

NA SKOK

V KUCHYNI

ZÁŘÍ 2022

Na skok v kuchyni

Magazín o jídle a životním stylu



**28 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS**



ZPĚT DO REŽIMU

Podzim je mé nejoblíbenější roční období. Hektické léto, které jsme si mimochodem letos s rodinou užili asi na 1000 %, vystřídá sychravý podzim. Děti se vrátí do škol a školek, a jak já říkám, vše se vrátí zpět do svého režimu. A vlastně to vždycky po každém létě potřebuji jako sůl. My jsme letošní léto skoro celé prožili mimo Prahu. Ať už jsme



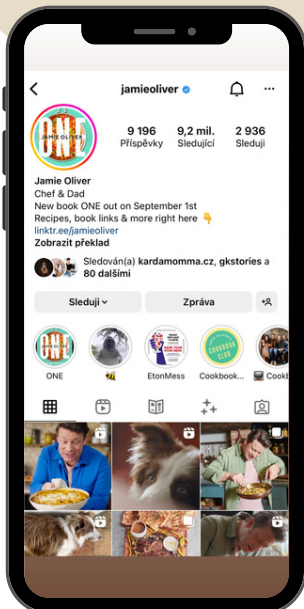
byli na chatě na Slapech, v Harrachově, nebo různě po dovolených, užili jsme si krásné léto a odnášíme si z něj spoustu zážitků. Já jsem si dokonce v Brně vyzkoušela roli hodnotitelky brněnských podniků a brzy vám o tom řeknu více, byla to pro mě krásná zkušenost.

Vy se v tomto čísle můžete těšit nejen na spoustu nových receptů, ale také na novinky v oblasti beauty, zjistíte, co je nového ve světě gastronomie a naučíte se, jak se vyznat v označení bio produktů. Budu moc ráda, když mi dáte vědět, co vás v tomto čísle bavilo nebo o čem byste si rádi přečetli v dalších číslech. Přežijte v klidu a pohodě první školní dny a já se na vás už teď těším v září, které bude plné podzimních receptů.

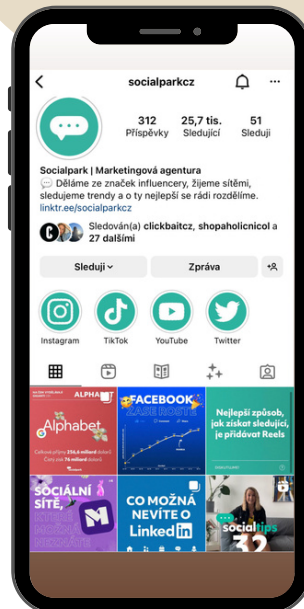
S láskou Romana.

TIPY NA ÚČTY NA INSTAGRAMU, KTERÉ MUSÍTE SLEDOVAT

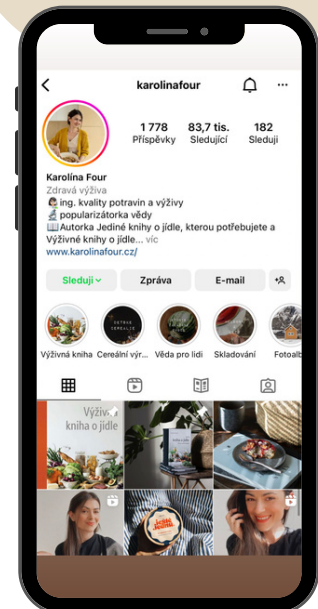
U JAMIEHO OLIVERA NAJDETE SKVĚLÁ VIDEA NA OPRAVDU RYCHLÁ A CHUTNÁ JÍDLA.



KOHO ZAJÍMAJÍ NOVINKY NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH, URČITĚ MUSÍTE SLEDOVAT SOCIAL PARK. DÍKY TOMUTO INSTAGRAMOVÉMU ÚČTU BUDETE V OBRAZE.



U KAROLÍNY FOUROVÉ SE ZASE DOZVÍTE SPOUSTU ZAJÍMAVÝCH INFORMACÍ NEJEN O SLOŽENÍ JÍDLA, ALE NAJDETE U NÍ I VYNIKAJÍCÍ RECEPTY.



TIPY, JAK JEDNODUŠE, STYLOVĚ A ORIGINÁLNĚ DODRŽOVAT PITNÝ REŽIM

Večer uleháte do postele a uvědomujete si, že jste za celý den skoro nic nevypli? Myslím, že nejste sami, kdo se s touto myšlenkou dennodenně potýká. Dodržovat pitný režim, ač je to vlastně jedna z lidských potřeb, není vůbec snadné. Proto pro vás mám pár tipů, jak nenechat své tělo o žízni.

- Zvolte si **vlastní, nejlépe pravidelný režim**, který bude vyhovovat vašemu stylu života. Např. pijte před každým jídlem, při chuti na sladké, po každé schůzce s klientem, po ošetření pacienta apod.
- **Pijte hned po probuzení**. Pro připomenutí si nechte sklenku vody na nočním stolku nebo na místě, které před odchodem do práce určitě neminete.
- Ráno si připravte **velkou konvici** oblíbeného čaje nebo vody a do večera se jí snažte v průběhu celého dne vypít.



- Jděte s dobou a stáhněte si **aplikaci**, která vám připomene, že se máte napít.
- Poříďte si **stylovou a zdravou lahev**, kterou budete mít neustále při sobě. Myslete na to, aby byla praktická, např. aby měla poutko a dala se zavěsit na zápěstí, když potřebujete mít volné ruce, nebo aby se vešla do tašky, kterou nejčastěji nosíte. Já mám nejraději lahve od značky *Waterdrop*.
- Zkuste si **obohatit** vodu, kterou pijete. Například **ovocem, zeleninou, jedlými květy nebo bylinkami**. A nebo **přírodními kameny**, které očistí nejen vodu, kterou pijete, ale možná také vaše tělo i duši.
- Naplánujte si den nebo týden dopředu **jídelníček plný potravin bohatých na vodu** (meloun, kefíry, okurka,...).
- Pokud trávíte hodně času **v autě**, nezapomeňte na **zásoby vody** i tam. A pro co nejpohodlnější pití při řízení zvolte vhodnou láhev či hrníček, které vám umožní rychlou obsluhu bez složitých manipulací při otevírání.
- Nechávejte si **sklenice plné vody po bytě**. Zabere to čas, ale výsledek stojí za to.
- A na závěr asi to nejdůležitější, mějte sklenku svého oblíbeného nápoje **neustále plnou a postavenou na viditelném místě**. Ať už jste doma, v práci, nebo na cestách, vždy se najde místečko, kolem kterého celý chodíte nebo na které se díváte.



Myslete také na pitný režim u dětí. Kupte jim veselou, a hlavně praktickou lahev, která je bude lákat pravidelně pít. A nezapomeňte, že děti kopírují naše chování. Pokud nás každý den uvidí se sklenkou či lahví vody v ruce, celý pitný návyk bude o to jednodušší.

CO NESMÍTE V ZÁŘÍ ZMEŠKAT



NA TY NEJLEPŠÍ STEAKY DO LA CASA ARGENTINA

La Casa Argentina se stále drží na špici nejlepších steakových restaurací v celém Česku. Hosté si tu mohou objednat ta nejlepší masa z celého světa, od hovězího z Argentiny přes US Prime Beef až po to nejlepší maso světa Kobe Beef. Aby maso bylo podáváno jen v té nejlepší kvalitě, mají také vlastní lednici na zrání masa, která vám bude při návštěvě na očích.

www.lacasaargentina.cz

NIKDY NEKONČÍCÍ ZÁBAVA V LA BODEGUITA DEL MEDIO

Chcete vyrazit do víru velkoměsta a přemýšlíte, kam za nejlepší zábavou? Zamířte s přáteli do kubánského podniku La Bodeguita del Medio, kde na vás čeká každý den živá hudba, tanec, zpěv, báječné drinky a úžasná gastronomie, která se zaměřuje na mezinárodní kuchyni, jenž vévodí steaky a ryby.

www.labodeguitadelmedio.cz



PAD THAI Z CAFÉ BUDDHA

V Café Buddha si můžete pochutnat na nejlepších thajských rýžových nudlích Pad Thai v Praze. Druhy masa, mořských plodů jsou značně variabilní, záleží na každém kuchaři, co zvolí. V Café Buddha Delivery také připravují tradiční verze s krevetami, kuřecím masem a tofu. Díky službě dodání až do domu jsou Pad Thai již smíchané, ale poměr chutí je dokonalý.

shop.cafebuddha.cz



MÍCHANÉ NÁPOJE S ELIXEER COCKTAILS

Značka Elixer Cocktails posouvá kulturu míchaných nápojů na novou úroveň. Kombinuje nápadité koktejly a kvalitní CBD v pěti variantách: rum, gin, tequila, vodka a original (bez příchuti). První místo, kde můžete ochutnat míchané nápoje s Elixer Cocktails, je American Bar Tretter's pod taktovkou barové legendy Michala Trettera.

www.elixeercocktails.com



OSMDESÁTKY V KURZU

Pro milovníky 80. let mám pro vás tip na podnik v centru Prahy - Cafe 80's. Hned po příchodu se ocitnete u příjemného baru, který je stylově laděn do minulých let. V suterénu je music club se svítící podlahou, 2 bary a VIP lounge. Ve středu a čtvrtek jsou happy hours, kdy na vybrané koktejly je od 17 do 23 hodin 50% sleva!

www.cafe80.cz



Pistáciový korpus

Tento lahodný pistáciový korpus si zamilujete. Ideální je, když si ho připravíte do formy o velikosti 18-22 cm. Krásně si ho poté můžete proříznout na dva nebo tři pláty a vytvořit z něj krásný dort. Protože je korpus hutnější, hodí se k němu trošku odlehčený krém. Ideální je třeba tvarohový s citrónovou kůrou.

INGREDIENCE

- 160 g pistáciové mouky
- 160 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 3 bílky
- špetka soli
- 200 g cukru
- 100 g másla + na vymazání formy
- 70 g zakysané smetany
- 140 ml mléka
- polohrubá mouka na vysypání formy



1. Dortovou formu si vymažeme máslem a vysypeme moukou.
2. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů na horký vzduch.
3. Do mísy si prosejeme hladkou mouku s práškem do pečiva a jedlou sodou, přidáme pistáciovou mouku a vše promícháme.
4. Do robota dáme šlehat bílky se špetkou soli. Když začnou bělat, postupně přisypáváme cukr a vyšleháme z nich tuhý sníh.
5. Poté si rozpustíme máslo a necháme ho zchladnout. V malé misce si rozmícháme zakysanou smetanu a mléko.
6. Všechny ingredience (kromě sněhu) smícháme už jen ručně metlou a nakonec pomocí stěrky lehce vmícháme sníh.
7. Pistáciové těsto nalijeme do připravené formy a pečeme cca 30-40 minut (záleží na velikosti formy). Po 30 minutách pečení zkusíme těsto otestovat špejlí. Pokud se na ni těsto nepřilepí, korpus je upečený.

RESTAURACE, KTERÉ STOJÍ ZA TO NAVŠTÍVIT



BENJAMIN - FINE DINING VE VRŠOVICÍCH SLAVÍ 4 ROKY

Originální koncept řízené degustace 10 hostů, kteří sedí u jednoho stolu a mohou si užít osm chodů. Degustace začíná v 18.30 a během večera ochutnáte neuvěřitelné gastronomické nebe, nemluvě o možném vinném párování, které je luxusní. Menu se mění po chodech a odvíjí se od dostupnosti surovin.

www.benjamin14.cz

VARENYKY V BABIČČINĚ ZAHRADĚ

Pokud si chcete zajít na dobré jídlo a zároveň se pokochat překrásnou zahradou plnou květin a bylinek, navštivte Babiččinu zahradu. Kromě stálého menu je zde nově přes léto zařazené také ukrajinské menu a v něm oblíbený pokrm varenyky. Plněné těstovinové taštičky ukrývají brambory, zelí a podávají se polité máslem s cibulkou a kysanou smetanou.

babiccinazahrada.cz



THE MONKEY BAR A JEHO PRVOTŘÍDNÍ KUCHYŇĚ

V The Monkey Baru jsme měli v srpnu s Filipem rande a byli jsme nadšeni nejen z originálních koktejlů, ale především ze skvělého jídla. Určitě zde ochutnejte signature pokrm MFC – Monkey Fried Chicken, hovězí tatarák nebo třeba křupavé argentinské krevety. Pokud chcete něco lehčího, zkuste třeba thajský salát.

www.monkeybarprague.com

TAPAS NA GRILU V THE BISTRO

V The Bistru, které najdete na I. P. Pavlova, můžete ochutnat výtečné tapas na grilu. Grill tapas set je určený pro dvě osoby a je podáván s domácími dipy na zahradce přímo před hostem. Nabídka se liší dle aktuálně dostupných surovin, hosté se mohou ale těšit na krevety, jehněčí či králíka.

www.bistolondynska.cz



FANTASTICKÉ MUŠLE V RESTAURACI LA BODEGUITA DEL MEDIO

Doražte do kubánské restaurace La Bodeguita del Medio na fantastické mušle šéfkuchaře Michaela Simona, které mají specifickou chuť díky uzení na meruňkových pilinách. Vychutnat si je můžete se salátkem z manga, papáji, koriandru, chilli a krutony.

www.labodeguitadelmedio.cz

TĚSTOVINY

s lilkem, cizrnou a sýrem halloumi



Rychlá doba si žádá i rychlé pokrmy. Tyto těstoviny s lilkem, černými olivami, cizrnou a grilovaným sýrem halloumi inspirované Řeckem jsou hotové do 30 minut, a navíc jsou naprosto geniální.

Na 3-4 porce:

- 250 g těstovin Gobetti Rigati Adriana
- 1 střední lilek
- 1 plechovka cizrny
- 1 malá sklenička černých oliv
- 250 g sýra halloumi
- hrst nasekaných bylinek (např. tymián, šalvěj, petrželka, estragon)
- citronová šťáva
- čerstvá máta
- olivový olej
- sůl
- pepř

1. Těstoviny Adriana si uvaříme podle návodu na obalu.
2. Lilek nakrájíme na plátky cca 1 cm silné a posolíme ho. Necháme ho několik minut vypotit a poté ho osušíme ubrouskem.
3. Na pánvi na olivovém oleji lilek orestujeme ze všech stran. V průběhu restování přidáváme ještě olivový olej pro lepší opečení.
4. Cizrnu slijeme a necháme okapat. Poté ji přidáme k lilku společně s pokrájenými olivami a velkou hrstí nasekaných bylinek. Vše zlehka ještě orestujeme.
5. Směs osolíme a opepříme podle chuti a smícháme ji s uvařenými těstovinami.
6. Sýr halloumi si nakrájíme na plátky. Pokapeme ho zlehka citronovou šťávou a posypeme troškou nasekané máty. Grilujeme ho z obou stran, dokud není hezky opečený.
7. Těstoviny dáme do hlubokého talíře a podáváme s opečeným sýrem halloumi.

KOŘEN, LISTY I STONEK:

Využijte zeleninu beze zbytku

Košťály, slupky i natě. Každý z nás za rok doma vyplývá přibližně 25 kg potravin a velkou část z toho tvoří zbytky ovoce a zeleniny vzniklé při zpracování. Plýtvání se přitom dá jednoduše zabránit nebo ho alespoň výrazně omezit. Naučte se využívat zeleninu na maximum a spotřebovat ji od kořene až po listy.



KAM SE "ZBYTKY"?

Odkrojky a další méně oblíbené části zeleniny mohou být využity mnoha způsoby. Ředkvičkové listy vyniknou v **letních salátech** nebo jako součást **domácího pestu**, košťál z brokolice zahustí **omáčky** a chutnat bude i malým dětem jako **pyré**.

Chipsy z kedlubnových listů: Připravte si zdravější variantu oblíbených lupinků. Listy z květáku nebo kedlubny opeřte, osušte a v míse promíchejte s několika stroužky česneku. Osolte a opepřete a pokapejte olivovým olejem. Poté listy rozprostřete na plech a pečte v troubě při teplotě 200°C dokřupava.

Pesto z mrkvové natě: Mrkvová nať je vitaminová bomba, o kterou je škoda přijít. Nať omyjte a osušte a poté ji rozmixujte s hrstkou kešu oříšků a stroužkem česneku. Dochuťte trochou parmezánu a solí a konzistenci doladte olivovým olejem.

Polévková směs ze slupek: Proč kupovat polévkové směsi plné éček, když si ji můžete snadno vyrobit doma. Využijte slupky z mrkve, celeru či petržele, které zbyly po přípravě vývaru nebo svíčkové. Očistěte je a rozložte na plech vyložený pečicím papírem. Sušte přibližně hodinu a půl v pootevřené troubě na nízkou teplotu. Vychladlé slupky rozmixujte v mixéru, dochuťte bylinkami a skladujte v uzavřené sklenici.

Dip z fenyklu: Fenyklové „vlasý“ většinou končí v koši. Zkuste z nich připravit chutný fenyklový dip, který oceníte třeba při letních grilovacích party. Hrst fenyklových vlasů umyjte, osušte a pokrájte. Poté smíchejte s hrnkem řeckého jogurtu, přidejte olivový olej, citronovou šťávu a dochuťte.

„Ochuzovat bychom se neměli ani o mrkvovou nať, kterou naši předkové jedli dokonce dřív než samotný kořen mrkve. Nať je plná vitamínů, obsahuje vitaminy A, C a K, vápník, železo i antioxidanty v podobě betakarotenů. Posiluje tak naši imunitu, trávicí systém a působí jako prevence srdečních onemocnění,“ doplňuje Jaroslav Neuman, specialista na ovoce a zeleninu z **Košík.cz**.



NOVINKY Z GASTROSVĚTA

V PRAŽSKÝCH DEJVICÍCH SE OTEVÍRÁ ŠODÓ

Moji kamarádi Gabča a Petr, které určitě znáte z Instagramu jako @pg_foodies nebo jste už určitě navštívili jejich bistro Etapa, se spojili se Zuzkou a Honzou @tasteofprague a společně otevírají bistro s geniálním názvem Šodó. Tito milovníci dobrého jídla nám v Dejvicích nabídnou další místo, kam budeme moci zajít na skvělé jídlo. A tím jsem si já rozhodně jistá. Už teď se těším.

Instagram @sodo_bistro



ŠÉFKUČAŘ RADEK DAVID POSÍLIL KUCHAŘSKÝ TÝM ARAMARKU

Jeden z nejzkušenějších šéfkuchařů v republice mění po dlouhých 20 letech dres. Nemíří ovšem ke konkurenci, ale naopak mění svět restaurací za firemní stravování. Šéfkuchař Radek David totiž nastupuje jako kreativní šéfkuchař do společnosti Aramark, která je největším subjektem v oblasti firemního stravování v zemi.

www.aramark.cz



KOŠÍK.CZ PŘEDSTAVUJE VYLEPŠENOU MOBILNÍ APLIKACI

Košík.cz vylepšil svou mobilní aplikaci. Ta nabízí možnost rychlého objednávání na dvě ťuknutí, zjednodušené reklamace, lepší sledování kurýra či vychytávky pro zapomnělivce, ale i pro ty, kteří si hlídají jídelníček. S aplikací se bude jednoduše nakupovat i novým zákazníkům, kteří si nikdy dříve potraviny online nekupovali.

www.kosik.cz



DO LA CASA ARGENTINA NA SKLENIČKU

Přijďte do oblíbené restaurace La Casa Argentina nejen na luxusní steak, ale také na jednu z nejlepších světových vín tzv. po skleničce. Díky novému systému Coravin Wine je možné se přes korek dostat do láhve bez jeho výraznějšího poškození a vy můžete ochutnat opravdové rarity. Objednat si můžete nejen víno po skleničce, tedy o objemu 0,15 l, ale také v degustační porci 0,05 l.

www.lacasaargentina.cz



MOŘE V RESTAURACI DEER

V restauraci Deer se můžete těšit na nové menu, ve kterém najdete mimo jiné i ryby a mořské plody. Za zkoušku rozhodně stojí Linguine s mořskými plody, Filet z pražmy královské, který doplňují dušené mušle, grenaille a estragonová omáčka nebo grilované chapadlo z chobotnice s cizrnovým krémem, omáčkou z citronové trávy, tomaty a fazolkami.

deerprague.com



PESTROBAREVNÝ MANGOLD

jako lahodný zázrak, který vás učaruje

Přemýšlíte, jak vnést do osvědčených receptů svěží vítr? Vsaďte na mangold! Výtečnou listovou zeleninu, která hraje všemi barvami a v kuchyni tak udělá spoustu parády. Připravte z něj lahodný salát, netradiční pesto či třeba originální polévku - uvidíte sami, že kouzlení s touto pochoutkou vás mile překvapí chutí i nádhernými odstíny, jež rozzáří i fádňi pokrmy.



Mangold pochází ze Středomoří, a i když si své příznivce získává pomaleji než špenát, jemuž se přípravou, vzhledem i chutí nápadně podobá, určitě stojí za to dát mu šanci. Jeho sezóna

začíná koncem května a zpravidla trvá až do prvních podzimních mrazíků. Během léta tak máte spoustu času si tuto barevnou lahůdku oblíbit i pořádně vychutnat.

VYUŽITÍ SE MEZE NEKLADOU

Zelené listy mangoldu jsou známé pro svou charakteristicky jemnou chuť a používají se třeba při přípravě polévek, salátů, slaných koláčů, ovocných šťáv nebo pesta. Pozornost ale upoutají především křupavé řapíky, které mohou být bílé, červené, žluté nebo fialové. Jsou relativně hutné, vyžadují delší tepelnou úpravu a chutí mohou připomínat chřest. Hodí se k zapékání, vaření v páře nebo jako příloha k masu. Než si rozmyslíte, jakou dobrotu z mangoldu připravíte, vydejte se pro něj na prověřené místo ekologického zemědělství, kde budete mít jeho zaručenou kvalitu. Pro zajímavost koukněte na stránky myjsmebio.cz, kde se o takových místech dozvíte více.

CO SI Z MANGOLDU PŘIPRAVIT?

Mangoldové pesto

- 300 g listů bio mangoldu
- 60 g bio sekaných mandlí
- stroužek bio česneku
- 40 g strouhaného parmazánu
- 4 lžičce bio olivového oleje
- bio citronová šťáva
- sůl



Mangoldové listy důkladně omyjte, osušte a pokrájejte na kousky. Mandle opražte nasucho, dokud nezezlátnou. V mixéru nejprve rozmixujte listy mangoldu. Poté přidejte česnek, sýr, olej, mandle, citronovou šťávu a znovu mixujte do hladké konzistence. Pokud máte raději jemnější pesto, přidejte více oleje. Přendejte do uzavíratelné sklenice a uložte do lednice, kde vám vydrží i několik dní.



Ovocná šťáva s mangoldem a mátou

- 2 bio jablka
- 2 bio hrušky
- hrst bio máty
- 2 hrsti bio mladého mangoldu
- hrst bio máty
- 500 ml uvařeného bio zeleného čaje
- lžička chia semínek

Jablka a hrušky omyjte a zbavte jádřinců. Ovoce, mátu, mangold a zelený čaj přidejte do mixéru a rozmixujte dohladka. Na závěr přidejte lžičku chia semínek a chvíli mixujte na nejnižší stupeň. Nechte vychladnout v lednici a podávejte.

Lehký salát s mangoldem, rajčaty a ořechy

- 2 hrsti listů bio mangoldu
- 100 g bio cherry rajčat
- hrst bio vlašských ořechů
- malá bio červená cibule
- bio balzamikový ocet
- sůl, bio pepř

Listy mangoldu důkladně propláchněte, osušte a případně natrhejte na menší kousky. Cherry rajčata omyjte a nakrájejte na čtvrtiny, oloupanou cibuli nakrájejte na měsíčky. Všechny suroviny pak včetně nahrubo nasekaných vlašských ořechů nasypete do hlubší misky a důkladně promíchejte. Dochuťte solí a pepřem, zakápněte balzamikovým octem a podávejte.



ZAOSTŘENO NA KVALITU:

Vyznejte se ve správném označení biopotravin!

Farmářský, přírodní nebo třeba domácí. Na obalech výrobků se můžete setkat s nepřehledným množstvím líbivých názvů, ve kterých rozhodně není jednoduché se vyznat. Mějte ale na paměti, že skutečnou bio kvalitu zaručí pouze správné značení nebo certifikát. To, že je něco vypěstované na zahrádce, neznamená, že jde o bio produkt. Pokud byste se o ekologickém způsobu hospodaření chtěli dozvědět více, navštivte stránky myjsmebio.cz.



JAK SE VYZNAT V OZNAČENÍ

Ať už v kamenných obchodech, supermarketech, nebo na trzích, bioprodukty jsou vždy viditelně označené. Při nákupu proto hledejte loga biozephy a biolistu, podle nichž bio kvalitu bezpečně poznáte.

NÁRODNÍ ZNAČENÍ

Je-li na vámi vybrané potravině logo biozephy s nápisem „Produkt ekologického zemědělství“, můžete si být jisti, že poslední úpravu tohoto výrobku provedl subjekt certifikovaný českou kontrolní organizací. Která organizace certifikaci v ČR provedla, zjistíte jednoduše. Stačí se podívat na číselný kód ve tvaru „CZ-BIO-xxx“, jenž najdete u loga biozephy.

EVROPSKÉ ZNAČENÍ

Pokud výrobek pochází ze zemí Evropské unie, musí být označen biolistem, číselným kódem kontrolní organizace a také informací o původu surovin. Ten se obvykle uvádí ve formátu „EU“, nebo „mimo EU“ společně s názvem země, ve které byly vyprodukovány použité suroviny.

BIOPOTRAVINY BEZ OBALU

V případě nebalených potravin, jako je třeba ovoce nebo zelenina, se neostýchejte zeptat na certifikát, jímž by měl prodávající původ zboží, které deklaruje jako bio, vždy prokázat. Platná osvědčení o certifikaci jsou v tuzemsku vydávána pověřenými organizacemi a značí se stejně jako kód u biozephy, tedy ve formátu CZ-BIO-00x.



VĚČNÁ KRÁSA

YVES ROCHER MONOI SPRCHOVÝ GEL

Koncentrovaný sprchový gel na vlasy a tělo od mé oblíbené značky Yves Rocher je ze 100 % rostlinného původu a díky koncentrovanému složení obsahuje méně vody a plastů, které se musí na jeho výrobu vynaložit. Po jeho použití bude vaše pokožka hydratovaná a dokonale čistá.

www.yves-rocher.cz



TUHÝ ŠAMPON NA MASTNÉ VLASY YVES ROCHER

Od stejné značky tu mám pro vás tento úžasný tuhý šampón na mastné vlasy s organickou mátou. Přípravek, který je opět rostlinného původu, čistí vlasovou pokožku i vlasové vlákno a krásně voní. Vlasy budou svěží a hebké díky detoxikačnímu efektu.

www.yves-rocher.cz



TUHÝ ŠAMPON MONTALBANO LUSH

Další variantou tuhého šampónu, který stojí za vyzkoušení, je tento od značky Lush. Obsahuje zelené olivy, které vlasy posilují, dále čistící rozmarýnovou absolue, sílice ze sicilských citronů a čerstvou citronovou šťávu, která provoní a rozzáří vaše vlasy od kořínků ke konečkům.

cz.lush.com



ŘADA NA ZPEVNĚNÍ PLETI FIRING FACE CARE

Lavera představuje péči o zralou a citlivou pokožku od 35 do 55 let. Řada produktů Firing Face Care obsahuje zpevňující denní a noční krém, invazivní zpevňující sérum, oční krém a pleťovou masku. Její tajemství se ukrývá ve vysoce účinném přírodním složení s Bakuchiolem (jemná alternativa retinolu) a kyselinou hyaluronovou.

www.lavera.cz



SHAMPOO ONE PAUL MITCHELL

Září, konec prázdnin a pro někoho už jen vzpomínky na dovolenou. Šampón Paul Mitchell Shampoo One a jeho krémová vůně ananasu a drceného kokosu vás ale přenesou zpátky na pláž a zároveň osvěží sluncem namáhané vlasy, zhydratuje je a vrátí jim jejich měkkost.

eshop.paulmitchell.cz



HYDRATAČNÍ LÁTKOVÁ MASKA MARY KAY

Gelová látková maska na obličej je uchovávána odděleně od celulóзовého plátýnka, před aplikací se gel uvolní ze zásobníku a vytvoří intenzivně hydratující pleťovou masku, použitý gel je tak pokaždé zcela čerstvý. Masku přilne perfektně k pleti, která se tak může těšit z účinků rostlinných přísad.

www.marykay.cz



PALETA OČNÍCH STÍNŮ MARY KAY

6 očních stínů inspirovaných západem slunce zahálí vaše oči do teplých třpytivých tónů a dodají jim přirozený lesk. Při každé aplikaci se těšíte na sametově hebké textury na očních víčkách a můžete si být jisté, že tyto lehké stíny zůstanou na místě celý den.

www.marykay.cz



NIKE ROLL-ON DEODORANTY

O pokožku v podpaží je důležité se pečlivě starat, a to nejen z důvodu svěžího pocitu, ale také kvůli zdraví. Deodoranty zajišťují 48hodinovou ochranu a zabraňují bílým i žlutým skvrnám na oblečení. Respektují požadavky citlivé pokožky, chrání jemnou kůži v podpaží a zajišťují její přirozenou rovnováhu. Seženete je ve všech **DM drogeriích**.

BIO MĚSÍČKOVÝ MYCÍ GEL PRO MIMINKA PURITY VISION

Bio Měsíčkový mycí gel pro miminka s macerátem Měsíčku lékařského šetrně pečuje o citlivou a jemnou pokožku vašich dětí a miminek. Je vhodný i v péči o pokožku náchylnou k opruzeninám či se sklony k ekzémům. Měsíček spolu s dalšími přírodními složkami citlivou pokožku zklidňuje a regeneruje.

www.purityvision.cz



WHITE PINE MENO-REVERSE PRO ŽENY PO MENOPAUZE

Tato řada značky Korres pro krásnou a nestárnoucí pleť byla vyvinuta speciálně pro ženy po menopauze. Produkty navrací pleti původní vzhled a pružnost, dodávají plnost a hydrataci a zároveň snižují výskyt hlubokých vrásek. To všechno díky patentované technologii Meno-Reverse a výtažkům z bílé borovice.

beautylovers.cz



WOW BROW! PÉČE O OBOČÍ ALCINA

Pro plnější, tvarovanější a výraznější obočí nemusíte chodit do salonu, stačí pár produktů značky Alcina a ještě dnes můžete rozzářit svůj pohled. Kromě tužky, pudru a řasenky na obočí nezapomeňte vyzkoušet i Eyebrow pencil s precizním aplikátorem ve tvaru hřebínku.

www.alcina.cz



LIP INTIMATE CARE - KOKOSOVÝ PEELING PRO INTIMNÍ MÍSTA

Trápí vás zarůstání chloupků v oblasti bikin? Vyzkoušejte tento jemný kokosový peeling. Při kontaktu s vodou se během okamžiku přemění z gelu na tělové mléko. Zjemňuje, vyživuje a čistí pokožku, pomáhá předcházet zarůstání chloupků a může přispět k rovnoměrnějšímu vzhledu kůže.

www.madeformoms.cz



PBG FASHION BRAND

Nově pod značkou PBG kromě kvalitních a nadčasových kožených kabelek a doplňků v nabídce najdete také oděvy, kosmetiku nebo třeba šperky, jako jsou například ty od šperkařky Elišky Lhotské. Ta připravila kolekci 4 unikátních kousků, dvou prstenů, náušnic a řetízku s kůstkou.

www.pbgstudio.com

MASKY ENWRAP OOLABOO

Značka oolaboo přichází s kolekcí 4 masek na různé části těla s vysokou koncentrací účinných látek, které doslova uhasí žízeň každé pokožky a zároveň jí dodají veškeré potřebné živiny. Užít si můžete masku na obličej, oči, ruce a chodidla. To vše v originálním boxu, který se hodí jako dárek pro každého.

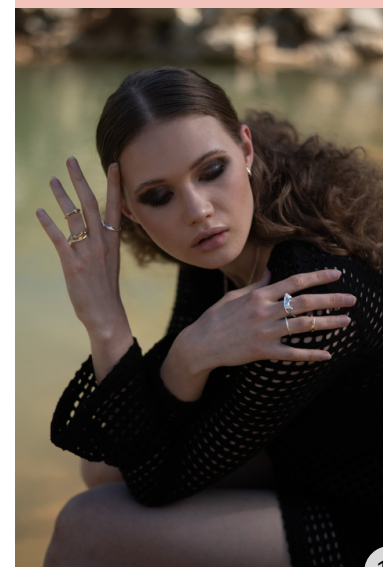
eshop.oolaboo.cz



HYDRATUJÍCÍ PLUMP DUO SOURCE DE ROSES

Dvojice přípravků Fresh Micellar Water a Hydra-Plumping Cream od Melvity zajistí vaši pleti hydrataci, a to díky obsahu výtažku z divoké růže. Micelární voda šetrně odstraní z vaší pleti všechny nečistoty a krém se pak díky své konzistenci okamžitě vpije a zhydratuje.

www.douglas.cz



KNÍŽKY, KUCHAŘKY A JINÉ NOVINKY

LUCIE PILÁTOVÁ

ROK (NA) DRAKA



ROK NA DRAKA Lucie Pilátová

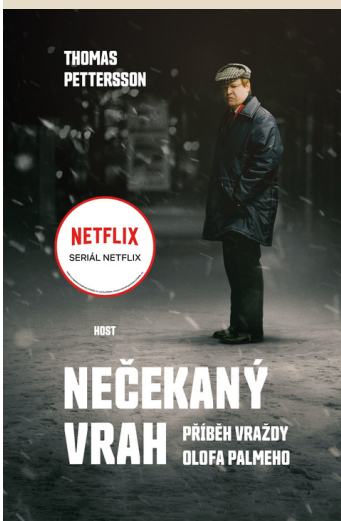
Život čtyřicátnice Julie je na spadnutí, čeká ji rozvod a má před sebou perspektivu bydlení pod mostem. Jedna obálka od notáře však otočí její situaci o 180 stupňů. Detektivka, drama i romantická komedie v jednom o tajemství rodinného dědictví, při jehož spleťtém rozuzlení nachází nejen sama sebe, ale i svou cestu k druhým.

www.albatrosmedia.cz

NEČEKANÝ VRAH Thomas Pettersson

Příběh vraždy švédského premiéra Olofa Palmeho, která se stala jednou z největších kriminálních záhad 20. století. Případem se zabýval novinář Thomas Pettersson a výsledkem jeho pátrání je nejen tato kniha, ale také vyřešený případ. Na základě jeho důkazů švédská policie kauzu vraždy premiéra konečně uzavřela.

www.hostbrno.cz



VAŘÍME NEBESKY

Veronika Beskydiarová

Vaříme nebesky je kuchařka, kde vám Besky, vítězka Masterchef Česko 2021, představí sadu jídel na doma, které si zamiluje snad každý. Nechybí tradiční česko-slovenská kuchyně, ale také ohnivá Asie, indická jídla, maso, steaky, ryby a sladké pečeni, které Veronika miluje.

www.pohlreichshop.cz



OPRAVDOVÉ ZLOČINY 2

Lucie Bechynková

Pokračování bestselleru Opravdové zločiny podle oceněného podcastu. Jeho autorka Lucie Bechynková má pro vás další dávku těch nejmorbidnějších zločinných případů z celého světa. Ty doplňují rozhovory s lidmi z odvrácené strany zákona, kteří strávili podstatnou část života za mřížemi.

www.albatrosmedia.cz

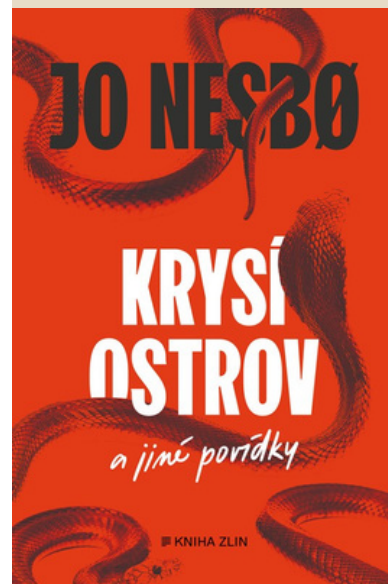


KRYSÍ OSTROV A JINÉ PŮVÍDKY

Jo Nesbo

Napínavé a tajemné příběhy, z kterých jde mráz po zádech, jelikož ukazují na blízkou budoucnost, ve které se hrouť tradiční společnost. Vyprávění o odplatě z postpandemické Ameriky, zpověď vědce, který objevil lék proti stárnutí nebo synův boj s otcem o dědictví. Realita, nebo přehnaná fikce? Posuďte sami.

www.albatrosmedia.cz



KAPKA ÁJA

Alena Mornštajnová

Nádherně ilustrovaná kniha pro děti od pěti let od známé spisovatelky Aleny Mornštajnové. Děti si v ní přečtou, jak to chodí ve škole pro vodní kapky, co se tam učí a další zajímavosti o vodním koloběhu a o důležitosti vody v přírodě. Knihou je provede Kapka Ája, která bude součástí příběhu.

www.hostbrno.cz





FEELINKS

Jedinečná naučná hra, ve které se nejen vaše děti naučí vnímat emoce druhých lidí a to, že stejnou situaci může každý člověk prožívat úplně jinak. Tato kooperativní hra vás nejen pobaví a obohatí schopnostmi empatie, ale možná vás i spojí a naučí toleranci a pochopení.
www.knihcentrum.cz



OBAL NA KNIHU PRO SPRÁVNÉHO KNIHOMOLA

Pokud milujete čtení a každá kniha je pro vás jako klenot, pořídte si tento obal, který ji ochrání před poškrábáním a jiným poškozením. Je vyroben ze 100% bavlny a může se prát v pračce. Ideální jako dárek třeba spolu s jednou z výše uvedených knížek. Užijte si více čtení v pohodlném balení.
www.knihcentrum.cz



FRIDA KAHLO. MALÍ LIDÉ, VELKÉ SNY

María Isabel Sánchez Vegarová

Frida Kahlo kvůli dopravní nehodě přestala ze dne na den chodit a to změnilo od podstaty její život. Jelikož trávila většinu svého dne v posteli, začala malovat autoportréty, v nichž zachycovala bolest a smutek, které zažívala, ale také odhodlání a instinkt přežít. Díky tomu se z ní stala jedna z nejslavnějších umělkyně 20. století.
www.slovart.cz



PŘÁTELÉ. OFICIÁLNÍ KUCHAŘKA ZE SERIÁLU

Amanda Yee

Kuchařka inspirovaná seriálem Přátelé se stovkou ikonických receptů. Duchem všech pokrmů je lidská pospolitost a nadčasovost. Každá kapitola, od chuťovek, přes saláty po dezerty a nápoje, nabízí pochoutky jako Rachelin masový trifle, Phoeby kelímky s granitou nebo třeba Joeyho sendvič s masovými kulemi.
www.slovart.cz

A CUP OF STYLE: DIÁŘ 2023

Lucie Gránová, Nicole Šestáková

Konečně je tu můj oblíbený diář A Cup of Style, který nesmí chybět v mé kabelce. Tentokrát už pro rok 2023. Diář nabízí spoustu možností pro plánování úkolů, povinností i volnočasových aktivit a jiné vychytávky. O obálku a ilustrace se tentokrát postarala Anna Vančurová. Diář má jako vždy praktickou gumičku.
www.slovart.cz



HARRY POTTER: SBÍRKA LÉTAJÍCÍCH KOŠŤAT

Kniha pro fanoušky Harryho Pottera a obdivovatelů kouzelných košťat z tohoto známého filmu. Kniha se těmto létajícím nástrojům detailně věnuje, také jejich výrobcům a samozřejmě i pilotům. Na létajícím koštěti můžete kličkovat kolem nebezpečných draků, unikat před Smrtijedy nebo se jen tak vznést na oblohu.
www.slovart.cz



DRINKY NA KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

ODLEHČENÁ VODKA HANÁCKÁ TRENDY

Vyzkoušejte odlehčenou variantu s 30% podílem alkoholu. Toto snížení podílu alkoholu ale nemá vliv na kvalitu a jedinečnosti průzračného šestkrát destilovaného nápoje. Hanácká Trendy se hodí do drinků, jako jsou Sex on the Beach, Skinny Bitch, Bloody Mary nebo oblíbený signature drink Pure Spirit.

hanackavodka.cz



MAGISTER PŘICHÁZÍ S NOVÝM DESIGNEM A NOVOU PŘÍCHUTÍ

Magister mění v letošním roce design celého svého portfolia. Odkazuje tím na dlouholetou tradici značky a zároveň dodává celému portfoliu modernější a rozpoznatelnější vzhled. Kromě toho uvádí na trh nový likér s karamelovou příchutí, který si díky své unikátní vůni a hlavně lahodné chuti zamilují úplně všichni.

www.stock.cz



GORDON'S - NOVÉ SPOJENÍ GINU A POMERANČŮ

Pomerančový Gordon's Mediterranean Orange Distilled Gin je nejnovějším přírůstkem do rodiny ochucených ginů. Vyniká středomořskými pomerančovými tóny, které dokonale doplňují jalovec a charakteristickou chuť klasického ginu Gordon's. Samozřejmostí je použití těch nejkvalitnějších surovin.

www.stock.cz



TIPY NA PRAŽDNINOVÉ BALÍČKY VÍN

Chystáte se s kamarádkami na dámskou jízdu? Nezapomeňte si s sebou to nejdůležitější, karton těch nejoblíbenějších drinků. Bohemia Sekt ICE, Ice PINK! i skvělá Prosecca značky Monnetto. Dále tichá vína značek Freixenet nebo Víno Mikulov Sommelier Club. Třešničkou na dortu je pak výběrový Bohemia Sekt Prestige Chardonnay. Víkend může začít!

www.osobnivinoteka.cz

BOŽKOV BYLINNÝ LIKÉR

Pokud jste milovníky likérů Božkov, vyzkoušejte tuto bylinnou novinku, z které budete nadšeni. Kromě jemné nasládlé chuti bylinek, jako je meduňka nebo máta, se můžete těšit i na kořeněnou příchutí skořice nebo osvěžující citronové kůry. Vychutnáte si ho nejlépe lehce vychlazený ve společnosti vašich přátel.

www.bozkov.cz



AMUNDSEN DRINKY NA KAŽDÝ DEN

Vodka Amundsen je skvělá samotná, ale vykouzlit s ní můžete drink šitý na míru úplně každému. Stačí několik ingrediencí a luxusní nápoj je na světě. Vyzkoušet můžete třeba osvěžující Amundsen Skinny se sodovkou a limetou nebo třeba ovocnou variantu Amundsen Spritz Malina s malinovým sirupem, sodou a citronem.

www.amundsen.cz

TIPY MĚSÍCE

LEVANDULOVÝ MED Z LEVANDULOVÉHO ÚDOLÍ

Už jste zkusili levandulový med? Tato zdravá pochoutka má čistě přírodní složení, jen květový med a levanduli, která se pěstuje v Chodouni, vesničke mezi CHKO Křivoklátsko a Českým krasem. Med je ideální ke snídani nebo svačině pro děti i dospělé třeba na chleba. Díky jeho znamenité chuti je ale nejlepší si ho užít jen tak na lžičce.

www.kosik.cz



AYRAN POMÁHÁ S TRÁVENÍM A NAVÍC SKVĚLE CHUTNÁ

Ayran od mlékárny Moravia je jogurtový nápoj, který vzniká smícháním jogurtu, vody a soli. Kromě skvělé chuti dodá tělu i důležité jogurtové kultury, minerály, bílkoviny a prospívá trávení. Často se užívá i při žaludečních potížích a bolestech břicha, protože napomáhá k obnově střevní mikroflóry. Je velmi oblíbený také v létě – vychlazený nebo s kostkami ledu báječně zchladí celé tělo.

www.kosik.cz



NOVÝ SORBET MROŽ S PŘÍCHUTÍ MANGA

I když už je po prázdninách i po nejteplejších dnech v roce, jistě si budete chtít osvěžit tělo touto novinkou - sorbetem se známým názvem Mrož s příchutí manga od značky Prima zmrzlina, tradičního českého výrobce. Jeho chuť je skvělá a vrátí vás do letních bezstarostných dní.

www.primazmrzlina.cz

PIZZA NA GRILU

Na grilu si lze připravit kdejaké dobroty, co ale třeba pizzu? Stačí vám k tomu kromě grilu jen 8 minut a můžete si užít dokonale křupavou a chutnou večeři. Česká firma Pizza Natura nabízí 3 druhy pizzy připravované pouze ze zeleniny, které si oblíbí celiaci, lidi, kteří si hlídají příjem kalorií, a všichni, kteří milují zdravý životní styl.

foodnatura.cz



PŘIDEJTE SI DO LÉKÁRNIČKY KRÉM BIONECT

Co by vám nemělo chybět v lékárnice, ať už v té, co máte doma, tak v té cestovní, je rozhodně Bionect Krém. Pomáhá hojit kožní problémy, jako je například spálení od slunce, jizvy, ale také doléčit rány nebo regeneraci kůže, pokud rána už nekrváčí. Díky své velikosti se vejde i do kabelky či batohu. Dostupný je ve vybraných lékárnách.



UŽIJTE SI TRADIČNÍ CHUŤ NAKLÁDANÉ ZELENINY ZNOJMIA

Nakládaná zelenina Znojmia se dá využít v kuchyni velmi pestrě. Někdo ji bude milovat jen tak samotnou, někdo si ji může dát do salátu, rizota, domácího burgeru nebo jako přílohu k masu. Vybrat si můžete z nakládaných okurek s chilli a červené řepy krájené na tenké nudličky.

www.hame.cz



KIMCHI SHOT NASTARTUJE VÁŠ ORGANISMUS

Dobroty s příběhem - terapeutická dílna, kterou provozuje organizace Portus Praha. V jejich produktech nově nyní najdete Kimchi shot, 100% kimchi šťávu, která nakopne váš organismus a doplní potřebné vitamíny. Už jeden panák vám po ránu dodá potřebnou energii na celý den. Kimchi shoty jsou vhodné i pro vegany a celiaky.

www.kosik.cz



BYLINNÉ OLEJE GREEN IDEA - O KAPKU VÝŽIVNĚJŠÍ GRILOVÁNÍ

I když brzy začnou chladnější večery, měli bychom si vychutnávat chuť grilovaného masa a zeleniny do posledních možných chvil. Pokud chcete grilovanému jídlu dodat ještě lahodnější chuť, vyzkoušejte bylinné oleje Green idea. Dýňový, hroznový, lněný, Ostropestřec mariánský, ať už ten, nebo ten, z jejich vůně a chuti budete nadšeni.



www.topvet.cz

BEZLEPKOVÉ POHANKOVO-JABLEČNÉ BIO SUŠENKY S KOKOSEM

Jestli něco s Vojtou milujeme, tak jsou to produkty od Zemanky. Tyto pohankovo-jablečné bio sušenky s kokosem jsme nedávno vyzkoušeli a i ty se zařadí do našich oblíbených dobrot. A co je na nich nejlepší? Zaženou chuť na sladké, a přitom neobsahují žádný cukr. Jsou plné zdravých surovin, a proto mi vůbec nevadí, když je Vojta zbaští na posezení.

eshop.biopekarnazemanka.cz



KETOMIX ČOKOLÁDA S LÍSKOVÝMI OŘÍŠKY

Milujete čokoládu, ale bojíte se kvůli své váze hřešit? Vyzkoušejte zdravější alternativu vaší oblíbené dobroty, a to bez jakýchkoliv výčitek. Mléčná čokoláda KetoMix s lískovými oříšky je bez přidaných cukrů, laktózy a umělých sladidel. Je vhodná pro vegany a obsahuje přírodní vlákninu pro správnou funkci střev.

www.ketomix.cz



ČOKOLÁDOVÁ FERMENTOVANÁ GRANOLA PROBIO

Více než 12 hodin fermentovaná granola s čokoládovou chutí, to je novinka od značky Probio. Podávat ji můžete s jogurtem nebo mlékem, k snídani či k svačině. Ale výborná je také jako posyp na dezerty či zmrzlinu. Fermentace dodává jídlu vyšší nutriční hodnotu, zvyšuje se jeho stravitelnost a využítí živin.

www.probio.cz



VÝTEČNÉ ČESKÉ BEZLAKTÓZOVÉ MANDLOVÉ DEZERTY

Trpíte intolerancí laktózy nebo se jí jen snažíte v potravinách omezit? Mandlové dezerty Optimistic jsou pro vás tou správnou volbou. Nejenže neobsahují žádnou laktózu, ale nenajdete v nich ani sóju, lepek nebo cukr. Jsou doslova napěchované prospěšnými živými kulturami, a hlavně - jsou chuťově dokonalé.

www.kosik.cz



STYLOVÁ LAHEV WATERDROP VIBE

Nejen v létě, když jsou venku vysoké teploty, by se měl dodržovat pitný režim. Pro někoho ale může být nadlidský výkon pravidelně pít. S designovou skleněnou lahví Waterdrop Vibe to půjde samo, stačí si do ní nalít svůj oblíbený nápoj, mít ji stále nablízku a udržovat své tělo hydratované a svěží.

waterdrop.cz



TIP, JAK UDRŽET PSA V ČISTOTĚ DOMA I NA CESTÁCH

Pokud máte doma čtyřnohého kamaráda, jistě víte, jak náročné je udržovat ho v čistotě a stejně tak jeho okolí. Abyste se při úklidu a mytí vyhnuli chemii, ale perfektně odstranili skvrny a zápach po pejskovi, pořídte si domů tohoto pomocníka - CLEANEE ECO Pet od značky ISOKOR.

www.isokor.cz



NADÚRODA ZELENINY?

Zavařte, co můžete!

Zavařování je skvělý způsob, jak elegantně zpracovat přebytky ze zahrady a zároveň si na dlouhé zimní měsíce uchovat zásoby vitamínů. Velkou výhodou domácího zavařování je také to, že máte přesný přehled o tom, jakou zeleninu zpracováváte a co do sklenic přidáváte. Vyhnete se tak zklamání z chuti kupovaných sterilovaných konzerv a můžete si tak třeba sterilované okurky vyladit přesně podle své chuti.

„Základem u zavařování je vždy kvalitní zelenina – zpracováváme jen čerstvé plody, bez známek poškození či počínající hniloby. Pokud se rozhodneme zavařit kupovanou zeleninu, je vhodné dát přednost té z kontrolované produkce, třeba v podobě BIO nebo cenově přívětivější a neméně kvalitní IPZ zeleniny,“ říká Jaroslav Neuman, specialista na ovoce a zeleninu z **Košík.cz**.

A jaké druhy zeleniny zavařit?

Zavařit můžete drtivou většinu zeleniny, kterou doma pěstujete. Nemusíte se přitom držet jen „jednodruhových“ sklenic – popusťte uzdu fantazii a zkuste nakombinovat různé druhy dohromady, připravit si vlastní čatni, směsi na lečo či do salátů. Kromě receptů a nápadů už stačí jen čistá víčka a sklenice, zavařovací hrnec, trocha času a zavařování může začít.

RAJČATA

Na slunci uzrálá rajčata se nedají s dováženou produkcí srovnat. Co ale dělat, když je nestiháte sníst? Uchovejte je na zimu. Zralá a nepoškozená rajčata operte, nakrájejte na poloviny a naskládejte do sklenic. Zalijte vodou, osolte a sterilujte při 80 °C asi 20 minut. Rajčata výrazněji nedochucujte, ať je můžete využít na více způsobů – třeba do těstovin, omáček nebo na domácí pizzu.



ŽAMPIONY

Nakládané žampiony jsou skvělou chuťovkou, kterou si můžete dopřát samotnou nebo s ní doplnit třeba drobné pohoštění pro návštěvu. K zavaření vyberte jen mladé, zdravé houby, které nejsou červivé. Žampiony očistěte, menší ponechte vcelku, větší můžete překrojit na polovinu. Navršte do sklenic, doplňte plátky mrkve a cibule a zalijte nálevem. Využijte stejný sladkokyselý jako na okurky, případně přidejte další koření podle svých chuťových preferencí. Sterilujte při 80 °C asi 15 minut.

KVĚTÁK

Odolal váš domácí květák nájezdům škůdců a nevíte, co s přebytky? Nebo se vám podařilo nakoupit větší množství za výhodnou cenu? Růžičky jednoduše opeřte, povařte dvě minuty ve vodě s citronem a poté zavařte. Využít můžete stejný nálev i postup jako u klasických okurek. Nakládaný květák vynikne třeba jako chutná příloha k masovým pokrmům, ale hodí se i do salátů.

DÝŇĚ

Dýně umí přinést opravdu bohatou úrodu, kterou většinou nemáme šanci spotřebovat. Asi nejoblíbenější odrůda Hokkaidó vynikne v polévkách, rizotu i ve sladkých dezertech. A i ta se hodí k zavaření. Z dýně si můžete připravit i chutné čatni. Na oleji osmahněte dva stroužky česneku, pět cibulí nakrájených nadrobno a přidejte cca 1,5 kg dýně nakrájené na kostičky. Dochutěte mletým zázvorem, římským kmínem, chilli papričkou a sójovou omáčkou. Duste půl hodiny, poté přidejte rajský protlak a povařte. Čatni sterilujte při 75 °C asi deset minut.

CIBULKY

Máte rádi malé pikantní cibulky? Připravte si je jednoduše doma a získáte tak zdravější variantu večerního mlsání. Malé cibulky nejprve krátce povařte ve vodě s kyselinou citronovou, aby si zachovaly svou barvu. Poté jimi naplňte sklenice a přidejte klasický „okurkový“ nálev, následně sterilujte při 80 °C asi půl hodiny. Zavařit můžete i klasickou cibuli, tu je však třeba nakrájet na plátky.

ŘEDKVIČKY

Do salátů, k masu nebo jen tak – pokud jste ještě nezkoušeli nakládané ředkvičky, měli byste to napravit, protože jejich chuť vás mile překvapí. Na nálev budete potřebovat vodu, ocet, cukr, sůl, pepř a hořčičné semínko – vše chvíli povařte a nechte odstát. Ředkvičky očistěte, krátce předvařte a naplňte do sklenic, poté zalijte nálevem a sterilujte asi dvacet minut při 80 °C.



CUKETA

Cuket se většinou urodí v krátké době velké množství, a tak existuje i nespočet receptů na jejich využití. Výhodou je univerzální chuť, díky které lze cuketu přidat do slaných i sladkých jídel, a směle ji můžete také zavařit. Vyberte menší a mladé plody cca do 20 cm, které neobsahují mnoho semen a nejsou hořké. Cuketu nakrájejte na malé špalíčky a ty pak zavařte obdobně jako okurky.

ENCHILADAS

s mletým hovězím masem

Jestli je nějaký recept, který musíte doma zkusit, tak je to stoprocentně tento. Tyto tortilly s mletým hovězím masem jsou opravdu naprostá bomba. Jsou mnohem jednodušší na přípravu než lasagne a my si na nich neskutečně pochutnali.



- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 cibule
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 stroužek česneku
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 lžíce protlaku
- 1 plechovka krájených rajčat
- 1/4 lžičky mletého kmínu
- 1 lžička koření na fajitas Antice Cantina
- sůl
- mletý pepř
- 8 tortill Antica Cantina (průměr 20 cm)
- 125 g mozzarely
- 100 g cheddaru

1. Na pánev si dáme přepuštěné máslo a orestujeme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Když nám začne zlátnout, přidáme lžici cukru a rozdrčený česnek. Vše necháme lehce zkaramelizovat.
2. Poté přidáme hovězí mleté maso a orestujeme ho (maso pomocí dřevěné vařečky mícháme tak, aby se nám hezky rozdělilo a netvořilo hrudky). Do masové směsi přidáme protlak, krájená rajčata, mletý kmín, koření na fajitas a vše podle chuti osolíme a opepříme. Směs necháme 10-15 minut zlehka probublávat. Ze směsi si odebereme tekutější část (cca 1 hrnek), kterou si necháme na zalití tortill nakonec.
3. Troubu si rozehřejeme na 180 stupňů.
4. Tortilly si rozložíme, rovnoměrně do nich rozdělíme směs a posypeme nastrouhanou mozzarellou. Tortilly zarolujeme, konce přehneme tak, aby nám z tortill směs nevytékala, a vyskládáme je do zapékací mísy.
5. Nakonec tortilly zalijeme omáčkou, kterou jsme si odebrali do hrnku, a dáme do trouby zapéct na cca 10 minut. Po 10 minutách přidáme nastrouhaný cheddar a zapečeme dalších 10 minut.

DOPŘEJTE DĚTEM TO NEJLEPŠÍ A PŘIPRAVTE JIM HRAVÉ SALÁTY

Malí strávníci bývají mnohdy poněkud nároční a dosáhnout prázdných talířů může být doslova nadlidský úkol. Pakliže vám docházejí nápady, ale chcete se vyhnout opakování stále stejných pokrmů, zkuste naše tipy. Vykouzlete z rutinního posezení u stolu zážitek - připravte dětem saláty ze sezónních surovin, které hrají všemi barvami!

Úspěch u dětí jednoznačně sklidí co nejbarevnější kombinace. Neméně důležitý je ovšem i výběr kvalitních surovin, který zajistí, že vaše pokrmy budou báječně chutnat a dodají dětskému organismu vše, co potřebuje. Proto zkuste vybírat mezi produkty a surovinami pocházejícími z ekologického zemědělství. Díky hospodaření v režimu ekologického zemědělství je voda i půda uchráněna od nežádoucích látek v podobě průmyslových hnojiv či pesticidů. Pro více informací mrkněte na stránky myjsmebio.cz nebo navštivte jednu z ekofarem, kde si spolu s dětmi užijete super odpoledne.

TIPY NA SALÁTY

Salát s kuřecím masem, rajčaty a mozzarellou

- hrst bio salátových listů
- 1 ks bio kuřecích prsou
- bio cherry rajčata (červená i žlutá)
- balení bio mozzarely
- bio pečivo na krutony
- ½ kelímku bílého jogurtu
- lžice olivového oleje
- šťáva z bio citronu
- sůl, bio pepř



Maso důkladně omyjte, nakrájejte na kostičky, dochuťte solí, pepřem a na kapce oleje osmažte dozlatova. Salátové listy operte, osušte a natrhejte do mísy. Přidejte omytá, nakrájená cherry rajčata a mozzarellu. Pečivo nakrájejte na kostičky a osmažte na pánvi. Na zálivku smíchejte bílý jogurt, olej, citronovou šťávu, lehce osolte a opepřete. Všechny ingredience vložte do mísy, zakápněte připravenou zálivkou, pořádně promíchejte a podávejte.



Salát s ovocem a měkkým sýrem

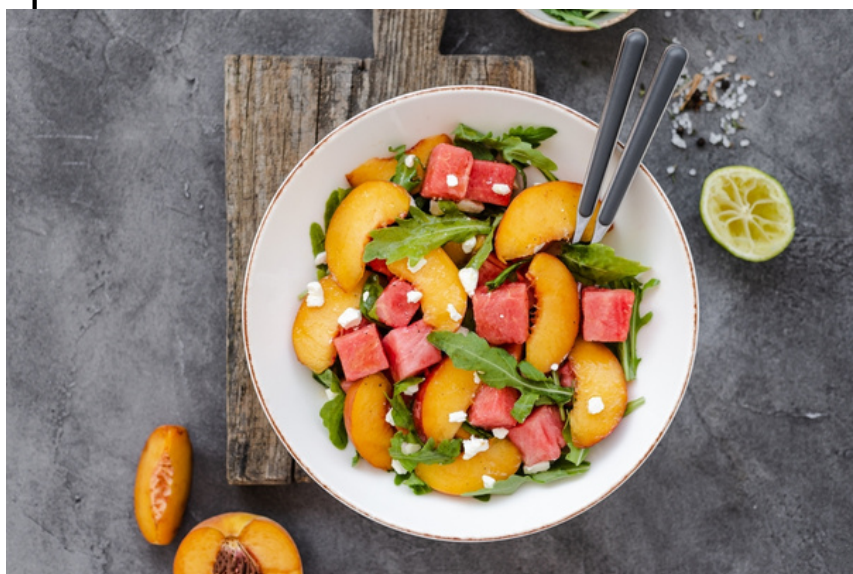
- hrst bio salátových listů
- 1 balení bio borůvek
- 1 balení bio jahod
- bio měkký sýr typu feta
- lžíce bio olivového oleje
- lžička bio medu

Salátové listy omyjte, osušte a natrhejte. Ovoce důkladně opláchněte, jahody nakrájejte na plátky, sýr nakrájejte na kostičky. Všechny ingredience dejte do větší mísy a pořádně promíchejte. Nakonec připravte zálivku – smíchejte olivový olej s medem. Zakápněte salát a podávejte.

Salát s broskví a melounem

- hrst bio salátových listů (zejména rukola)
- bio broskev
- hrst kostiček bio melounu
- bio olivový olej
- lžíce bio medu
- lžička bio limetkové šťávy

Salátové listy vyperte a natrhejte do větší mísy. Omytou broskev nakrájejte na tenké plátky, smíchejte se salátem a kostkami melounu. V menší misce prošehejte olivový olej, med a citronovou šťávu. Salát zakápněte hotovou zálivkou a podávejte. Na ozdobu můžete přidat trochu čerstvého sýru.



ČÍM PŘEKVAPIT NÁVŠTĚVU?

Vsadte na originální chuťovky ze sezónních dobrot a připravte báječné pohoštění!

Očekáváte návštěvu nebo se u vás doma chystá oslava či párty? Inspirujte se originálními recepty na pohoštění a připravte lehké chuťovky, ve kterých hlavní roli hrají čerstvé sezónní plodiny v bio kvalitě.

Chcete-li návštěvu pohostit skutečně tím nejlepším, nedělejte kompromisy a myslete především na prvotřídní kvalitu vybíraných surovin. V tomto ohledu se můžete spolehnout na výrobky produkované v souladu s pravidly ekologického zemědělství. Farmáři usilují o to, aby zachovávali přírodu i krajinu pro budoucí generace v co nejlepší kondici. Se stejnou péčí, s jakou se starají o půdu či rostliny, přistupují i k chovu zvířat a produkci potravin. Rádi byste se o ekologickém zemědělství dozvěděli více? Pak navštivte stránky myjsmebio.cz.

Cuketové rolky se sušenou šunkou

- bio cuketa
- 80 g bio krémového sýra
- půl stroužku bio česneku
- 50 g bio sušené šunky
- bio bazalka
- bio pažitka
- sůl, bio pepř

Cuketu důkladně omyjte a podélně nakrájejte na plátky. Ty osolte a nechte 10 minut odpočívat na ubrousku, aby pustily přebytečnou vodu. Poté plátky mírně opečte na pánvi.



V míse smíchejte měkký sýr, prolisovaný česnek, pepř, sůl a najemno nasekané bylinky. Na plátky cuketu položte šunku, namažte tenkou vrstvou ochuceného sýra a zarolujte. Nakonec rolky zajistěte párátkem a podávejte.

Pečené broskve plněné sýrem



- 4 bio broskve
- 30 g bio másla
- 30 g bio drcených oříšků
- 100 g plísňového sýra
- 50 g měkkého sýra

Troubu předehřejte na 180 stupňů. Omyté broskve přepulte, zbavte pecek, rozložte na pekáč a naplňte krémem, který připravíte smícháním sýrů a nasekaných vlašských ořechů. Pečte asi 10 minut, zakápněte olejem a podávejte.

Pomazánka z červené řepy

- 200 g bio červené řepy
- 100 g bio měkkého sýra
- 50 g bio zakysané smetany
- stroužek bio česneku
- šťáva z bio citronu
- bio červená cibule

Řepu omyjte, očistěte a ve slupce vařte asi hodinu doměkka. Po vychladnutí ji oloupejte, nastrouhejte najemno a vymačkejte přebytečnou vodu. K nastrouhané řepě přimíchejte sýr, zakysanou smetanu, prolisovaný česnek, cibuli, sůl a citronovou šťávu. Pomazánku důkladně promíchejte a dejte vychladit do lednice. Poté namažte na celozrnné bio pečivo, posypte bylinkami a podávejte.



TIP NA ZÁVĚR:

Také byste rádi vyrazili na nákup lokálních bio dobrot? Vydejte se na Ekostatek Vlkanec nedaleko Kutné Hory, kde nabízí široký výběr sezónní zeleniny, ovoce, bylinek nebo také džemů a sirupů. Pro více informací navštivte ekostatek.cz.

DORT S ARAŠÍDOVÝM KORPUSEM a krémem z bílé čokolády



KORPUS (NA DORTOVOU FORMU O PRŮMĚRU 16-18 CM):

- 2 vejce
- 60 g cukru
- 30 g arašídové mouky Alike (můžete použít i jinou oříškovou mouku)
- 30 g hladké mouky (příp. bezlepkové mouky)
- špetka soli
- máslo na vymazání dortové formy

NA KRÉM:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 150 g bílé čokolády (ideální jsou pecičky)
- 3 plátky želatiny

NA DOKONČENÍ:

- čerstvé ovoce (např. maliny nebo jahody)
- nasekané pistácie

1. Do mísy od robota si dáme bílky, žloutky si dáme zvlášť do jiné mističky. Bílky začneme na střední stupeň šlehat a přidáme špetku soli. Když nám začnou bílky světlat, po lžících začneme přidávat cukr. Šleháme, dokud nám nevznikne tuhý lesklý sníh. Poté do něj pomocí stěrky zapracujeme žloutky. Nakonec přidáme arašídovou a hladkou mouku a pomocí metly zlehka promícháme.
2. Dortovou formu si vymažeme máslem a těsto do ní nalijeme. Pečeme na 180 stupňů cca 15 minut.
3. Hotový korpus necháme vychladnout a připravíme si mezitím krém. Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 3 plátky želatiny. 120 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni a přidáme do ní vymačkané plátky želatiny. Nakonec v ní rozpustíme i bílou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 130 ml smetany ke šlehání do tuhé šlehačky. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme.
4. Polovinu krému nalijeme na korpus, dáme na něj napůl rozkrojené maliny a zalijeme zbytkem krému. Dort necháme zatuhnout minimálně 3 hodiny, ideálně přes noc v lednici.
5. Dort před podáváním posypeme nasekanými pistáciemi a ozdobíme čerstvým ovocem.

KŘEHKÉ A LAHODNÉ HOVĚZÍ.

Jakých zásad se držet, abyste na stůl dostali ten nejlepší kousek?

Hovězí maso je pro svou jedinečnou chuť v našich kuchyních naprosto nenahraditelné. Zároveň je ale často upozadované pro náročnější a zdouhavější přípravu. Kámen úrazu mnohdy ale tkví už v samotném nákupu. Tuhý a starý kousek, ze kterého je i po hodinách dušení spíše žvýkačka než vynikající pokrm, je noční můra všech hospodyněk. Poradím vám proto, jaké maso vybírat, kde nakupovat i jak rychle a efektivně připravit luxusní večeři jako z prvotřídní restaurace.

1) NENECHTE NIC NÁHODĚ, STUDUJTE A VYBÍREJTE PODLE PARTIÍ

V první řadě si ujasněte, co přesně chcete z masa přichystat. Budete překvapeni, že perfektní guláš můžete uvařit z kličky i z krku. A že svičková omáčka nemusí být nutně z pravé svičkové, zadního, ale třeba z loupané plece. Pro výborné hovězí maso na houbách nebo španělského ptáčka zase sáhněte po pleci, u rostbifu vsadte zásadně na vysoký roštěnec.

2) VYNIKAJÍCÍ POKRM Z NEDOSTATEČNĚ VYZRÁLÉHO MASA NEPŘIPRAVÍTE

U pultu se zaměřte na vůni i barvu. Ta by měla být ideálně tmavá až nahnědlá. Bývá zárukou toho, že maso je dostatečně vyztřálé. Zrání zaručí jedinečnou křehkost, měkkost a také díky němu maso získá svou ojedinělou chuť a vůni. Nedostatečně vyztřálé bude i po uvaření tuhé, tvrdé a bez šťávy. Na kvalitě masa se v neposlední řadě podepisuje také to, o jaké plemeno skotu se jedná, jak je staré, v jakých podmínkách zvíře prožilo svůj život, čím bylo krmeno i zda byla jeho porážka bezstresová.

Nákup na lokální farmě je klíčem k úspěchu: Zkuste vyjet za poctivou kvalitou přímo na farmu. Nákupem od lokálního farmáře podpoříte nejen jeho celoroční a nelehkou práci, ale také region, ve kterém žijete. Podpořit české zemědělce si klade za cíl také neziskový projekt Agrární komory České republiky Z naší země, který se soustředí na propagaci práce a aktivit zemědělců široké veřejnosti.



3) POMALIČKU, POLEHOČKU, DEJTE SI NA ČAS

Možná vás trochu zklame fakt, že pokud se pustíte do pokrmu z hovězího, budete mu muset obětovat svůj čas. Samozřejmě opět záleží na tom, z jaké partie jídlo připravujete. Čím více je maso svalnaté, jako je z oblasti nohou, boku nebo krku, tím déle se bude připravovat. Pro efektivní vaření můžete sáhnout po papiňáku, který vždy odvede velmi dobrou práci a poměrně rychle. Chcete-li ale mít opravdu poctivý vývar nebo omáčku plnou chuti, nikam nespěchejte.

4) SEBERTE ODVAHU A HURÁ NA STEAKY

Předem si rozmyslete, jak chcete maso propéct. Stupně propečení se liší od skoro syrového po hodně propečené. Dále myslete na pravidla, že steak se nikdy neomývá, musí mít před přípravou pokojovou teplotu, neodkrajuje se z něj tuk a nikdy se do něj nepíchá vidličkou. Pamatujte, že vynikající steak stačí jednoduše posolit a máte vyhráno.