Jen tak si sednout, dívat se na proudící vodu a užívat si tu neskutečnou atmosféru.



### ÚSTA PRAVDY

Ústa pravdy neboli Bocca della Verita se proslavila hlavně díky filmu Prázdniny v Římě. Od té doby jsou opravdu velmi navštěvovaným místem v Římě. Když si budete chtít tento pradávňý detektor lži vyzkoušet, budete si muset vystát pěknou frontu. Ústa pravdy jsou umístěna v lodžii kostela Santa Maria in Cosmedin.

## FOTBALOVÝ ZÁPAS AS ŘÍM

Pokud budete mít štěstí a zrovna se ve chvíli, kdy budete v Římě, bude konat fotbalový zápas, rozhodně musíte vyrazit. A my to štěstí měli. Sice jsme měli na programu v tu dobu Forum Romanum, ale tohle by mi můj manžel určitě neodpustil. A já jako velký sportovní fanoušek jsem s ním taky moc ráda vyrazila. Atmosféra 60 000 fanoušků fotbalu byla neskutečná. Lístky na fotbal seženete přes internet a ta cena je taky únosná.



## PIAZZA NAVONA

Právem se o tomto náměstí říká, že je to nejkrásnější barokní náměstí v Římě. Na návštěvu si také doporučuji trochu přivstat, protože v osm ráno zde budete skoro sami. V podvečer si zde zase můžete užít neskutečnou atmosféru na jedné z teras mnoha restaurací.

## ŠPANĚLSKÉ SCHODY

Španělské schody jsou cílem snad všech návštěvníků Říma. Už několik let je na nich zakázáno sedět. Já jsem při své první návštěvě Říma ještě zažila, když to bylo povoleno, a s kamarádkou jsme si to užily. I když už si teď nemůžete vychutnat na schodech skvělou místní pizzu, můžete se před nimi vyfotit.



## VATIKÁN

Nejmenší stát světa a centrum římskokatolické církve nemůžete při návštěvě Říma rozhodně vynechat. Vatikán je sice malé území, ale má obrovské kulturní a duchovní bohatství.



## JÍDLA A PITÍ

Spaghetti alla carbonara, zmrzlina, limoncello, tiramisú a další italské dobroty musíte v Římě stoprocentně ochutnat. My jsme se vždycky zastavili tam, kde bylo hodně lidí, protože to je známka úspěchu. Ale mám tu pro vás několik tipů, kde se můžete zastavit, když půjdete kolem:

- nejlepší čtvrt na jídlo za rozumnou cenu je Trastevere (navíc se skvělou atmosférou)
- kousek od Pantheonu si zajděte na dobrou kávu do La Casa del Caffè
- nedaleko Pantheonu se nachází i zmrzlinárna Della Palma s obrovským výběrem zmrzlin, najdete zde cca 150 druhů
- nedaleko Španělských schodů najdete luxusnější restauraci La Buvette, kde jsme se naprosto skvěle najedli
- pokud si chcete zajít na trh, zkuste Campo de' Fiori (i když já se musím přiznat, že jsem z něj byla trochu zklamaná)

# KOMPOTY A ZAVAŘENINY

Třešňový kompot mě okamžitě přenesl do mého dětství. Přesně si pamatuji, jak jsme s babičkou každý den chodili na jejich zahrádku, trhali jsme třešně, černý a červený rybíz a já byla v sedmém nebi. A k našemu nedělnímu obědu jsme si pak dali jako dezert třešňový kompot. Sezóna třešní je v plném proudu, tak si pojďme společně připomenout chuť našeho dětství. Tento článek jsem připravovala pro [www.tchiboblog.cz](http://www.tchiboblog.cz).

Kdo má vlastní zahradu s ovocnými stromy, moc dobře ví, že někdy není možné vše sníst čerstvé. Kompoty a džemy jsou skvělou variantou, jak si uchovat ovoce na "horší časy". Já sama potom na podzim nebo v zimě ocením, když si otevřu třešňový kompot nebo si namažu palačinky domácím rybízovým džemem.

Taky jste si vždycky jako malé děti vylezli na strom plný zralých třešní a rodiče vás varovali, ať potom raději moc nepijete, jinak vás bude bolet břicho? Já to mám dodnes zaryté v paměti, ale moc dobře si pamatuji, že jsem se třešní nikdy tak nepřejeda, aby se mi to přihodilo.

## Třešně

Třešně patří mezi peckoviny. Jejich sezóna je od konce května zhruba do půlky července, samozřejmě je to každý rok trochu jiné. Na Prvního máje se pod rozkvetlou třešní líbáme, ale zajímavější jsou pro mě samozřejmě až v době, kdy se dají sníst. U nás je velmi oblíbená odrůda Kordia nebo Van. Možná nás u tohoto ovoce překvapuje vysoká cena. Ta je ale dána náročností jejich sběru a skladování.

**TIP:** Třešně hodně využívají i barmani. Většinou je nakládají do alkoholu a pak je využívají do drinků.

**TIP:** U třešní si dejte pozor na skladování. Třešně totiž pohlcují cizí pachy, takže je ideální je skladovat v uzavřené misce nebo sklenici.



## Jak si usnadnit zavařování

Pokud zavařujete pravidelně, určitě jste si už domů pořídili nějaké vychytávky, které vám zavařování usnadňují. Pokud je ale doma ještě nemáte, mám tu pro vás několik tipů, jak si práci ulehčit:

- kleště na sklenice - je opravdu jednoduché se při vyndávání sklenic z vodní lázně zranit, proto si určitě kleště na sklenice poříďte
- zavařovací hrnec - pokud se chystáte na pořádnou zásobu ovoce na zimu, určitě se vám zavařovací hrnec bude hodit
- sklenice na zavařování - existuje spousta druhů sklenic na zavařování, pokud ale sbíráte ty již použité, dejte si pozor na to, aby měly pořádný závit. Já mám nejraději ty se skleněným víčkem s pákovým uzávěrem.
- trychtýř - trychtýř se širokým hrdlem vám ulehčí práci nejen s ovocem, ale i s následným uklízením

## Čistota

Při zavařování je nejdůležitější čistota. Aby vám kompoty a zavařeniny opravdu vydržely, je důležité sklenice a víčka důkladně vymýt, propláchnout vroucí vodou a poté osušit. Nezapomeňte toto udělat i u nově koupených nádob. Sterilizaci je možné provést i ve vaší troubě nebo pomocí alkoholu. Takový tuzemák navíc podpoří chuť zavařeniny.



Na čistotu je třeba dbát i při samotné přípravě. Vařečku používejte pouze k míchání, vyhněte se ochutnávání, díky kterému můžete do ovoce přinést bakterie ze slin. Vždy po dokončení zavařování vařečku důkladně vyčistěte nebo si na novou sezónu poříďte novou. A určitě nezapomeňte na to, aby vaše ovoce, které chcete zavařovat, bylo perfektní. Dejte si pozor na nahnílé části.

**TIP:** Před tím, než budete plnit sklenice, je dobré si je nahřát, aby teplota obsahu a sklenice nebyla tak rozdílná a nemohlo dojít k prasknutí.



## Zavařujeme na horší časy

Zavařit můžete téměř cokoli, u nás jsou nejoblíbenější třešně, višně, ale i hrušky nebo angrešt, mirabelky, jablka, švestky, ostružiny nebo borůvky.

Tady jsem pro vás připravila trochu inspirace, co všechno z vaší sklizně na zahrádce můžete udělat. Třeba vás právě tyto kombinace zaujmou:

- pečený čaj
- jablečné čatní
- broskvový džem s vanilkou
- opilé višně
- třešňový sirup

**TIP:** Pokud chcete, aby vám zavařeniny co nejdéle vydržely, skladujte je ve tmě, suchu a nižších teplotách.

## Třešňový kompot

- 1 kg třešní
- 1 l vody
- 250-300 g cukru krupice

1. Třešně si odstopkujeme, důkladně je omyjeme a necháme je chvíli odmočit ve studené vodě. Poté je vyndáme z vody a necháme je okapat. Když jsou okapané, naplníme jimi čisté sklenice cca 2 cm pod okraj.
2. V hrnci si přivedeme vodu k varu a přidáme cukr. Mícháme tak dlouho, dokud se nám cukr nerozpustí. Tento cukrový nálev necháme trochu vychladnout. Poté jím zalijeme třešně.
3. Sklenice zavíčkujeme a dáme sterilovat. Já mám ve své troubě funkci ovocné kompoty, takže dávám jen sklenice do trouby, která to za mě udělá sama. Můžete to udělat tímto způsobem nebo klasicky v hrnci s vodou, kde sterilujeme na 85 stupňů 25 minut.
4. Poté sklenice otočíme víčkem dolů a necháme vychladnout.

**TIP:** Pokud nemáte rádi pecky, můžete třešně před zavařováním odpeckovat (pomocí nože nebo odpeckovávače) a poté třešně zavařit bez pecek.

## Opilé višně

Věděli jste o tom, že z višní nemusíte připravovat jen kompot nebo džem? Slyšeli jste někdy o opilých višních? Nejenže těmito višněmi můžete polít vanilkovou zmrzlinu nebo je použít třeba do čokoládového dortu, ony jsou vynikající i samotné.

- 1 kg vypeckovaných višní
- ½ kg cukru
- 200 ml Grand Marnier nebo tmavého rumu
- několik kapek vanilkového extraktu

1. Vypeckované višně prosypeme cukrem a necháme přes noc odležet.
2. Druhý den višně s cukrem cca 15 minut provaříme a znovu necháme do druhého dne odležet.
3. Třetí den slijeme šťávu a svaříme ji zhruba na polovinu (trvá to cca půl hodiny), aby byla hustá. Višně vrátíme do horké šťávy, přidáme Grand Marnier nebo rum, vanilkový extrakt a horké je plníme do sklenic. Sklenice zavíčkujeme a na 5 minut otočíme dnem vzhůru.



# ZNOJMO V LÉTĚ ŽIJE

Pokud se o prázdninách chystáte do Znojma, čeká tu na vás opravdu nepřeberné množství možností, jak naložit s časem. Koncerty, divadelní představení, tematické prohlídky, jezdecká představení a spoustu dalších akcí pro děti i dospělé. Děti se mohou těšit na pondělky, celodenní program jim nabídne pohádkové vystoupení, ukázkou dravého ptactva, střelbu z luku, přehlídku zbraní a jiné. S rodiči se pak mohou vydat na putovní interaktivní výstavu do Louckého kláštera, kde ožijí stránky z knihy Zahrada ilustrátora Jiřího Trnky. Středa představí minifestival s názvem Playáda a další koncerty menších hudebních těles. Novinkou letošního léta je scéna u Enotéky v prostoru bývalé loupežnické věže, na níž se každé úterý představí cimbállovka. O dobovou atmosféru se postará ponocný, který bude ohlašovat večerku pravidelně v pondělí, středu a pátek ve 21 a 22 hodin. Ve čtvrtek 18. srpna se v 17 a 19 hodin na nádvoří znojemského hradu odehraje představení Divadelní a kaskadérské společnosti Štvanci. Diváci se mohou těšit na atraktivní jezdecké výkony nebo kaskadérské kousky... Vyčerpávající program a krásné vzpomínky vám zajistí léto ve Znojmě, naplánujte si sem cestu a určitě nebudete litovat.

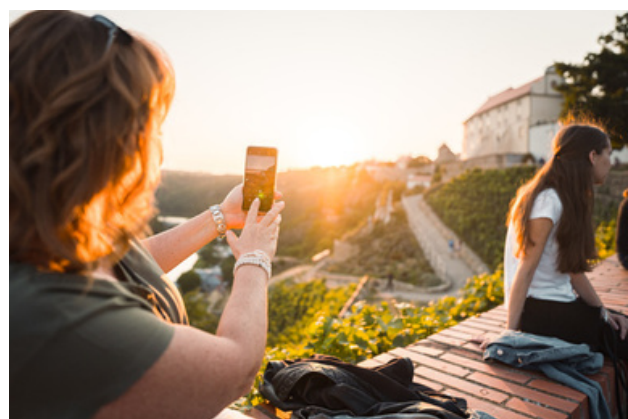
[www.znojmskabeseda.cz](http://www.znojmskabeseda.cz)



## Znojemské historické vinobraní

Pokud milujete víno a všechno kolem něj, můžete se ve dnech 9.-11. září zúčastnit největší slavnosti vína v České republice, a to Znojemského historického vinobraní. Akce spojující víno, historii a multižánrový program se uskuteční v historickém centru Znojma. Těšit se můžete nejen na skvělé víno, ale také na koncerty interpretů, jako je Lucie Bílá, Marek Ztracený nebo kapela Chinaski. 4 scény budou opět zaměřené na historické soubory. Představí se 250 účinkujících historického šermu, dobových hudebníků, plivačů ohně a spoustu dalších. Nebude chybět ani tolik očekávaný průvod krále Jana Lucemburského s družinou, který přinese zlaté a stříbrné pamětní mince. Téma mincí pořadatelé zvolili významné výročí 200 let od narození přírodovědce Johanna Gregora Mendela, který v polovině 19. století působil jako pedagog na znojemském gymnáziu. Komu se poštěstí a podaří se mu chytit právě zlatou minci, může si ji vyměnit za vstupenku na další ročník Znojemského historického vinobraní. Myslím, že se máme na co těšit a že to bude opět nezapomenutelný víkend.

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





ODKAZ  
ZDE



ODKAZ  
ZDE



ODKAZ  
ZDE



ODKAZ  
ZDE

## INSPIRACE K VODĚ

Každá žena chce být krásná, stylová a sexy při každé příležitosti, a to i v létě u vody. Jistě se i vy chystáte na dovolenou. A pokud jste ještě nesehnala ty správné plavky či letní doplňky, ve kterých se budete cítit pohodlně, jistě a neodolatelně, inspirujte se mými tipy od značky Astratex. Jednodílné nebo dvoudílné plavky v nádherných barvách můžete doladit kloboukem a plážovou taškou, které k sobě dokonale ladí.

ODKAZ  
ZDE



ODKAZ  
ZDE



# SEXUÁLNÍ EDUKACE DOSPÍVAJÍCÍCH

Masturbace pokládá základy pro uvědomění si potěšení a je kritická pro pojetí všech nástrah partnerského sexuálního života. Bohužel ale většina teenagerů vyrůstá s minimem nebo dokonce s žádnými informacemi v této oblasti a často se za masturbaci stydí. Je to přesně tento vzorec chování, který vede k nedostatku sebedůvěry a zmatení okolo masturbace.

## MASTURBACE JE PŘIROZENÁ A "NORMÁLNÍ"

Je důležité předpokládat, že masturbace je součástí zdravého sexuálního vývoje a že je důležitá pro získání sexuální vnímavosti. Přestože průměrný věk první masturbace je 13 let u dívek a 12.4 u chlapců, neexistuje žádný "správný" věk pro první zkušenost s ní. Jsou dokonce zdokumentovány případy, kdy k masturbaci, sebeukojení došlo již v děloze. Obdarování sexuální hračkou může být jedním ze způsobů, jak začít konverzaci na téma masturbace a zároveň vyjádřit pozitivní pohled na sebe-objevování.

## POZNÁNÍ SEBE SAMA = BUDOVÁNÍ JISTOTY

Sexuální vzdělání teenagerů je důležité pro podporu jejich sebedůvěry a sebejistoty s jejich tělem. Odhození pocitu studu, který bývá chybně propojen s touto zkušeností, pomáhá vybudovat schopnost otevřeně o sexualitě a svých potřebách a pocitech komunikovat od počátku sexuálního života. Také je důležité používat správné anatomické termíny - penis, šourek, vagina a vulva, jelikož toto přispívá k získání jistoty a sebedůvěry již od počátku. Používáním těchto termínů získávají mladí lidé základní porozumění o sexuálních částech svých těl. Zároveň tak pomáháme dětem z chudších poměrů hlouběji porozumět svému tělu a pomáháme tím k jejich ochraně před sexuálním zneužíváním a násilím.

**Tip:** Pro více informací navštivte webovou stránku [www.satisfyer.com](http://www.satisfyer.com).



# Paláčinkové špízy

Prázdniny se blíží rychlostí blesku a já jsem si pro vás připravila skvělý tip na rychlou a nápaditou svačinku pro vaše děti. Vy si můžete špízy připravit z jakéhokoli ovoce a palačinky namazat také čímkoli. Skvělý je třeba meloun, hroznové víno nebo i maliny. Palačinky zase skvěle chutnají s marmeládou, oříškovým máslem nebo Nutellou. Vy si vlastně doma můžete tyto špízy udělat tak trošku na míru. Tento recept vznikl ve spolupráci se značkou Braun, protože palačinky jinak než s jejich tyčovým mixérem nepřipravuji.

Na palačinky mám tento recept už dlouho a vždy si ho násobím porcemi podle toho, kolik palačinek budu potřebovat. Z této porce jsou cca 3-4 palačinky. Na přípravu špízů jsem si dělala třeba těsto ze dvou dávek.



## Na palačinky:

- 1 vejce
- 150 ml mléka
- 60 g hladké mouky
- špetka soli
- nastrouhaná citrónová kůra
- přepuštěné máslo

## Na dokončení špízů:

- oříškové máslo
- čerstvé ovoce

1. Do vysoké nádoby si dáme vejce, mléko, hladkou mouku, sůl a citrónovou kůru. Vše pomocí tyčového mixéru (já používám Braun Multiquick 9) umixujeme do hladkého těsta. Těsto si necháme 10-15 minut odstát.
2. Na pánvi si rozežhřejeme 1/2 lžičky přepuštěného másla, které si dobře pomocí mašlovačky na pánvi rozetřeme, a nalijeme na pánev těsto. Palačinky pečeme do zlatova z obou stran.
3. Každou palačinku natřeme oříškovým máslem a zarolujeme. Poté ji nakrájíme na cca 2-3 cm silné plátky.
4. Ovoce si omyjeme a nakrájíme na potřebné kousky.
5. Na špejli pak na střídačku napichujeme ovoce a nakrájené palačinky.



# Salát s melounem a rukolou

Už jste si všimli v obchodech novinky Lučina Trio Light? Já jsem z ní úplně nadšená. Někdy si tento skvělý sýr dávám jen tak na chuť samotný, ale je skvělý i do salátů.



## Na 2 porce salátu:

- 140 g Lučiny Trio Light
- 140 g rukoly
- ½ žlutého melounu
- 80 g prosciutta (příp. jamónu)
- 2 lžičky olivového oleje
- 3 lžičky balzamikového krému
- koření italské sušené bylinky (příp. oregano)
- sůl

1. Rukolu rozložíme na velký talíř, na který poklademe na větší kostky nakrájený meloun. Přidáme plátky prosciutta a nakrájeného sýra Lučina Trio Light.
2. V misce si smícháme olivový olej, balzamikový krém a sůl. Hotovým dresinkem zalijeme salát. Vše ještě okořeníme trochou italského koření.