

NA SKOK

V KUCHYNI

ŘÍJEN 2022

Na skok v kuchyni

Magazín o jídle a životním stylu

29 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



PODZIMNÍ ÚKLID

Když píšu tento úvodník, sedím zrovna s kamarádkou v letadle do Milána na Fashion Week. Posledních pár týdnů si hrozně moc uvědomuji, jak jsem šťastná, že jsme opět začali trošku cestovat a poznávat svět. Cestování je totiž věc, která je pro mě neskutečně důležitá. Rozšiřuje mi totiž obzory. Když začal covid, dost jsme se všichni uzavřeli a bylo to na všech hodně znát. A já mám teď z toho cestování upřímnou radost. Je to něco, co mě naplňovalo vždycky. Na druhou stranu se pak vždy těším domů. A i když nás teď čeká chladný podzim, já ho mám ráda. Těším se, jak si doma uspořádám věci, zbavím se těch, které již nepotřebuji, a udělám si ve skříních už dlouho potřebnou čistku. Občas se mi totiž stává, že mám pocit, že se doma dusím. A přišla jsem na to, že je to vždy ve chvílích, kdy nemám doma uklizeno a kdy nejsou věci vytríděné. A já si myslím, že i když bývá toto období často dost hektické, je to právě ten správný čas na to se zbavit nepotřebných věcí, které vám doma jen zabírají místo. Já většinu z nich rozdávám nebo prodávám na Vinted. Staré knihy zase prodám na Knihobotu. Co vy a podzimní úklid? Děláte ho doma také, nebo se na něj chystáte až před Vánoci? Dejte mi schválně vědět. A teď už se pohodlně usadte do křesla, uvařte si nějaký dobrý čaj a dejte se do čtení dalšího čísla mého magazínu.



S láskou Romana.



CO JE NOVÉHO U NÁS I VE SVĚTĚ



ALEX CHOUPENITCH NA EXHIBICI V NEW YORKU

Nejlepší český šermíř Alex Choupenitch se v rámci modelingové akce fashion week představil v New Yorku na exhibičním turnaji, kterého se zúčastnil jako jediný zahraniční šermíř. "Byl bych moc rád, kdyby se náš sport podobnými akcemi do budoucna inspiroval," dodává osmadvacetiletý šermíř.

ŽIVOT 90 + SMETANAQ = CHARITATIVNÍ BAZAR

Nezisková organizace Život 90, která se zaměřuje na pomoc seniorům, pořádá ve spolupráci s organizací SmetanaQ charitativní bazar oblečení dne 7. 10. 2022. Přijďte podpořit tento krásný projekt nákupem oblečení na Smetanovo nábřeží 334/4, výtěžek z něj půjde právě organizaci Život 90.
www.zivot90.cz



DÁME MARKET NAVÁZALO SPOLUPRÁCI S ŘEMESLNOU PEKÁRNOU ZRNO ZRNKO

Společnost Dáme market nově zařadila do svého sortimentu výrobky z pražské pekárny Zrno Zrnko. Vedle kvalitního kváskového chleba si budou moci zákazníci vybrat z široké nabídky voňavého pečiva založeného na tradici česko-moravské výroby, které kurýři rozvezou čerstvé až k domovním dveřím.
www.damejidlo.cz



"KLUK V AKCI" FILIP SAJLER NOVĚ SPOLUPRACUJE S DÁME MARKET

Šéfkuchař Filip Sajler začal nově spolupracovat se zmiňovanou společností Dáme market. Zákazníci platformy tak mají možnost zakoupit hotovky od značky Cibule., která se soustředí především na kvalitu použitých surovin. Těšit se můžete na opravdový kulinářský zážitek.
www.damejidlo.cz



LIHOVÁREK.CZ POŘÁDÁ FESTIVAL TUZEMSKÝCH ŘEMESLNÝCH DESTILÁTŮ

Lihovárek.cz pořádá 1. ročník festivalu pálenek v Česku. Pálenka fest, událost podporující české lihovarnictví, proběhne 8. října v Pražské tržnici v Holešovicích. Budete moct ochutnat ty nejlepší produkty, a to včetně několika novinek. Vedle klasických ovocných pálenek bude k dispozici například rybízovice, oskerušovice či malinovice.
www.lihovarek.cz

PŘIJĎTE DO PRODEJNY LUSH OSLAVIT SVÉ NAROZENINY

Na Chodově se otevřela nová prodejna Lush, která je úplně jiná než ostatní. Kromě možnosti nákupu jejich ručně vyráběné kosmetiky a dárků vám tento originální koncept zajistí možnost rodinných oslav, rozluček se svobodou apod. Máte se na co těšit.
www.lush.com

DOZVUK LETNÍCH BAREV V PODZIMNÍ KUCHYNI!

Dopřejte si dobroty z paprik, které potěší i náročné strávníky



Červené, zelené nebo žluté, někdy kulaté a jindy zase podlouhlé. Řeč je o šťavnatých paprikách, jejichž přirozená zralost trvá od srpna přibližně do poloviny října, a jsou tak skvělým způsobem, jak si alespoň trochu prodloužit letní sezónu. Navíc vás díky svému vzhledu dokonale připraví i na nadcházející pestrobarevný podzim. Nezbývá, než se pustit do příprav!

Potravina, která k nám původně doputovala z Ameriky a záhy se rozšířila po celém kontinentu, má v našich kuchyních skutečně široké využití. Nenechte se ale zmást, že nesejde na tom, který její druh do pokrmu přidáváte. Není zkrátka paprika jako paprika a rozdíly nespočívají pouze v barvě, ale také v obsažených látkách i chuti. Typicky nejsladší červená varianta obsahuje například velké množství betakarotenu, vitamínu B6 nebo zinku. Zelená paprika je zdrojem kyseliny listové a žlutá je zase nejbohatší na vitamín C.

Pakliže chcete, aby připravené pokrmy lahodily nejen oku, ale především zachutnaly i těm náročnějším strávníkům, kteří si potrpí na skutečnou kvalitu, při nákupu surovin je nutné se zaměřit na produkty ekologického zemědělství. Více na myjsmebio.cz, kde najdete nejen cenné informace, ale také plno zdravých receptů.

Kuřecí špízy s paprikou

- 200 g bio kuřecích prsou
- 3 bio papriky (červená, žlutá i zelená)
- 1 lžička bio medu
- 1 lžíce bio rýžového octa
- bio olivový olej
- sůl, bio kajenský pepř
- šťáva z bio citronu





Kuřecí prsa důkladně omyjte, očistěte a nakrájejte na větší kostky. Vložte do větší misky, přidejte med, ocet, chilli vločky a dochuťte solí a pepřem. Promíchejte a nechte minimálně hodinu marinovat. Papriky omyjte, očistěte, zbavte jádřinců a nakrájejte na čtverečky. Na špízy střídavě napichujte všechny druhy paprik a kuřecí maso. Opékejte na pánvi nebo grilujte na grilu rovnoměrně ze všech stran, pokapejte šťávou z citronu a podávejte třeba s bylinkovým dipem.

Papriky plněné mletým masem a quinoou



- 3 ks bio paprik (červené nebo zelené)
- bio červená cibule
- stroužek bio česneku
- 400 g bio mletého masa
- 100 g bio strouhaného sýra
- bio oregano
- bio bazalka
- 200 g bio quinooy
- bio rajčatový protlak
- sůl, bio pepř

Troubu předehřejte na 200 stupňů. Na pánvi krátce osmahněte maso, protlak, nadrobno nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Stáhněte z plotny, přidejte propláchnutou quinoou, bylinky, dochuťte solí, pepřem a promíchejte. Papriky opláchněte, odřízněte vršek, rozřízněte na půl, zbavte vnitřku a naplňte hotovou směsí. V troubě pečte přibližně 20 minut, poté papriky posypte sýrem a zapečte ještě dalších 10 minut.

PEČENÉ BRAMBORY

se slaninovo-cibulovým dipem

Ať už si tyto brambory připravíte k večeři, nebo je upečete pro návštěvu, jsem si jistá, že si je zamilujete. Ten slaninovo-cibulový dip můžete klidně připravit i na grilovačku. Bude se skvěle k dokonale upečenému masu hodit. My ho máme ale nejradši s opečenými bramborami. Výhradně používám brambory typu B a vždy od českých farmářů.



Na brambory:

- 500 g brambor typu B
- olivový olej
- koření na brambory (případně čerstvé bylinky)
- sůl

Na slaninovo-cibulový dip:

- 8 plátků slaniny
- 2-3 žluté cibule
- 1 lžičce třtinového cukru
- 200 g zakysané smetany
- 100 g žervé
- 1 lžičce vinného bílého octa
- 2 lžičce pažitky
- sůl, pepř

1. Brambory si omyjeme a nakrájíme je na stejně velké kusy (ideálně čtvrtky nebo měsíčky). Troubu si předehřejeme na 200 stupňů. Brambory na půl hodiny ponoříme do studené vody, aby se zbavily škrobu. Když je vyndáme z vody, důkladně je osušíme. Do mísy si dáme olivový olej, sůl a koření (případně nasekané čerstvé bylinky). Brambory přidáme do mísy a vše promícháme. Poté je vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme 20-30 minut (podle velikosti brambor).
2. Mezitím si připravíme dip. Na pánvi si vysmažíme do křupava plátky slaniny. Dáme si je stranou vychladnout. Pokud nám slanina pustila dostatek tuku, můžeme na něm orestovat na půlkolečka nakrájenou cibulku. Pokud tuku nebylo dostatek, přidáme přepuštěné máslo nebo trochu řepkového oleje. Cibuli restujeme celkem dlouho, dokud nám hezky nechytne barvu. Poté přidáme třtinový cukr a necháme ji ještě chvíli zkaramelizovat. Hotovou cibuli necháme vychladnout.
3. Do misky si dáme zakysanou smetanu, žervé, vinný ocet, nasekanou pažitku a vše podle chuti osolíme a opepříme. Nakonec přidáme cibuli a nadrobno nasekanou opečenou slaninu.
4. Upečené brambory podáváme s dipem.

KOUZELNÉ VÁNOCE

Když mě loni v prosinci oslovila Svatava Vašková (www.coolinarka.cz), abych se stala součástí její druhé knížky o těch nejkrásnějších svátcích v roce, řekla jsem okamžitě ano. A knížky Kouzelné Vánoce se od 13. 10. dočkáte i vy. A co vlastně v knížce najdete? Mám tu pro vás i oficiální anotaci.

Užijte si vánoční čas od adventu až do Tří králů! Již podruhé spojila známá česká foodbloggerka Coolinářka síly s dalšími předními blogerkami a hvězdami českého Instagramu, aby vytvořily knihu vánočních nápadů, které jsou originální, mají styl a to pravé sváteční kouzlo. Najdete zde recepty, DIY návody a tipy, to vše doprovázeno atraktivními fotografiemi. Nechybí prostor pro plánování a vlastní poznámky, ke kterým se můžete každý rok vracet.

Pokud byste si chtěli knihu pořídit ať už pro sebe, nebo třeba pro někoho k Vánocům, mám pro vás slevu 25 % a dopravu zdarma s kódem **KOUZELNEAKRASNE**. Kód platí do 30. 10. 2022.
ODKAZ ZDE.



ZÁZRAK DO SKLENICE BĚHEM PÁR MINUT!

Usadte na fermentaci a dopřejte si sezónní vitamíny i během chladnějších měsíců

Poměrně nenáročná i rychlá příprava a spousta živin prospěšných pro tělo. Fermentace se v posledních letech vrací zpátky na výsluní a vzhledem k pozitivům, která přináší, se vůbec není čemu divit! Mezi nejčastěji kvašené potraviny u nás sice patří tradiční zelí nebo okurky, nemusíte ale zůstat jen u nich. Vyzkoušejte třeba fermentovaný květák s kurkumou nebo jablka s medem a objevte nové možnosti uskladňování potravin na zimu.

Metoda kvašení potravin vznikla už před mnoha tisíci lety, kdy lidé hledali vhodné způsoby, jak uchovávat potraviny na delší dobu. Po další roky pak sklízela úspěch téměř ve všech světových kulturách, na ústup se dala až s příchodem prvních ledniček a dalších moderních technologií. V poslední době se tento trend ovšem opět vrací zpátky do popředí a čím dál tím častěji se můžeme setkat nejen s fermentovanou zeleninou, ale také s méně častým ovocem nebo třeba limonádami.

KOUZLO FERMENTACE

Kvašené potraviny jsou doslova zázračným elixírem pro organismus, a to kvůli jejich lepší stravitelnosti, příznivému účinku na funkci střev, mikroflóru nebo výživově bohatšímu složení, a to díky živým kulturám. Vedlejší produkty fermentace, jako jsou kyseliny nebo alkohol, navíc zajišťují, že zpracované potraviny vydrží skutečně dlouho, a sáhnout tak po nich můžete v podstatě kdykoliv.

DODRŽUJTE HLAVNÍ ZÁSADY

V první řadě dbejte na to, abyste pracovali pouze s čistými a sterilovanými sklenicemi. Také suroviny by měly být dostatečně vyzrálé a bez náznaků hniloby. Myslete i na to, aby byly po celou dobu fermentace ponořeny ve šťávě, a v neposlední řadě pak pamatujte, že čím více soli přidáte, tím kyselejší bude finální výsledek.

KVALITA ZÁKLAD ÚSPĚCHU

Jedním z důsledků fermentace je vedle dlouhé doby trvanlivosti a vzniku prospěšných látek i zvýraznění chuti potravin. A aby byla skutečně prvotřídní, radíme zaměřit se na produkty ekologického zemědělství, které zaručují vysokou kvalitu a v obchodech nesou označení biolistu a biozeby. Více o ekologickém zemědělství, ale také spoustu tipů k vaření najdete na stránkách myjsmebio.cz.

Fermentovaný květák s kurkumou

- 1 kg bio kvěťáku
- 1 l vody
- lžička bio mořské soli
- lžíce bio kurkumy



Do hrnce nalijte vodu, přiveďte ji k varu, přidejte sůl, kurkumu. Pak hrnec odstavte a nechte vodu vychladnout. Mezitím si připravte sterilované sklenice a do nich naskládejte květák nakrájený na růžičky. Vodou květák přelijte a sklenice důkladně uzavřete. Uložte je na temné místo a při pokojové teplotě nechte kvasit alespoň týden.

Tip: Chcete mít jistotu, že si květák během procesu fermentace zachová svoji dokonalou křupavost? Zkuste do sklenice přidat jeden rybízový nebo vinný list!



Fermentovaná jablka s medem

- 1,5 kg bio jablek
- 200 g bio medu
- 1,5 l vody
- 1 lžička mořské soli

Vodu převařte ve větším hrnci, nechte vychladnout, přidejte do ní med, sůl a důkladně promíchejte. Teplota vody by neměla přesahovat 40 stupňů, aby med neztratil nic ze svých prospěšných látek. Do sterilovaných sklenic vkládejte celá jablka a poté je zalijte medovým nálevem. Nádoby pořádně zašroubujte a na tmavém místě ji při pokojové teplotě fermentujte 2 až 3 týdny. Kvašená jablka s medem si můžete vychutnat v nejrůznějších koláčích, originálních salátech nebo jen tak samotná.

JAK VYBRAT NÁDOBÍ DO MALÉHO BYTU

Nastěhovali jste se do malého bytu a nemáte příliš místa na uskladňování velkého množství nádobí? To lze vyřešit jednoduše tak, že si do kuchyně vyberete jen několik základních kvalitních kusů, které budou univerzální a vystačí si s nimi při vašem běžném vaření. Pokud chcete, aby vám takové nádobí dlouho vydrželo, bylo praktické, zdravotně nezávadné, lehce omyvatelné a designové, vsaďte na českou značku **Fabini**. Já při svém každodenním kolotoči vaření nepoužívám už jiné nádobí než právě to jejich z vícevrstvé nerezové oceli. I přes to, že mám poměrně velkou kuchyň, mi také stačí základní výbava. A mohu vás ujistit, že s ní připravím úplně cokoliv.



Minimum nádobí, maximum využití

A co do takového základního vybavení patří? Vybrala jsem pro vás ty nejdůležitější kusy nádobí z vícevrstvé nerezové oceli právě od zmiňované značky.

- **Větší kastrol**
- **Menší hrnec**
- **Rendlík**
- **Hluboká pánev**
- **Pánev**

Poklice jsou univerzální, takže si ušetříte místo i tím, že nebudete mít na každý kus nádobí jednu speciální pokličku. Nádobí se dá stohovat dohromady, což je další výhodou uskladňování v tak malém prostoru. Nerezové nádobí můžete použít i do trouby na pečení a nahradit si tak některé kusy nádobí, které byste do ní používali.

Vařte zdravěji a chutněji

Nádobí z vícevrstvé nerezové oceli nejenže je bytelné a téměř nezničitelné, ale má další velmi zásadní vlastnost, je zdravotně nezávadné. Neobsahuje nic, co by se při vaření mohlo uvolňovat do jídla a ohrožovat vaše zdraví. Při správném používání se žádný pokrm nepřipalí a díky unikátním tepelným vlastnostem materiálu dostane jídlo intenzivnější chuť a vůni. Díky výborné vodivosti materiálu se nádobí rychle zahřeje na vysokou teplotu, kterou dlouhou dobu udrží po celém svém povrchu. Surovina se tedy krásně restuje i po vložení na pánev či jiné nádobí, i když ji vyndáte přímo z lednice. Nedoje tedy k tomu, co se vám občas možná stane, že místo restování najednou zjistíte, že jídlo dusíte.

Nádobí, které vydrží

Pokud se rozhodnete si do vaší malé kuchyně koupit opravdu jen základní nerezové nádobí, máte jistotu, že i když si postupem času v případě stěhování do většího bytu pořídíte další a další kousky, původní vybavení bude stále v perfektním stavu. Fabini nádobí zaručuje vysokou odolnost materiálu, nehrozí jeho mechanické poškození, nebezpečí ostrých hran při deformaci ani odlupování částí povrchu. Jistě jste doma někdy zápasili s nádobím, do kterého „zatékalo“, ať už pod držadlo poklice, nebo do rukojetí. Pro někoho maličkost, pro někoho důvod ho vyhodit. Nádobí od značky Fabini vám tento problém vyřeší, už žádná nechtěná voda.



Potřebná péče pro dlouhou životnost

Aby vám nádobí dlouho vydrželo, bylo by dobré dodržovat zásady správného používání a o nádobí pečovat tak, jak si zaslouží. Nerezová ocel nemá ráda velkou změnu teplot, proto při vaření střídejte výkon plotny pozvolně a nenechávejte nádobí při vysoké teplotě stát na plotně bez oleje či vody. Další zásadou je vybírat nádobí podle velikosti plotny. Nádobí umývejte, až zcela vychladne, a to běžnými přípravky buď ručně, nebo v myčce. Pokud chcete předejít zaschlým kapkám na povrchu nádobí, tak ho ihned po umytí osušte.

Jak připravit pánev na vaření téměř bez tuku

Chcete-li omezit tuk při vaření na minimum, vyzkoušejte jednoduchý trik. Nakapejte na pánev pár kapek tuku, který rozetřete až do krajů. Zapněte plotny na $\frac{3}{4}$ výkon a počkejte, až olej zřídne a začne se z něj trochu kouřit. V tu chvíli stáhněte pánev z plotny a zbytkový olej vytřete ubrouskem. Z nerezové se vám v tu ránu stane pánev, která se chová prakticky stejně jako ta s nepřilnavým povrchem. Vaření je díky tomu snadnější a zdravější. Pánev zůstane takto upravená, dokud ji neumyjete saponátem.



Tip na závěr: Pánev WOK (Ø 30 cm) z vícevrstvé nerezové oceli

Pánev WOK využijete nejen při vaření asijské kuchyně, ale je vhodná i na smažení a i jako parní hrnec. Výhodou je její univerzálnost, hodí se na všechny druhy vaříčů včetně indukce a součástí je i nerezová poklice. Díky tepelně izolované rukojeti a protilehlému nýtovanému úchytu se vám s ní bude lehce manipulovat a nehrozí, že se spálíte. Jako všechny produkty značky Fabini vám i pánev WOK vydrží po generace.

Odkaz zde.

TIPY MĚSÍCE

NASTARTUJTE ZAŽÍVÁNÍ S JABLEČNÝM OCTEM OD ŽIVINY

Kvalitní ocet by neměl chybět v žádné domácnosti. Nejenže se skvěle hodí během přípravy pokrmů, ale udělá dobrý skutek také pro vaše zdraví. Jeden "panák" nefiltrovaného jablečného octa od Živiny se sklenicí vody na lačno dokáže správně nastartovat zažívání a postarat se o rovnováhu střevní mikroflóry.

www.zivina.cz



PIKANTNÍ AMERICKÉ NAKLÁDANÉ OKURKY

Od Živiny tu mám pro vás ještě pikantní americké nakládané okurky v tradičním sladkokyselém nálevu. Jsou dochucené korejskými Gochugaru vločkami. Okurky můžete jíst jen tak samotné nebo jsou skvělé do salátů.

www.zivina.cz



ZNOJMIA NA PÁNEV À LA ASIE

Pokud chcete být v kuchyni opravdu jen na skok, mám tu pro vás tip na rychlý a zároveň kvalitní oběd nebo večeři. Znojmia na pánev na asijský způsob je mražená novinka, která ušetří váš čas a dokonale zasytí každé hladové břicho. Obsahuje např. zelí, fazolové lusky, bambusové výhonky, houby, rýži a kuřecí maso.

www.znojmia.cz



PŘÍRODNÍ PASTILKY MAXIVITA - SEPTANGIN

Pastilky SeptAngin od značky Maxi Vita herbal pomáhají přírodní cestou zmírnit respirační problémy a usnadňují dýchání. V tomto období se hodí je mít v lékárně. Obsahují med, citron, lipový květ, přírodní oleje a mají příjemně svěží chuť.

www.nasevitaminy.cz



NOVINKA CAPTAIN MORGAN SLICED APPLE

První rum s jablečnou příchutí na českém trhu, to je Captain Morgan Spiced Apple. Sladká a šťavnatá chuť se dokonale spojí s příjemně trpkou chutí karibského rumu a vznikne dokonalý zážitek, se kterým se můžete podělit se svými přáteli.

www.captainmorgan.com

HOTOVOU POLÉVKU GAZPACHO SI MŮŽETE VYCHUTNÁVAT CELÝ ROK

Tradiční španělská zeleninová polévka gazpacho se podává za studena. Přípravuje se z čerstvé zeleniny a je přirozeným zdrojem vlákniny. Díky praktickému tetrapakovému balení s obsahem 1 kg polévky máte několik porcí polévky vždy při ruce, a to doslova za pár korun.

www.kosik.cz



JAK UDRŽET DÍTĚ V ČISTOTĚ, ALE NESTÁT SE OTROKEM ÚKLIDU

Dítě by nemělo vyrůstat ve sterilním prostředí a bát se zašpinit, na druhou stranu by mělo být jeho prostředí ochráněno před plísněmi a nežádoucími bakteriemi. K tomu vám poslouží přírodní produkt CLEANEE ECO hygienický čistící na hračky, na oblečení pak prací gel na dětské prádlo stejné značky.

www.isokor.cz



HOTOVKY HAMÉ, KTERÉ SI ZAMILUJETE

Nestiháte každý den vařit nebo si jen chcete ušetřit čas? Využijte hotových jídel od Hamé, které jen stačí ohřát v mikrovlnce. Vybrat si můžete z cizí kuchyně, jako je Chilli con carne s rýží, nebo klasické české, kde si můžete vychutnat třeba vepřové výpečky se špenátem a bramborovými noky.

www.hame.cz



WATERDROP NOVINKY - LAHVE BREEZE

V minulém čísle magazínu jste si mohli přečíst tipy na to, jak dodržovat pitný režim. Pokud se vám to daří, ale chcete pít stylově a zdravě, pořídte si jednu z těchto úžasných lahví Waterdrop Breeze. Jedna je skleněná a druhá z dvoustěnné nerezové oceli, která vám udrží nápoj v teplotě, jaké potřebujete.

www.waterdrop.cz



KIM'S CHIPS PAPÍR - ZDRAVÉ KVAŠENÉ MĚSÁNÍ

Kimchi, korejský záruk plný vitamínů a tělu prospěšných látek z kvašeného zelí a další zeleniny. Už jste zkusili jeho sušenou verzi v podobě chipsů? Kimchi Chips papír, které jsou tenké jako papír a rozplývají se na jazyku, se hodí nejen na mlsání, ale třeba i do salátů.

www.kosik.cz



SENDVIČ CESTOVATEL PO SRÍ LANCE OD SIMPLY FRESH

Limitovaná edice sendviče značky Simply Fresh Cestovatel po Srí Lance zachutná každému, kdo miluje chuť Asie. Tato praktická svačinka s kuřecím masem a kari je ideální, pokud třeba cestujete. K dostání je na vybraných benzínových pumpách, Pontech, v síti Žabka nebo v prodejních automatech.

www.simplyfresh.cz



LÍSKOŘÍŠKOVÁ MOUKA PRAŽENÁ

Tuto mouku od značky Alike používám často na pečení dezertů nebo do ovesných kaší. Je ideální pro ty, kteří trpí celiakií, protože se z ní dají dělat všechny možné dezerty. Chuť oříšků vám ozvláštňují každý recept.

www.zdraveorechy.cz



PRÉMIOVÁ FAIR TRADE PURO KÁVA

Podstatou kávy Puro je udržitelnost, úcta k přírodě a férové vztahy s dodavateli. Energii k pražení si vyrábí pomocí vlastní fotovoltaiky a přebytečné teplo z výroby se zase používá k vytápění. Veškeré organické zbytky z kávy se využívají ke hnojení a obaly jsou znovu použitelné. Vše je zaštiťováno fair trade certifikací.

www.kosik.cz



NEALKOHOLICKÉ VÍNO MALTOFERROCHIN NA CHUDOKREVNOST

Trpíte chudokrevností a milujete si dát každý večer sklenku dobrého vína? Vyzkoušejte Sirup Maltoferrochin, medicínální železité nealkoholické víno, které dokáže díky iontům železa a extraktu z kůry chinovníku lékařského zajistit efektivní a dlouhodobě účinné vstřebávání železa do organismu.

shop.herbadent.cz



ŠETRNÉ ÚKLIDOVÉ PROSTŘEDKY TINCTURE

Hledáte ekologickou variantu čisticích prostředků? Vyzkoušejte produkty od Tincture, jsou bez toxinů a jiných škodlivých látek, jsou antivirové, antibakteriální a zároveň vysoce účinné. V nabídce je přírodní čistič na koupelny, sprej na sklo a kovy, sprej na podlahy, prostředek na mytí nádobí, koncentrát na podlahy a univerzální čisticí prostředek.

www.madeformoms.cz



PARNÍ GENERÁTOR CARESTYLE

Nově mám teď doma tento parní generátor, který je dokonalým pomocníkem. Bez něho bych byla ztracená v kupě prádla. Ušetříte si s ním čas, protože žehlíte dvakrát rychleji a prádlo se dá žehlit i na ramínku. Věci jsou pak úžasně nadýchané.

www.braunhousehold.com



MALÍ POMOCNÍCI V KUCHYNI

aneb Jak zabavit děti a předat jim správné stravovací návyky

Jedním z mnoha návyků, které se rodiče snaží svým ratolestem během dospívání předat, je správná životospráva a pestré, vyvážené stravování, jež zejména dětskému organismu dodává tolik potřebné živiny. Kromě volby vhodných surovin ale mnozí často zapomínají na to, že během nákupu stojí za to dbát i na skutečnou kvalitu.

KAM PRO TY NEJHODNOTNĚJŠÍ SUROVINY?

Možná vás to překvapí, ale najdete je téměř na každém kroku, a to i ve svých oblíbených supermarketech! Stačí v uličkách obchodů hledat regály s produkty ekologického zemědělství, které poznáte podle označení loga biolistu a biozephyru (pamatujte, že pouze tyto značky zaručí skutečnou biokvalitu). Biopotraviny byly vypěstovány bez použití chemie, průmyslových hnojiv či pesticidů. Zvířata z ekologických chovů žijí v přirozených podmínkách a mimo jiné dostávají kvalitní krmivo. Všechny tyto informace jsou velice důležité nejen při nakupování. Také pro samotné děti mají obrovský přínos, především pro ty, co vyrůstají mimo venkov. Pro lepší pochopení či vysvětlení navštivte spolu s nimi stránky myjsmebio.cz nebo navštivte jednu z ekofarem ve vašem okolí.

VZDĚLÁVEJTE DĚTI INTERAKTIVNĚ

Pusťte ratolesti řídit do kuchyně! Nechte je míchat, krájet, loupat, strouhat, zkrátka cokoliv vás napadne – samozřejmě vše pod vaším dohledem. Osvojí si tak nejen základy přípravy pokrmů, ale zároveň uvidí, že během kouzlení v kuchyni dbáte také na kvalitu. Nezapomeňte myslet na co nejbarevnější kombinace, které jsou u dětí sázkou na jistotu!

MRKVOVÝ DORT ZE ŠPALDOVÉ MOUKY S MARMELÁDOU

- 4 bio mrkve
- 1 bio jablko
- 100 g bio hladké špaldové mouky
- 190 g bio bílého jogurtu
- 80 g bio medu
- 2 bio vejce
- 4 lžičky bio vlašských ořechů
- 10 ml bio olivového oleje
- hrst bio nasekaných vlašských ořechů
- bio kypřicí prášek
- bio džem (malinový, jahodový)
- 250 g bio polotučného tvarohu
- šťáva z bio citronu
- 1 bio vanilkový cukr



Pečte zhruba 50 minut a mezitím si připravte krém tak, že spojíte tvaroh, vanilkový cukr a citronovou šťávu. Upečený korpus nechte vychladnout, rozřízněte jej na dvě poloviny, jednu potřete směsí s tvarohem a druhou marmeládou. Poté opět slepte, vršek dortu potřete zbytkem tvarohového krému a posypte nasekanými ořechy. Nechte ztuhnout v lednici a podávejte.



RYCHLÉ CUKETOVÉ VAFLE

- 250 g bio cuket
- 2 bio vejce
- 80 ml bio oleje
- lžíce bio zakysané smetany
- 200 g bio hladké mouky
- ½ balíčku kypřicího prášku
- bio bazalka
- bio cherry rajčata
- šťáva z bio citronu
- sůl, bio pepř

Cuketu oloupejte a nastrojte najemno. Přidejte vejce, olej, smetanu a prošlehejte. Následně postupně zapracujte mouku, kypřicí prášek a mírně dochuťte solí a pepřem. Z připraveného těsta pak ve vaflovači dozlatova upečte 12 vafelí. Podávejte se zakysanou smetanou, bazalkou a nakrájenými cherry rajčaty.

HRAVÁ OMELETA SE ŠPENÁTEM A MĚKKÝM SÝREM

- 3 ks bio vajec
- 20 ml bio mléka
- 20 g bio másla
- menší bio cibule
- lžička bio hladké mouky
- 150 ml bio mléka
- 200 g čerstvého bio špenátu
- 50 g bio měkkého sýra typu feta



Nejprve si připravte omelety, ingredience vám postačí na dvě porce. Vyšlehejte mléko s vejci a dochuťte solí a pepřem. Na pánvi si rozehejte polovinu másla, na celou plochu vlijte polovinu vaječné směsi a opékejte z obou stran, dokud omeleta nebude hotová. Poté proces opakujte a udělejte další omeletu. Následně rozehejte druhou polovinu másla a orestujte najemno nakrájenou cibulku, vmíchejte mouku a přidejte mléko. Pak přidejte špenát, fetu a nechte pár minut na mírném ohni povařit. Náplň rovnoměrně naneste na omelety, které přeložíte. Pomocí oblíbené zeleniny, například okurek a červené papriky, vytvořte na talíři veselého smajlíka a podávejte.

NOVINKY VE SVĚTĚ KRÁSY

OČNÍ STÍNY MINT A ICE TEA OD ANNABELLE MINERALS

Minerální složení očních stínů od Annabelle Minerals pečuje o tenkou pokožku kolem očí. Proto se nemusíte bát že každý den používat, a to při jakékoliv příležitosti. Líčení s nimi je velmi jednoduché a vydrží opravdu dlouho. A ty barvy, ty jsou pro mě okouzující.

www.annabelleminerals.com



NOVÉ ODSŤÍNY TUŽEK OD ANNABELLE MINERALS

Tyto tužky na rty miluju, mají krémovitou konzistenci a lze je použít jako konturku, ale i jako rtěnku. A barvy se dají i kombinovat dohromady. Nové odstíny Dahlia a Maroon jsou nádherné. Co se týče tužky na oči, nový vínový odstín Cherry vytvoří dokonalý podzimní look.

www.annabelleminerals.com



KORRES POMEGRANATE SHOWER GEL

Značka Korres představuje novinky v péči o tělo. Mě zaujal tento sprchový gel s granátovým jablkem, který neuvěřitelně voní. Kombinuje v sobě pšeničné proteiny spolu s výtažky z aloe vera, ibišku a šalvěje. Toto blahodárnými látkami nabitě složení je ideální pro koupel, sprchu i holení.

www.beautylovers.cz

NUTRI SHINE OLEJOVÝ ELIXÍR OD ALCINY

Dopřejte si wellness kúru pro své vlasy, které po léte potřebují regeneraci a přípravu na podzim. Nutri Shine olejový elixír od Alciny obsahuje arganový olej a olej z hroznových semínek, které dodají vlasům hebkost a působí preventivně proti jejich poškození.

www.alcina.cz



PUPALKOVÝ OLEJ GREEN IDEA

Za studena lisovaný pupalkový olej – zdroj ženské krásy a energie – obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro náš organismus nepostradatelné. Doporučuje se jako podpora navození premenstruačního komfortu. Olej Green idea je ve formě tobolek.

www.topvet.cz



SLEEPY VONNÁ SVÍČKA LUSH

Jak název napovídá, tato svíčka je vhodná na večer jako relax ke koupeli nebo při chystání se do postele. Vůně levandule a ylang ylang zklidní všechny vaše smysly, uvolní tělo a naladí k dokonalému spánku.

www.lush.com



DENNÍ KRÉM LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST

Od Vichy tu mám pro vás tento krém proti stárnutí s 3x více peptidy než v předchozím složení. Liftactiv Collagen Specialist redukuje vrásky, tmavé skvrny, zlepšuje tónicitu a pevnost pleti a pokožku hydratuje až na 48 hodin.

www.notino.cz



NOVÁ CLUTCH KABELKA

Značka PBG Studio přináší na trh novou kabelku Clutch, která je skvělým doplňkem jak pro vytvoření večerního looku, tak i pro formálnější kombinace. Lze ji nosit jen v ruce nebo díky nastavitelnému popruhu jako cross body či jako klasickou kabelku na rameni.

www.pbgstudio.com





BIO ZKLIDŇUJÍCÍ ALOE VERA GEL PURITY VISION

Tohoto multifunkčního pomocníka na tělo i vlasy je dobré mít každý den při ruce. Přírodní jedinečné složení má zklidňující a regenerační účinky. Gel najde své využití jako podkladová vrstva pod krém, jako zklidňující péče po štípnutí hmyzem, po opalování či jako pomocník při rozčesávání vlasů.

www.purityvision.cz

PLEŤOVÁ PÉČE SKIN THERAPY MULTI-PERFECTING NIGHT OIL

Dvoufázové sérum značky Erborian, které vyživuje pleť během noci, obsahuje 17 rostlinných extraktů (např. yuzu, bambus nebo přesličku). Bylo vyvinuto tak, aby se přizpůsobilo všem typům pleti. Rychle se vstřebává, jemně vyživuje pokožku a nezanedbává na ní mastný film.

www.beautylovers.cz



ŘASENKA PRO XXL LIFT OD L'ORÉAL PARIS

Inovativní dvoufázová řasenka PRO XXL Lift od značky L'Oréal Paris pro okamžité natočení a nadzvednutí řas jako ze salonu díky unikátnímu složení a technologii dvojitého kartáčku. Husté a natočené řasy vám vydrží až 24 hodin.

www.notino.cz



KRÉM PROTI PŘEDČASNÉMU STÁRNUTÍ AGE B-MOOD

Péče Age B-Mood s dvojitým efektem kombinuje prevenci předčasného stárnutí s využitím sirtuinů a ochranu proti oxidativnímu stresu z modrého záření z tabletů a smartphonů. Při používání je pleť hydratovaná, zpevněná a celkově posílená.

www.matisparis.cz



SUR LA LANDE – VOŇAVÁ POHLEDNICE Z BRETAGNĚ

Parfémovaná voda Sur La Lande je inspirována osobitou krajinou – bretaňským vřesovištěm. Na tomto jedinečném místě se setkává sláný mořský vítr s divokými květinami. A právě taková je tato novinka, je plná heřmánku, lučního kvítí, jasmínu a mořských řas.

www.yves-rocher.cz



ŠPERKY PODLE ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU

Věříte na sílu kamenů? Pokud ano, měli byste si pořídit tento unikátní šperk z Tržiště štěstí, který je nakombinovaný tak, aby konkrétní minerál byl určený pro konkrétní znamení. Aby jeho majitele a nositele znamení pozitivně ovlivňoval a harmonizoval.

www.trzistestesti.cz



MAKE-UP GREEN EDITION

Značka Maybelline New York přichází s novou edicí Green Edition, ve které najdete mimo jiné i tento extra krycí make-up Superdrop s vysokým podílem přírodních složek, jako je jojobový a meruňkový olej. Vybrat si můžete ze 4 odstínů.

www.notino.cz



PROBIOTICKÉ SÉRUM A MASKA OD ZNAČKY ANTIPODES

Možná jste už slyšeli, jak jsou probiotika tělu prospěšná. Proto značka Antipodes přichází s novou péčí o pleť, která obsahuje živé kultury a která viditelně pomáhá redukovat začervenání, vrásky a jiné nedokonalosti. Sérum Credo Ferment Revitalise plné aktivních fermentovaných složek, včetně bambusu, kombuchy, rostlinné kyseliny hyaluronové a probiotik, pomáhá udržovat zdravou funkci pleti. Tyto složky kultivují růst „dobrých“ bakterií, pomáhají vyrovnávat mikrobiom a posilují kožní bariéru, čímž minimalizují záněty, které vedou ke vzniku nedokonalostí. Probiotická chladivá maska Flora Skin-Rescue Hyaluronic Mask obsahuje stejně tak probiotika, rostlinnou kyselinu hyaluronovou a gel z novozélandského lnu harakeke, který pleť zklidňuje a hydratuje.

www.beautylovers.cz



BOHEMIA SEKT

Nedávno jsem navštívila v rámci press tripu Starý Plzenec, kde jsem kromě komentované prohlídky sklepu a degustace šumivých vín měla tu možnost vyzkoušet si „vyrobit“ svůj vlastní sekt, a to včetně jeho odkalování a zátkování. Byla to opravdu skvělá zkušenost, kterou můžete zažít i vy.



Jak se rodí sekt?

KVALITNÍ VÍNO = KVALITNÍ SEKT

Aby se k vám na stůl dostal opravdu ten nejlepší sekt, základem je vždy kvalitní víno nebo častěji cuvée, tedy kombinace několika vín, většinou různých odrůd. Na počátku sklizně spolupracují sklep mistři Bohemia sektu s místními vinohradníky a vinaři na aktuálním ročníku a společně definují, jaká vína s jakým charakterem a v jakém množství připravit.

KVASINKY V HLAVNÍ ROLI

Jak se z tichého vína stane šumivé? Jednoduše tím, že se do procesu zapojí kvasinky. Ty společně s tirážním likérem (tj. směsí vína a cukru) odstartují takzvané druhotné kvašení, které probíhá buď v nerezových tancích, nebo přímo v lahvích. Kvasinky konzumují cukr ve víně a mění ho na alkohol, zároveň v něm vytváří oxid uhličitý – tolik oblíbené bublinky. Celý proces druhotného kvašení trvá 5 až 6 týdnů a probíhá ve sklepě při teplotě 16-18 °C. Jakmile kvasinky splní svou funkci, lahve se stěhují do chladnějšího sklepa (10-12 °C) a kvasinky odumírají. Sekty pak „leží na kalech“ a zrají dlouhé měsíce až roky. Každý další den, měsíc a rok jim pomáhá získat charakteristickou chuť, plnost a mimořádné aroma.

PROCES ODKALOVÁNÍ

Usazený kvasinkový kal prochází procesem „setřásání“, odborně remuage. A to tak, že se postupně mění poloha lahve, až se kal dostane na hrdlo lahve. Ten se pak odstraní tzv. odkalením neboli degorzáží. Dříve byla tato úloha v rukou zkušeného odborníka, „degorzéra“, který naučeným grifem ručně zátku odstranil a jakmile kaly s trochou natlakovaného sektu vyletěly, okamžitě lahev zase uzavřel a natočil tak, aby sekt nemohl z lahve dále vytékat. Vzhledem ke zvyšujícímu se objemu výroby bylo třeba svěřit tuto práci speciálnímu odkalovacímu stroji.

POŘÁDNĚ UZAVŘÍT, OZNAČIT, ULEŽET A JDE SE NA CESTU

Úbytek vína v láhvi se pak vyrovná přidáním dozážního likéru. Hrdlo je uzavřeno korkovou zátkou a zajištěno drátěným košíčkem. Zaměstnanci staroplzeneckého vinařství pak zkontrolují každou lahev a uloží ji zpět do postýlek do sklepů, ve kterých si před svou poslední fází výroby ještě několik týdnů poleží. Tím posledním krokem je opatření lahví etiketou s údaji o zrodu sektu, ale třeba také informacemi o jeho úspěších v prestižních soutěžích. Zkušený zákazník si v pak v etiketě čte jako v knize a dozví se z ní vše potřebné.



MALÍ STRÁVNÍCI ŠKOLOU POVINNÍ.

Dodejte dětem dostatek energie a připravte jim báječné svačinky

Podzim za okny je už zřejmý, sluníčko slábne a sezóna chřipek a nachlazení je v plném proudu. Děti ve škole denně testují svoji imunitu, a proto je důležité jim každý den připravovat výživné a samozřejmě chutné svačinky, které slupnou na posezení a které jim dodají vitamíny a potřebnou sílu. Nechte se inspirovat tipy na svačinky, které se hodí nejen do školy.

Návyky, které si vaše ratolesti v útlém věku osvojí, jim většinou zůstanou už po celý život. A v oblasti stravování to platí dvojnásob! Proto byste rozhodně neměli podceňovat to, jaké potraviny převažují ve vaší kuchyni. Záleží-li vám na tom, aby byly suroviny skutečně kvalitní, v obchodech hledejte výrobky označené logy biolistu a biozebry. Jedná se totiž o certifikované biopotraviny, které byly vypěstovány v souladu s principy a legislativou ekologického zemědělství (www.myjsmebio.cz). Nebo si s dětmi zajděte na místní trhy či na blízkou farmu, kde budete znát původ surovin a kde se budete moct zeptat na potřebné otázky.

PLACKY PLNĚNÉ ŠUNKOU, SÝREM A ZELENINOU

- 250 g bio špaldové mouky
- 60 ml vody
- 50 ml bio olivového oleje
- ½ bio kypřicího prášku
- špetka soli
- 2 balení bio tvrdého sýra typu gouda
- 2 balení bio kuřecí šunky
- hrst bio salátových listů
- bio rajče
- 200 g bio polotučného tvarohu



Mouku prosejte a smíchejte s kypřicím práškem, přidejte sůl, vodu, olej a vypracujte hladké těsto, které rozdělíte na 6 částí. Ty pak jednotlivě vyválejte na placky. Následně každou z nich opražte na sucho na pánvi. Placku otáčejte ve chvíli, kdy se začne nafukovat a tvoří se na ní bublinky. Zeleninu omyjte, salát nechte odkapat a rajčata pokrájejte na menší kousky. Každou placku namažte tenkou vrstvou tvarohu, pokladte dvěma plátky šunky, salátovými listy, dvěma plátky sýra a rajčaty. Důkladně zabalte tak, aby se neotvírala, a překrojte na polovinu,

OVESNÉ SUŠENKY S ROZINKAMI A OŘECHY



- 70 g bio špaldové mouky
- ½ bio kypřicího prášku
- 50 g bio třtinového cukru
- 80 g bio másla
- 2 lžíce bio medu
- 1 bio vejce
- 130 g bio ovesných vloček
- 80 g bio rozinek
- 20 g bio nasekaných mandlí
- špetka soli

Troubu předehřejte na 170 stupňů. Mouku promíchejte se solí, kypřicím práškem a cukrem. Na pánvi rozpusťte máslo, vložte ho do mísy, přidejte med a následně vyšlehejte s vejci. Přisypte mouku, přidejte vločky, rozinky, nasekané mandle a důkladně promíchejte, dokud nevznikne lepivé těsto. Z něj pak tvarujte placičky a skládejte na plech vystlaný pečicím papírem. V troubě pečte 15 minut a nechte vychladnout.

CITRON

všestranný pomocník v domácnosti

Citron by neměl chybět v domácnosti žádné hospodyňky. A to nejen z důvodu bohatého zdroje vitamínu C, ale také jako všestranný pomocník. Čištění přírodní cestou účinně nahradí nešetrné používání chemických přípravků a krásně provoní celý byt. Já tu mám pro vás několik tipů, které se vám budou ve vaší domácnosti hodit.

- Na omývání lesklých ploch, jako jsou okna, zrcadla nebo vitríny, použijte kombinaci čtyř polévkových lžic citronu a půl litru vody.
- Vodní kámen odstraníte jednoduše citronovou šťávou tak, že potřete místa, kde se usazuje. Co se týče rychlovarné konvice, v té se ho zbavíte pomocí plátků citronu, které spolu s citronovou šťávou a vodou v konvici převaříte.
- V myčce vám místo čisticího a leštidla skvěle poslouží půlky citronu, které rozmístíte po myčce a tu pak na klasický program pustíte.
- Citron dokonale pohlcuje pachy, proto ho můžete použít jako osvěžovač vzduchu, stačí když kapky citronu povaříte ve vodě a směs pak nalijete do difuzéru nebo ji položíte na topení. Pro neutralizaci pachů v lednici se využívá rozkrojený citron a do bot, které chcete provonět, zase kůra z citronu.
- Pro jednodušší a efektivnější čištění mikrovlnné trouby slouží další skvělý trik, miska s vodou a plátky citronu vložené do mikrovlnky, kterou pustíte na nejvyšší výkon, necháte 5 minut běžet a poté ji omyjete.
- Pokud vaše bílé prádlo ztratilo svou barvu, obnovíte ji šťávou z jednoho citronu, kterou nalijete společně s pracím práškem do pračky.
- Další výhodou citronové šťávy je její schopnost zneškodnit bakterie, například z prkénka či dřevěného nádobí. V takovém případě ji natřete na potřebná místa, nechte pět až deset minut působit a pak ji z nádobí opláchněte horkou vodou.
- Varná deska se dá lehce vyčistit vymačkanou půlkou citronu, do kterého nasypete trochu jedlé sody.



PODCASTY, SERIÁLY, FILMY

Už tu máme zase období, kdy si rádi večer sedneme k televizi nebo notebooku a pustíme si oblíbený seriál nebo nějaký nový film. Přes den se zase rádi zaposloucháme do nějakého dobrého podcastu. Já tu mám pro vás několik tipů, které by vás mohly bavit.



Podcasty

- Studio N - **Proč už lidé nechtějí žít jen prací**
- Studio N - **Proč v případě Depp vs. Heard neseme vinu všichni**
- **Velká žranice Lukáše Hejlíka**

Filmy

- **Jíst, meditovat, milovat**
- **Coco**
- **Naprostí cizinci**

Seriály

- Netflix: **Neslýchané** (Epizoda Bod zlomu a Přítelkyně, která neexistovala)
- Netflix: **Dobry doktor**
- Netflix: **Manifest**

MASO Z PASTVIN:

vyzrálé hovězí maso od farmáře ze středních Čech

Na začátku tohoto léta spustila rodinná farma Procházkových, hospodařící více než třicet let, zcela nový e-shop na prodej vyzrálého hovězího masa s jasným původem a garancí kvalitního zpracování. Maso z pastvin pochází z ekologického chovu čtyř masných plemen: Charolais, Angus, Limousine a Highland. Aktuální chov farmy má více než 400 kusů skotu a počet se stále navyšuje, upřednostňuje se přirozené rozšiřování chovu. Pastviny se nacházejí v nadmořské výšce 300–500 m. n. m. v okolí Stříbrné Skalice ve středních Čechách.

Maso z pastvin prochází procesem suchého zrání minimálně dvacet jedna dní, stává se tak křehčím, šťavnatějším a celkově má lepší chuť. K porcování masa dochází ve vlastní a zcela nově vybudované bourárně, která hlídá teplotu, vlhkost a proudění vzduchu. Maso je hned poté zavakuováno do balíčků, které jsou určené jak k přímé spotřebě, tak i k uskladnění do ledničky. Všechny produkty jsou zaváženy vlastním chladicím vozem. Maso, které můžete nyní nově zakoupit, má tedy zcela jasný příběh: od pastviny přes chov skotu a zpracování masa až po dopravu ke koncovému zákazníkovi, to vše se děje lokálně a pouze v rámci jedné farmy.



Na e-shopu Maso z pastvin můžete vybírat z více než 40 položek vyzrálého hovězího masa. Závoz je možný přímo na vaši adresu, zaváží se na většině území Prahy, Praze-východ a Benešovsku. Zakoupené maso je možné si také vyzvednout osobně v bourárně v Hradových Střimelicích 38 nebo v partnerských místech v Praze a Benešově.

www.masozpastvin.cz

RESTAURACE A BISTRA, co je u nich nového?

ZA PRAHU NA SNÍDANI

Zlonínský Dvůr rozjíždí víkendové nezapomenutelné snídaně. Od 9:00 do 11:00 je servírují v doprovodu výběrové kávy z pražské pražírny CandyCane Coffee. Za zmínku stojí Vejce Benedikt s holandskou omáčkou, máslovou brioškou, pražskou šunkou a bylinkami nebo Avokádový chléb. Svou vysněnou snídani si tu vybere úplně každý.
www.zloninskydvur.cz



LA VERANDA SLAVÍ 20 LET A ODHALUJE SVOU VINTAGE TVÁŘ

V oslavami 20. výročí přichází v restauraci La Veranda také zajímavé změny. Jednou z novinek je otevírací doba od pondělí do soboty. Další novinkou je báječné menu, které je neuvěřitelně povýšené, v kuchyni totiž stojí nový kosmopolitní tým. To je nová La Veranda, spojení starého, nového a neopakovatelného.
www.laveranda.cz



SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ RESTAURACE RED PIF

Ve středu 7. září proběhlo slavnostní odšpuntování restaurace RED Pif na Andělu, kterou můžete navštívit denně od jedenácti do jedenácti. Těšit se můžete na spojení tradiční české kuchyně a výtečného pilsa ležáku s moderní středomořskou gastronomií a výběrem francouzských přírodních vín.
www.redpif.cz



ZVĚŘINA V KURZU

Právě zvěřina je na podzim hojně vyhledávanou pochoutkou. Zvěřinové speciality šéfkuchaře Lubomíra Dolejše v restauraci Deer prezentuje např. Jelení hřbet, který doprovází dušená jelení plec, zeleninové pyré s jalovcem, bramborové nočky a divoké brusinky, nebo třeba Dančí carpaccio s nakládanými liškami, kaštanovým krémem a ostružinovým gelem.
www.deerprague.com



ŘÍJEN V TAŠCE S CAFÉ BUDDHA

Říjen v Café Buddha Delivery je ve znamení víkendových thajských tašek pro 2 osoby. Těšit se můžete např. na krevetě karbanátky Tod Man Koong, Red Curry Duck s jasmínovou rýží nebo třeba na sladkou tečku Kluay Bud Chee. Objednávat lze na damejido.cz či využít samotný eshop Café Buddha Delivery.
www.shop.cafebuddha.cz



THE BISTRO ROZŠÍŘILO SVOU NABÍDKU

Nově The Bistro nabízí delikatesy s sebou domů. Když začneme u pitného režimu, je zde široká nabídka vín, vždy se slevou 25 % oproti vinnému lístku. Tapas podávané v restauraci je také možno vzít s sebou. Následují paštiky, chutney a uzeniny. Prostě vše, co vám udělá lepší den.
www.bistolondynska.cz



ZDRAVÉ OŘECHY

S firmou **Zdravé ořechy** už dlouhou dobu spolupracuji a nemohu si vynachválit všechny jejich produkty. Jsou kvalitní a já je používám opravdu denně. Ať už do pečení, jako například do tohoto univerzálního **pistáciového korpusu**, který najdete na mém blogu, na mlsání, nebo do zdravé snídaně. Vybrala jsem pro vás několik produktů, které jsou moje nejoblíbenější a bez kterých už si náš běžný den neumím ani představit.

ODKAZ NA PISTÁCIOVÝ KORPUS.



PISTÁCIE PRAŽENÉ SOLENÉ

Tyto pražené neloupané pistácie jsou naše nejoblíbenější večerní zobání k televizi. Loupání oříšků je pro mě lepší než jakákoliv antistresová pomůcka. Pistácie jsou chuťově dokonalé a hodí se třeba i pro návštěvu nebo na oslavu místo nezdravých brambůrků.

Odkaz zde.



MANGO LYOFILIZOVANÉ PLÁTKY

Vojtova oblíbená mňamka, kterou má rád ke svačině nebo jen tak na zobání. Dost často cestujeme, takže je to i praktická chuťovka třeba do auta nebo do batohu na výlet.

Odkaz zde.

PISTÁCIOVÝ KRÉM

Pistáciový krém ze 100% rozemletých pistácií používám nejvíc na lívance ke snídani nebo do ovesných kaší. Občas dám lžičku krému do dortového mascaronového či máslového krému, díky čemuž vznikne úžasný pistáciový krém na promazání korpusu.

Odkaz zde.



LÍSKOŘÍŠKOVÁ PRAŽENÁ MOUKA

Jelikož máme v rodině 2 celiaky, tuto lískooříškovou mouku dost často používám na pečení do korpusu, protože je skvělou variantou k obyčejné mouce. Ozvláštňuje chuť každého dezertu a je navíc o mnoho zdravější.

Odkaz zde.



SPRÁVNÁ PÉČE O VLASY



Pokud chcete mít nejen na pohled krásné vlasy, ale také silné a zdravé, je důležité se o ně náležitě starat. U mě se kvalita vlasů změnila právě až v době, kdy jsem o ně začala intenzivně pečovat a používat kvalitní vlasovou kosmetiku. Proměňte své zničené vlasy v bohatou a zdravě vypadající hřívu.

Tipy při péči o vlasy

- důležitý je správný výběr přípravků na vlasy, já používám aktuálně značku Paul Mitchell a zamilovala jsem si řadu Tea Tree
- používat přípravky ve správném pořadí – nejprve šampon, pak masku a nakonec až kondicionér, který vlas uzavře
- vlasy fénovat a nenechávat je uschnout přirozeně, protože vlhkem se může zapářit pokožka hlavy
- před fénováním nezapomínat na termo péči, která vlas ochrání před horkem

Produkty, které ráda používám, najdete zde:

[PAULMITCHELL.CZ](https://www.paulmitchell.cz)



KNÍŽKY, KUCHAŘKY A JINÉ NOVINKY



KOUZELNÉ VÁNOCE Coolinářka a kolektiv

Knihu vánočních nápadů Kouzelné Vánoce jsem vám již představovala. Jako spoluautorka jsem na ni náležitě pyšná a mohu vám zaručit, že se vám bude líbit nejen díky nespočtu tipů a inspirací, ale také pro ty nádherné fotografie, které knihu doplňují. Nechybí prostor pro plánování a vlastní poznámky, ke kterým se můžete každý rok vracet.

www.albatrosmedia.cz

KUCHAŘKA PRO ZAČÁTEČNÍKY (KROK ZA KROKEM)

Kniha vás provede přípravou jednoduchých jídel, které díky srozumitelně napsaným receptům zvládne připravit opravdu každý. Tam, kde by nováček mohl tápat, jsme přidali obrázkové návody krok za krokem. Dozvíte se, jaké základní vybavení a suroviny by vám v kuchyni neměly chybět, přidáme informace o správném skladování potravin a hygieně.

www.apetitonline.cz

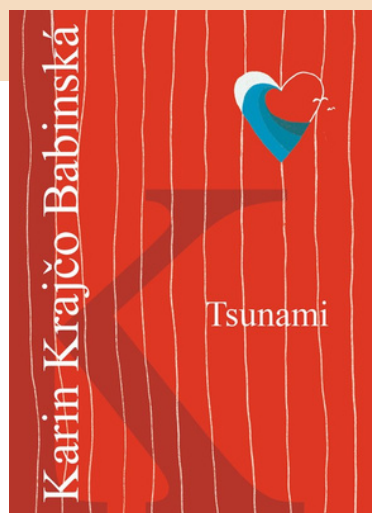


TSUNAMI

Karin Krajčo Babinská

Vzpomínky jsou jako vlny, stále se k nám vrací a často ve chvílích, kdy na ně nejsme připraveni. V den Eminých narozenin se k ní a k její rodině ale přivalí obrovská tsunami minulosti. V návalu emocí začnou ožít události z jedné dovolené, která otřásla osudy všech zúčastněných, a hrozí, že rodinu plnou tajemství rozmetají na kousky.

www.albatrosmedia.cz



MOJE MILOVANÁ SPÍŽ. OTTOLENGHI TESTOVACÍ KUCHYNĚ

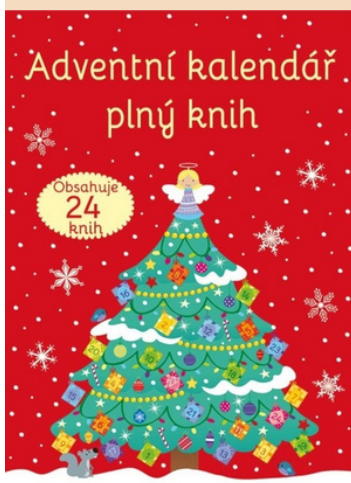
První díl nové ediční řady Ottolenghi Testovací kuchyně (OTK), která vám zjednoduší vaření a učiní ho zajímavějším. Kniha vám ukáže postupy vhodné při zpracování běžných surovin, poradí, jak je navzájem nahrazovat a nacházet řešení vyhovující stavu vašich zásob.

www.slovart.cz

ADVENTNÍ KALENDÁŘ PLNÝ KNIH

Advent je sice ještě daleko, ale vy už teď můžete připravit pro své děti velké překvapení. Místo klasického čokoládového kalendáře jim pořídte tento úžasný adventní kalendář plný miniknižek. Co den, to jiná pohádka. To je podle mě pro děti ten nejpříjemnější způsob, jak si zkrátit čas do Vánoc.

www.knihcentrum.cz



DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY Artur Nowicki

Tato krásná knížka zodpoví dětem i ty největší otázky ohledně dopravních prostředků. Třeba kolik litrů vody převáží hasičský vůz, k čemu slouží lavinový batoh a pomocí čeho se dá zastavit podezřelé auto. Kniha odhalí tajemství 14 speciálních „vozidel“ včetně nádherných ilustrací.

www.hostbrno.cz

OTTOLENGHI TESTOVACÍ KUCHYNĚ

MOJE

MILOVANÁ

⇒ SPÍŽ ⇒

BISCOTTI

s bílou čokoládou a pistáciemi

Na sušenky:

- 110 g másla
- 105 g třtinového cukru
- 105 g cukru
- 2 vejce
- vanilkový extrakt nebo semínka z vanilkového lusku
- 280 g hladké mouky
- 1 a 1/4 lžičky prášku do pečiva
- 60 g pistáciové mouky (příp. nasekaných pistácií)
- špetka soli

Na dozdobení:

- bílá čokoláda
- nasekané pistácie



1. Do mísy si dáme máslo a oba dva cukry. Vše šleháme tak dlouho, dokud se nám máslo s cukrem nevyšlehá do husté světlejší pěny (trvá to několik minut).
2. Poté přidáme vejce a vanilkový extrakt a mícháme tak dlouho, dokud se vše hezky nespojí.
3. Troubu si přehřejeme na 175 stupňů.
4. V míse si smícháme hladkou mouku, prášek do pečiva a špetku soli a zapracujeme do těsta. Nakonec přidáme pistáciovou mouku (případně nasekané pistácie). Vzniklé těsto si rozdělíme na dvě části a na plech vyložený pečicím papírem vytvarujeme dva protáhlé bochánky (cca 10-12 cm x 30 cm). Tyto bochánky pečeme cca 20-25 minut, dokud zlehka nezezlátnou.
5. V tuto chvíli bochánky postříkáme zlehka vodou (ideální je pomocí rozprašovače) a nakrájíme je na cca 1 cm silné plátky. Plátky dáváme zpět na pečicí papír, jen mezi nimi necháváme malé mezery. Troubu si snížíme na 160 stupňů a pečeme nakrájené Biscotti cca 20-25 minut do zlatova.
6. Hotové Biscotti ozdobíme rozpuštěnou bílou čokoládou, posypeme nasekanými pistáciemi a dáme na chvilku vychladnout do lednice. Skladujeme je poté v uzavíratelné nádobě.

HRÁŠKOVÝ KRÉM s krocketami



Myslím, že je ten správný čas na krémové polévky. Hned první podzimní den jsme se doma zahřáli bramboračkou z čerstvých hub, které jsme nasbírali, ale tentokrát jsem dostala chuť na hustou hráškovou polévku, kterou jsem vylepšila o bramborovo-sýrové krockety.

Na hráškový krém:

- 2 lžičky přepuštěného másla (příp. řepkového oleje)
- 1 střední šalotka
- 250 g pórku
- 750 ml vývaru ze dvou druhů mas Knorr
- 300 g mraženého hrášku
- 80-100 ml smetany
- sůl, pepř

Na bramborovo-sýrové krockety:

- 380 g brambor
- 1/2 lžice másla
- 1 lžice strouhaného parmazánu
- 2 žloutky
- 1 lžice hrubé mouky
- hrst nasekaných bylinek
- 2 vejce
- 100 g strouhanky
- sůl
- olej na smažení (nejlépe řepkový)

Na ozdobu:

- zakysaná smetana
- bylinky

1. V hrnci na přepuštěném máse necháme zeskloupat nadrobno nakrájenou šalotku a na tenká kolečka nakrájený pórek. Trvá to zhruba 5-8 minut.
2. Potom do hrnce nalijeme vývar, polévku necháme přijít k varu a poté do hrnce vhodíme mražený hrášek. Hrášek stačí povařit (na středním plamenu) zhruba 15 minut.
3. Polévku stáhneme z plotny a necháme trochu zchladnout.
4. Mezitím si připravíme krockety. Brambory si uvaříme do měkka. Poté je slijeme a rozmačkáme s máslem na kaši. Když nám trošku vychladne, přidáme parmazán, žloutky, hrubou mouku a bylinky.
5. V misce si rozšleháme dvě vejce se solí a s troškou vody. Z bramborového těsta tvarujeme kuličky, které obalujeme ve vajíčku a poté ve strouhance. Toto zopakujte u každé krockety dvakrát. Do rendlíku si dáme řepkový olej a smažíme v něm zprudka krockety do zlatova.
6. Zchladlou polévku rozmixujeme pomocí tyčového mixéru a podle chuti osolíme a opepříme. Hrncem dáme znovu na sporák na střední plamen a polévku zahřejeme. Poté přilijeme smetanu a zamícháme.
7. Polévku podáváme s krocketami, zakysanou smetanou a čerstvými bylinkami.