

# Na skok v kuchyni

listopad 2022

Magazín o jídle a životním stylu



31 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# PODZIMNÍ RADOVÁNKY

Když si vzpomenu na poslední dvě podzimní období, jsem neskutečně vděčná, jak si tento podzim užíváme naplno. Koná se spousta akcí a my pořád někam jezdíme. Poslední dva roky jsem přesně v tomto období připravovala sbírky pro zdravotníky, které mi zabraly celý listopad. Bylo to sice náročné, ale rozhodně to stálo za to. Letos už žádnou sbírku nepřipravuji, ale rozhodla jsem se, že o to více času budu věnovat receptům na blog a na Instagram. Připravila jsem si pro vás spoustu tipů, receptů a vánočních soutěží. Některé z nich už běží na mém Instagramu @naskokvkuchyni, takže pokud mě ještě nesledujete, určitě to běžte napravit. Navíc se můžete těšit na speciální vánoční číslo tohoto magazínu, které bude opravdu obsáhlé. Připravuji tam spoustu receptů na cukroví, které je u nás v rodině nejoblíbenější, ale třeba i tipy na vánoční drinky. A pokud necháváte dárky na poslední chvíli, určitě tam najdete i spoustu tipů. Teď už si ale užijte toto listopadové číslo, ve kterém se můžete těšit na opravdu dobré recepty.

*S láskou Romana.*

## KAM V LISTOPADU VYRAZIT

### LA VERANDA ODHALILA NOVÉ MENU

Minulý měsíc jsem vám představila nový tým a design restaurace La Veranda. Tentokrát mám pro vás pozvánku na jejich nové menu. Těšit se můžete na Hovězí tatarák s kaparovou majonézou, křupavou šalotkou, žloutkem a domácím chlebem nebo na oblíbený předkrm Burrata s barevnou řepou, máslovou dýní s maracujou, pistácií a domácím chlebem.  
[www.laveranda.cz](http://www.laveranda.cz)



### TRITON - POTĚŠENÍ PRO VŠECHNY SMYSLY

Milujete umění a zároveň něco dobrého do žaludku, nejlépe z české kuchyně? Vyrzte do restaurace Triton, která se pyšní svou artovou gastronomií. Ochutnat můžete např. knedlo-vepřo zelo, v němž křehký bůček na talíř doprovázejí bramborové knedlíky plněné lanýži, marinované zelí, pyř z červené řepy a omáčka z lanýžového másla.  
[www.tritonrestaurant.cz](http://www.tritonrestaurant.cz)



### TAPAS S NÁDECHEM PODZIMU

The Bistro v Londýnské ulici představuje novinku podzimu, a to set 3 mezze. Co takhle skvěle zbarvené a výtečné pesto z červené řepy nebo hummus z podzimní dýně? Aby nabídka byla opravdu mezinárodní, je tady i řecká klasika. Vytříbené tzaziky s přívlastem autentické. Užijte si podzim ve všech barvách a chutích.  
[www.bistolondynska.cz](http://www.bistolondynska.cz)



### SVATOMARTINSKÉ MENU VE ZLONÍNSKÉM DVOŘE

Od 7. do 13. 11. se ve Zlonínském Dvoře můžete těšit na svatomartinské menu. Jako předkrm ochutnáte Husí foie gras s domácí brioškou, hlavní chod bude Konfitované husí stehno, domácí houskový knedlík, bramborové lokše a zelí. Jako sladkou tečku si užijete Domácí bramborové lokše s mákem.  
[www.zloninskydvur.cz](http://www.zloninskydvur.cz)



### PASTAŘ - OCHUTNEJTE PRAVOU ITÁLIÍ

Rodinný podnik s „domácí“ italskou atmosférou Pastař oslavil 8. narozeniny a přichází s novou nabídkou pokrmů. Pět předkrmů, pětkrát pasta, pět hlavních jídel a tři dezerty. Ochutnejte hovězí tatarák s lanýžem a topinamburovým chipsem, černé linguine s mořskými plody a krevetovým bisquem nebo ravioly se salsicciou a máslovou omáčkou.  
[www.pastar.cz](http://www.pastar.cz)



### CRÈME DE LA CRÈME - ZMRZLINA V DOMÁCÍM KORNOUTU

Léto už je sice za zavřenými dveřmi, ale zmrzlinárna Crème de la Crème je neustále plná milovníků tohoto ledového potěšení. Přijďte i vy nově na domácí kornouty, vybrat si můžete z křupavé makové, čokoládové či skořicové příchuti.  
[www.cremedelacreme.cz](http://www.cremedelacreme.cz)



# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

## ČOKOLÁDOVÉ TÝDNY V CRÈME DE LA CRÈME

7.-13. 11. se uskuteční tradiční Čokoládový týden v Crème de la Crème, který bude probíhat ve všech pobočkách, a vy si budete moci vyzkoušet variace hořké čokolády se sladkým ovocem, bylinkami či kořením. Kromě oblíbených kombinací na vás čeká i jedinečná novinka, hořká čokoláda s francouzským likérem Grand Marnier.

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

## BENJAMIN ZAHALENÝ V LISTÍ

Přijďte si užít podzimní menu do fine diningové restaurace Benjamin, kde můžete ochutnat 8 chodů, jako je např. Dýně s pohankou, zelím a tamari nebo třeba Rajčata, která doplňují libeček a brynz. Díky tomu, že každý servis je omezen na 10 osob, doporučujeme včasnou rezervaci.

[www.benjamin14.cz](http://www.benjamin14.cz)



## NECHTE SE HÝČKAT V MASÁŽNÍM STUDIU NADOTEK

Přepadla vás podzimní churavá nálada, něco vás bolí nebo si jen chcete dopřát příjemný zážitek? Navštivte masážní studio Nadotek v Liberci, kde se vám dostane vše, co vaše tělo i mysl potřebuje. Masáž lávovými kameny, sportovní nebo třeba aromaterapeutická relaxační masáž, vše zní lákavě a jen na vás je, co si vyberete.

[www.nadotek.eu](http://www.nadotek.eu)

## PŘIJĎTE NA DOMÁCÍ DORTY A KOLÁČE DO CROSSCAFE

Čeká vás rodinná oslava nebo si jen chcete zpříjemnit sychravé počasí dobrým zákuskem? CrossCafe nabízí vedle vynikající výběrové kávy také domácí dorty a koláče. Přijďte vyzkoušet třeba vynikající cheesecake s lahodným krémem z mascarpone a smetany ochucený pistáciemi.

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



## OBLÍBENÁ MÓDA A DOPLŇKY TCHIBO MÍŘÍ EXKLUZIVNĚ NA KOŠÍK

Kdo mě zná, tak ví, že přispívám svými články na Tchibo blog. Tchibo je má srdcová záležitost, naše dlouholetá spolupráce mi přinesla mnoho zkušeností, a proto jsem velmi ráda, že ho najdeme nově už i na Košíku. Pokud si tedy vyberete něco z jejich nabídky, produkty vám dorazí od kurýra Košíku až domů.

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



## PRU58 MÁ NOVÉ NEJEN VEČERNÍ MENU

Restaurace PRU58 představuje své nové večerní menu. Přijďte ochutnat Hovězí s rýží, Krabí kari od thajské babičky Luckyn či Pekingskou kachnu s dýňovými loksy. V nabídce najdete i nové koktejly, jako je např. Cherry Sakura nebo Passion Pleasure, a pokrmy pro vegetariány a vegany.

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

# TORTILLA

## na sladko



Každý, kdo mě zná, tak ví, že zásoby tortill jsou u nás doma samozřejmostí. Baví mě na nich to, že je jejich příprava rychlá a že se s nimi dá připravit opravdu nespočetné množství receptů. Tentokrát mám pro vás tip na sladkou variantu tortill a musím říct, že je opravdu povedená.

1. Tortilly si nařzneme od středu ke kraji. Čtvrtinu tortilly namažeme oříškovým máslem a čtvrtinu čokoládovou pomazánkou, kterou posypeme kokosem. Na další čtvrtinu dáme nakrájený banán a na poslední čtvrtinu maliny (případně jahody).

2. Poté začneme tortillu skládat. Je dobré, když maliny (případně jahody) nejsou v horní nebo spodní straně tortilly, ideální je, když se nachází v prostředních dvou vrstvách, aby se zbytečně na pánvi nezahřály moc.

3. Na pánvi si rozežřejeme trošku másla a tortillu na něm z obou stran opečeme.

## Na 2 porce:

- 2 tortilly Antica Cantina
- 2 lžice oříškového másla (např. pistáciového nebo mandlového)
- 2 lžice čokoládové pomazánky (např. Nutella nebo Milka)
- 1 lžice strouhaného kokosu
- maliny nebo jahody
- banán
- 1 lžice másla

**TIP:** Tortillu rozřízněte napůl, posypte moučkovým cukrem a ozdobte ovocem.

# NOVINKY ZE SVĚTA KRÁSY

## oolaboo - péče o vlnité a kudrnaté vlasy

Kudrnaté vlasy bývají často dehydratované a vyžadují specifické zacházení, proto oolaboo přichází s programem curlicious argan. Ten se skládá ze 3 produktů, které je nutné používat za sebou, abyste dosáhli hydratovaných, zdravých a vyživěných vlasů.

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



## Novinka Elixir Botanique na cestě k vám

Na podzim bychom měli o pleť náležitě pečovat, např. s touto novinkou od Yves Rocher. Regenerační sérum na noc s efektem melatoninu Elixir Botanique má základ v přírodě, jak je tomu u všech produktů této značky. Přípravek zmírňuje poškození pleti v důsledku nedostatečného spánku, regeneruje ji a revitalizuje.

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



## Věděli jste, že...

Značka Rimmel London ve spolupráci s organizací Cruelty Free International získala certifikát Leaping Bunny. Zavázala se tak k pomoci s ukončením testování na zvířatech. Ať už si teď od Rimmel London koupíte cokoli, nemusíte si vybírat mezi vlastními hodnotami a produkty, které tolik milujete.

[www.instagram.com/rimmellondonczsk](http://www.instagram.com/rimmellondonczsk)



## Oslavte svátek světél s koupelovou bombou Rangoli Dreams

Jedním z produktů z limitované kolekce na oslavu svátku světél Diwali od značky Lush je tato uhrančivá koupelová bomba Rangoli Dreams. Kromě nádherného designu se můžete těšit na nezapomenutelnou koupel v objetí zjemňujícího sušeného kokosového mléka a rýžového škrobu.

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



## Péče o pleť Neutrogena Retinol Boost

Premýšlíte už nad vánočními dárky? Pokud nevíte, co mamince, sestře či kamarádce, mám pro vás skvělý tip na dárek. Sadu těchto dvou krémů Retinol Boost od Neutrogeny, denní krém SPF 15 a noční krém, která pomáhá redukovat známky stárnutí, pleť hydratuje a sjednocuje.

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

## Peeling na vlasy od Paul Mitchell

V minulém čísle magazínu jsem vám představovala přípravky na vlasy, které nejraději používám. A byla to vlasová kosmetika právě od značky Paul Mitchell. Mám tu pro vás další tip na péči o vlasy, a to tento peeling Tea Tree Hair and Scalp Treatment s osvěžující silou čajovníkového oleje a máty peprné.

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



## Maska na vlasy Natulique Exfoliative Therapy

Další opravdu kvalitní kosmetika na vlasy, za kterou se mohou zaručit, je Natulique. Vyzkoušejte přírodní masku na zmírnění zánětu, která účinně bojuje s lupy a zklidňuje nepříjemné svědění. Pomáhá nastolit přirozenou rovnováhu pokožky a umožňuje tak lepší pronikání účinných látek z prospěšné vlasové kosmetiky.

[www.happy-hair.cz](http://www.happy-hair.cz)



## Grown Alchemist ECO Refills

Udělejte další ekologický krok s kosmetikou Grown Alchemist, která se rozhodla oblíbené produkty na ruce a tělo prodávat v recyklovatelných sáčcích o objemu 500 ml. Tyto přípravky lze následně přelit do půllitrové lahve od kteréhokoliv produktu péče o ruce a tělo této značky, ale i kamkoliv jinam.

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



## Řasenka Sky High Cosmic Black

Řasenka Sky High Cosmic Black od Maybelline New York obsahuje intenzivně černé pigmenty pro výraznou barvu a pohled. Úzký, flexibilní kartáček zachytí každou řasu a prodlouží ji tak od kořínku konečku.

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



## Vichy Neovadiol krém na kontury očí a rtů

Menopauza s sebou přináší i prohlubující se známky stárnutí. Na tyto projevy, konkrétně na kontury očí a rtů tu mám pro vás krém Neovadiol od Vichy s aktivními látkami, které pomáhají pleť vyživovat, vyhladit a rozzářit.

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



## Bio lesní vody z hlubin bulharských lesů

Dopřejte si porci okouzující péče a vůně pocházející z těch nejčistších lesů Evropy. Lesní vody jsou univerzálními pomocníky, které najdou své využití v péči od hlavy až po paty. Pleť dodávají potřebnou dávku hydratace a osvěžení. Jsou vhodné pro každý typ pleti a skvěle poslouží jako podklad pod oleje či krémy.

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



## Lesklé vlasy s Neuma neuMoisture argan oil

Už jste zkoušeli vlasovou novinku od značky Neuma? Tento lehký arganový olej na vlasy z řady neuMoisture, který se rychle vstřebává, vyživuje vlasy, krotí je a zároveň jim dodává zdravý lesk. Voní po levanduli a mandarinkách.

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



## Hydratační sérum Vital Repair Serum

Vyživující hydratační sérum značky Nuori zklidňuje pleť, redukuje následky dlouhodobého vystavení slunečnímu záření nebo jiným vlivům životního stylu, neboť pleť dodává maximální dávku hydratace. Přípravek má veganské složení bez parfemace a je vhodný pro všechny typy pleti.

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



# ADVENTNÍ KALENDÁŘE



**LUSH**  
Konečně je tu období, kdy vám mohu dát tipy na adventní kalendáře. Znamená to totiž, že se blíží advent a Vánoce. Začnu tímto úžasným Lush kalendářem, ve kterém najdete 25 produktů vybraných tak, aby přinesly radost v předvánočním čase, a všechny jsou krásně zabalené v limitované edici navržené společností ARTHOUSE Unlimited.  
[www.lush.com](http://www.lush.com)



## YVES ROCHER

Pro ženy tu mám ještě jeden úžasný kalendář, který vám zkrátí čekání na Ježíška. Co jiného si přát, než každý den odhalit překvapení ve formě produktů Yves Rocher - péče o pleť, tělo a vlasy, make-up a parfémy. Nechte se okouzlit nejprodávanějšími produkty a novinkami z vánoční kolekce.  
[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)



## WATERDROP

Společnost Waterdrop připravila adventní kalendář, který se postará o váš pitný režim na dlouhou dobu a jehož obal lze využít i k dalším účelům. Můžete se těšit na 25 okének s řadou oblíbených příchutí, limitovaných edic doplňků a designových kousků s vánoční tematikou.  
[www.waterdrop.cz](http://www.waterdrop.cz)

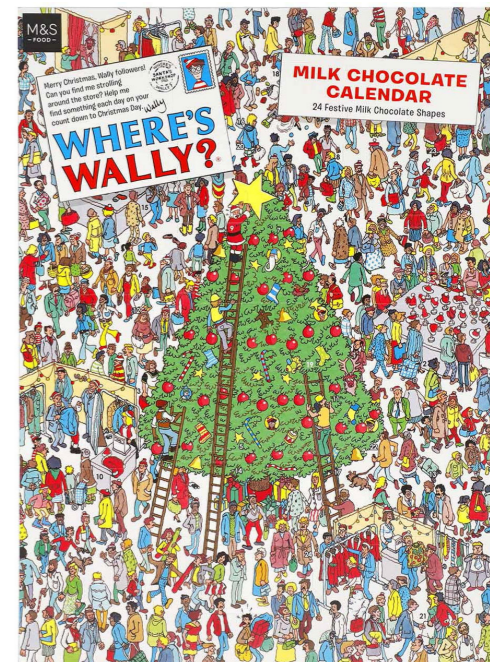
## L.O.L. SURPRISE! ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Kalendář plný překvapení a mini dárečků pro rok 2022 je tu! Najdete v něm exkluzivní panenku L.O.L. Surprise! a k ní spoustu oblečků, bot a dalších módních doplňků. Jednotlivé kousky je možné kombinovat, a vytvořit tak trendy outfity pro svou L.O.L. Surprise! panenku. Užijte si každý den svou dávku překvapení!  
[www.mgae.cz](http://www.mgae.cz)



## MARKS & SPENCER

Pokud přece jen chcete svým dětem pořizovat klasický adventní kalendář s čokoládkami, doporučuji ten z Marks & Spencer. Vojtovi ho kupuji každý rok, protože čokolády jsou kvalitní a opravdu lahodné. Vybrat si můžete z několika různých druhů.  
[www.marksandspencer.com](http://www.marksandspencer.com)



## 24 DAYS OF RUM RUMOVÝ KALENDÁŘ 2022

A teď něco pro dospělé, aby měli 24 dní do Vánoc po večerech co popíjet. V tomto unikátním kalendáři najdete dvě sklenky a 24 vzorků butikových rumů z celého světa, které zpříjemní společný čas s partnerem. Předvánoční období bude tentokrát opravdu veselé.  
[www.warehouse1.cz](http://www.warehouse1.cz)

## BASILUR ADVENT TEA CALENDAR SANTA'S VILLAGE

Porcované, aromatizované i ochucené černé, zelené, ovocné a bílé čaje v adventním kalendáři, který udělá radost úplně každému. Není nad to si v tomto chladném období udělat kvalitní horký čaj a s rodinou odpočítávat dny do Štědrého dne.  
[www.caje-mixtee.cz](http://www.caje-mixtee.cz)



## NESPRESSO

V letošní sváteční kolekci značky Nespresso najdete adventní kalendáře pro Original a Vertuo, které obsahují 24 káv a dárek jako překvapení na Štědrý den. Tyto kalendáře obsahují tři kávy z kolekce Nespresso | Pierre Hermé a oblíbené směsi ze stálé řady Nespresso. Za každým okénkem je jiná káva, aby adventní cesta byla plná kávových překvapení, a to vše v elegantní krabičce. K dostání v síti Nespresso Boutiques a online.



# KRABIČKUJI

Moje kamarádka, blogerka **Kačka Jakešová**, kterou možná znáte pod instagramovým účtem **@\_milluji\_**, před nedávnem díky své vášni pro zdravý a vyvážený jídelníček začala pro sebe a svou rodinu připravovat krabičky s pokrmy, aby si ušetřila čas a mohla ho věnovat rodině či sobě. Po nějaké době došla k úžasnému rozhodnutí - založila druhý instagramový účet s názvem **@krabickuji** a začala se s námi o své lahodné a barevné porce v krabičkách dělit. Přečtěte si rozhovor s ní a mrkněte na její Instagram.



Důležité je ale zmínit, že to není žádná dieta, nemám potřebu hubnout, chci jen dávat tělu správný dostatek živin a jíst pravidelně, aby moje tělo fungovalo. Některé recepty si vymyslím sama podle chuti, ale také mám několik kuchařek se zdravými recepty a ty mě samozřejmě také moc inspirují. Moje nejoblíbenější jsou knížky s recepty od Karolíny Four a pak knížky s recepty od Evy Ehrenbergerové a Markéty Gajdošové. Super tipy mají na IG i nutriční terapeutky Andrea Mokrejšová nebo Tereza Havlíková.

**Jelikož máme v rodině dva celiaky, zajímá mě, jestli najdeme na tvém Instagramu i dietně zaměřené krabičky. A to nejen pro celiaky.**

Krabičky jsou zaměřeny vyváženě a zdravě, stejně tak tam ale občas můžete najít buchtu, která je třeba pouze z bílé mouky a ve které je i máslo a cukr, ale o tom je podle mě vyváženost. Radši si dám poctivou buchtu jako od babičky a k ní neochucený Skyr pro doplnění bílkovin než tzv. zdravou buchtu, která by mi nechutnala. Takže je tam od všeho něco a určitě jsou tam i jídla bez lepku, popřípadě jdou upravit do bezlepkové varianty.

**Nedávno začal školní rok, lze se u tebe inspirovat i krabičkami do školy pro děti?**

Myslím, že určitě by se tam něco našlo, některé svačkové krabičky nebo třeba různé variace plněných tortill by mohly

inspirovat. Ale vyloženě krabičky pro děti u mě nenajdete. Na to jsou skvělé zase jiné profily.

**Mít připravený oběd či svačinu dopředu je podle mě praktické z časových důvodů, a hlavně člověk ví, co jí. Jaké další výhody v tom shledáváš ty?**

Je to tak, jak píšeš. Baví mě to, že si krabičky v klidu nachystám, když se dětem večer věnuje tatínek, a druhý den se jim mohu plně věnovat já bez toho, abych stála zdlouhavě v kuchyni a chystala jídlo. A když je čas oběda, tak jednoduše vytáhnu krabičku s vyváženým jídlem, kterou jen ohřeju. Dělam to i tak, že krabičky nachystám třeba na dva dny dopředu, to je fakt super a necítím se jako otrock v kuchyni.

**Co u tebe bylo impulzem k tomu začít připravovat jídla do krabičky?**

Jak to tak u maminek s malými dětmi bývá, soustředila jsem se hodně na ně a začala jsem zanedbávat sebe. Jedla jsem dost náhodně a vlastně mě zachraňoval jen oběd a pak až večere. Nepravidelná strava společně s nedostatkem spánku u mne vedla k velké únavě i podrážděnosti, a tak jsem si řekla dost a začala si chystat krabičky den předem. Nedělám to ale úplně denně, na víkendové dny si krabičky nepřipravuji, to si užívám čerstvé jídlo na talíři.

**Správně nakombinovat suroviny, aby nás zasytily a dodaly potřebné živiny, a ještě k tomu do tak malého místa, musí být těžké. Kde bereš inspiraci ke konkrétním kombinacím?**

Myslím, že nejdůležitější krok pro mě byl, když jsem si nechala vypracovat jídelníček na míru od nutričního specialisty, abych věděla, jaké množství bílkovin, sacharidů a tuků je pro mne tak akorát. Jídelníček jsem si nechala vypracovat na začátku roku, takže už mám tak nějak v oku, kolik čeho si mám dát.



# OBLEČTE SE NA PODZIM

Funkční prádlo by v tomto chladném období mělo být základem při oblékání se kamkoliv ven. A to nejen když se chystáte sportovat, na túru či na výlet do hor, termo prádlo se vám bude hodit i na chvilkovou procházku s pejskem nebo když se jdete s dětmi „vyvětrat“ na hřiště. Navíc podzim se brzy přehoupne a především v zimě budete vděční za možnost být i venku zahalení teplem. Termo prádlo pomůže udržet tělo v teple i v těch nejmrazivějších dnech. Pokud tedy nemáte nápady na dárky pro své nejbližší, funkční prádlo mi přijde jako skvělá volba. Produkty najdete na e-shopu [www.limoo.cz](http://www.limoo.cz).



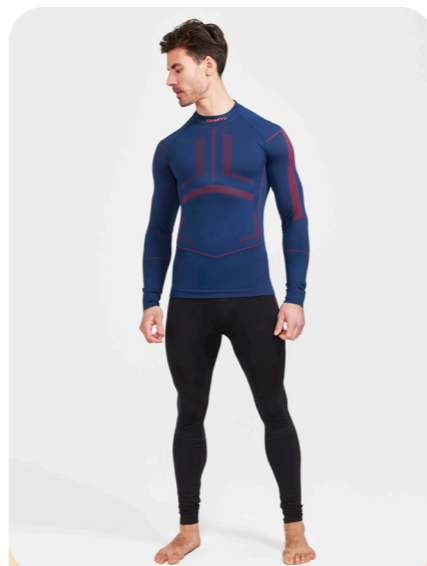
## ADV BACKCOUNTRY HYBRID JACKET

Bunda do chladného počasí nejen pro backcountry vyžití z vysoce funkčního materiálu. Je řešena softshellovou třívrstvou technologií s membránou VentAir Wind a její vnitřní strana pak jemným grit fleecem.



## ADV SUBZ LUMEN 2 JACKET

Zateplená bunda je určena primárně na běh v mrazivých podmínkách. Lehké zateplení trupu v přední části má za úkol udržovat teplotu, a naopak na rukávech a zádech je materiál prodyšný pro lepší odvod potu a efektivní termoregulaci.



## ADV ACTIVE INTENSITY

Vysoce funkční triko s vysokou mírou zateplení, jehož pletenina kombinuje polyesterová a polyamidová vlákna. Díky tomu dosahuje optimální termoregulace a odolnosti vůči mechanickému opotřebení.

## ADV WARM INTENSITY

Toto termo triko by nemělo chybět v žádném šatníku. Dokonale zahřeje a odvede pot, navíc je velice odolné. Technicky propracovaný ergonomický střih, střídání různých hustot pleteniny s bezešvými přechody a efektní sportovní design dovrší celkový komfort.



## ADV ESSENCE HYDRO JACKET

Technicky velmi dobře propracovaná bunda do deštivého a nevlidného počasí. Díky speciální technologii vám zajistí pocit sucha a dostatečné prodyšnosti.

# SUSHI DOBÝVÁ ČESKO

lidé ho milují čím dál víc

Když se řekne sushi, většina z nás si představí malý váleček rýže s kousky lososa, avokáda nebo okurky obalený řasou. Toto ikonické, původem japonské jídlo má ale mnoho rozličných podob a chutí a snad každý si tak najde to svoje pravé ořechové. Nejde se proto divit, že tomuto exotickému pokrmu čím dál více propadají i Češi. Podle dat společnosti Dáme jídlo se zvedají počty objednávek sushi ročně o více jak polovinu a čísla stále rostou.



Málokdo ví, že se sushi do našich luhů a hájů dostalo až z jihovýchodní Asie, kde nejdříve mělo podobu Narezushi, což bylo jídlo z ryb kvašených v rýži. Prosolené ryby se na několik měsíců vložily do vařené rýže, případně směsi rýže a obilí, kde pak probíhalo mléčné kvašení. Tím se rybí maso zakonzervovalo a mohlo se tak skladovat poměrně dlouho dobu. Navíc tak bylo obohaceno o další živiny, které ryby neobsahují. Rýže se ovšem nejedla, ale jako pouhý konzervační prostředek se vyhazovala. Dnešní podoba sushi pochází z poloviny 19. století a vznikla v Tokiu, kde původně sloužila jako občerstvení pro divadelní publikum.



## SUSHI JE U ČECHŮ POPULÁRNÍ

Podle informací společnosti [Dáme jídlo](http://DameJidlo.cz) od loňského roku narostly objednávky sushi o více jak polovinu. Největší chuť na něj mají Češi po 15. hodině, dopřávají si ho tedy hlavně jako pozdní oběd nebo večeři. Z dat také vyplývá, že nejoblíbenější je japonská kuchyně od pátku do neděle, kdy má člověk nejvíce času a může si tak jídlo v klidu vychutnat.

„Sushi je rok od roku populárnější. Je jasně vidět, že Čechům přirostla japonská kuchyně k srdci a rádi si ji vychutnají. Vidíme to, jak na oblíbenosti této pochutiny jako hotovky na Dáme market, tak i jako stále populárnějšímu jídlu, které si Češi objednávají z restaurací. Díky tomu, že námi doručované sushi vždy vyzvedáváme čerstvě připravené a zákazníkům ho dovezeme do 30 minut, tak se nemusí nikdo bát o jeho čerstvost,“ uvádí Filip Fingl, šéf společnosti Dáme jídlo.

## MAKI VEDE, DOTAHUJE CALIFORNIA

Nejvíce si Češi pochutnávají na neznámější a nejrozšířenější variantě sushi – maki. Jde o rýžovou rolku zabalenou v mořské řase s náplní. Těch existuje nespočet – od lososa, přes okurku a avokádo až po nakládanou ředkev nebo vaječnou omeletu. Druhou nejoblíbenější je varianta californie, tedy takové sushi naruby, kdy je rýže narozdíl od maki zvenku řasy a náplně. Bronzovou příčku u Čechů obsadila verze nigiri, která se skládá z válečku rýže jemně potřeného wasabi omáčkou a obloženého kouskem ryby.

## JAK SPRÁVNĚ SUSHI JÍST?

Víte, jak správně sushi konzumovat a jaký postup při nanášení wasabi či sójové omáčky použít? Sami Japonci ho buď jedí hůlkami, nebo rukama, takže vlastně ani nezáleží na tom, zda umíte

hůlky používat, nebo ne. Konzumace vidličkou je ale nepřijatelná. K sushi obvykle bývá wasabi a sójová omáčka, do které si váleček lehce namočíte. Podle Simony Pfeiferové by se wasabi nemělo míchat s omáčkou, nýbrž potřít na horní část sushi válečku a poté konzumovat. Zázvor, který bývá součástí sushi setů, slouží k zneutralizování chuti mezi požíváním různých druhů sushi.

# TIPY MĚSÍCE



## NOVÉ LAHVE PRO DĚTI OD WATERDROP

Pořídte vašemu malému školákovi lahev Waterdrop, která díky dvěma víčkům skvěle těsní. Víčko Pull-Up má praktický vysouvací silikonový sásák, a proto se s lahví snadno manipuluje jednou rukou, nerezová ocel navíc neabsorbuje chutě ani pachy a snadno se čistí. Velikost je ideální pro děti do školy, na doma nebo na hřiště.

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

## HOLANDSKÉ MUŠLE, NUTRIČNÍ POKLAD Z MOŘE

Mušle si můžete dopřát v řadě restaurací, ale v dnešní době už není problém ani sehnat čerstvé a připravit si je doma. Například tyto Slávky jedlé, které si jednoduše objednáte na Košík.cz. Jsou plné vitamínů, minerálů a bílkovin. Obsahují minimum tuku, takže jsou vhodnou volbou i na dietní jídelníček.

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



## SIRUP Z BYLIN NA IMUNITU

V tomto období je nutné posilovat imunitu. Jako prevenci před nemocemi můžete vyzkoušet sirup Dr. Svatek Na imunitu, který spojuje byliny a jejich pozitivní léčivé vlastnosti. Sirupy se podávají jednoduše ze lžičky, ale můžete je rozpustit i ve vodě nebo vlažném čaji. Vhodné jsou už od 3 let.

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



## ZEMBAG - PYTEL NA BRAMBORY

Pokud bydlíte v bytě, kde nemáte možnost skladovat brambory v ideálních podmínkách, pořídte si tento designový pytel z jutoviny, který vyvinuli mladí vědci z České zemědělské univerzity. Pytel umožňuje skladovat brambory při pokojové teplotě a zároveň uchovat jejich původní kvalitu.

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



## MLSEJTE ZDRAVĚ S BONBONY TWEK

Ovocný mix gumových bonbonů Fizzy Fusion je nejen lahodný, ale v porovnání s tradičními cukrovinkami má až o 45 % méně kalorií a je bez jakéhokoli přidaného cukru (toho je o 95 % méně než u klasických sladkostí). Mají vysoký podíl vlákniny a obsahují pouze přírodní barviva. Hodí se třeba dětem do školy nebo na běžné mlsání.

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

## OVESNÁ KAŠE OD AUGA ORGANIC

Ovesná kaše Apricot & Banana Instant Oatmeal je skvělou variantou zdravé snídaně. Zasytí vás na dlouhou dobu, protože je plná vlákniny. Neobsahuje cukr ani mléko a vyrábí se z bio ovsa pěstovaného přirozeně, bez vyčerpávání půdy a bez použití chemických hnojiv či pesticidů.

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



## UNIVERZÁLNÍ SMĚS BEZ LEPKU

Chcete upéct bezlepkové palačinky, pizzu nebo třeba chléb? Ulehčete si práci s odvažováním správných poměrů s touto bezlepkovou směsí. Kromě lepku neobsahuje ani sóju, laktózu a deproteinovanou pšenici.

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



## PROBIO SMĚS NA PIŠKOT

Další bezlepková směs je od značky Probio a je z umletých bio mouk z bezlepkového mlýna - pohankové, čirokové, kukuřičné a rýžové. Směs je vhodná na pečení piškotů, bublaniny a jiných dobrot.

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



## SONETT BIO BUBLIFUK PRO DĚTI

Které dítě by nemilovalo bublinky? Dokonce i pro rodiče je to dost často velká zábava. Sonett přichází s Bio Bublifikem, se kterým lze foukat tři velikosti bublin. Ty svým složením nezatěžují životní prostředí, stejně jako samotný obal, který je vyroben z raw materiálu.

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

## MAXI VITA HERBAL BYLINNÝ ELIXÍR POSÍLENÍ IMUNITY

Předejte podzimním virózám tím, že posílíte imunitu tímto bylinným elixírem od Maxi Vita. Obsahuje 10 vitamínů (vitamin C, E a vitaminy skupiny B) a bylinné výtažky, které svými přirozenými schopnostmi působí proti virům a bakteriím.

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



## PLANTATION XO 20TH ANNIVERSARY

V říjnu jsem byla na řízené degustaci rumu. Do Prahy přijel osobně Alexandre Gabriel, který stojí mimo jiné právě za rumy Plantation. Tento rum je vytvořený k 20letému výročí tohoto světoznámého muže v pozici master blendera. Vzniká z velmi starých rumů charakteristických pro Barbados.

[www.warehouse1.cz](http://www.warehouse1.cz)

## NOBLEZA DEL SUR CENTENARIUM PREMIUM ANNIVERSARY 500 ML

Elegantní dárkové balení extra panenského olivového oleje navržené ku příležitosti desetiletého výročí uvedení prémiových olejů na trh jistě potěší každou ženu. Olivový olej ze staletých olivovníků odrůdy Picual v elegantní láhvi se symbolikou červeného vlákna osudu.

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



## ÚNIKOVÁ HRA S PUZZLE OSAMĚLÝ MAJÁK

Úniková desková hra s puzzle pro všechny nad 12 let. Ve strašlivé bouři spatříte světlo majáku. Co to? Maják zhasl. Jen když se včas, přes všechny nástrahy, dostanete na vrchol majáku a opravíte světlo, zachráníte loď před záhubou.

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

## ZNOJMIA ŠPECLE SE ŠPENÁTEM A KUŘECÍM MASEM

Každá hospodyňka mi dá jistě za pravdu, že není nad to, když má možnost si práci v kuchyni zkrátit na minimum. S touto hotovkou značky Znojmia během chvíle vykouzlí skvělý oběd či večeři, a to v perfektní kvalitě a dokonalých chutích.

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



## LOCTITE SUPER BOND ORIGINAL LEPIDLO

Také občas nemáte svůj den a padá vám vše z ruky? Nebo máte doma děti, které jsou schopné rozbít vše, kolem čeho jen proběhnou? Pak si domů pořídte tohoto pomocníka - super rychleschnoucí lepidlo Loctite Super Bond Original. Slepíte s ním kov, porcelán, gumu, kůži nebo dřevo. Je odolné, a navíc ekologické.

[www.loctite-superbond.cz](http://www.loctite-superbond.cz)

## MÝDLO NA RUCI CLEANEE ECO

Brzy nás čekají ty nejkrásnější svátky v roce, Vánoce. Pokud chcete mít Vánoce provoněny nejen byt, ale třeba i ruce po umytí, pořídte si domů toto přírodní mýdlo, jehož vůně vás prostě dostane. Navíc je opravdu účinné a zbaví vás špíny i pachů.

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



# JÍME ZDRAVĚ S DĚTMI

Kuchařek mám doma už opravdu požehnaně, ale edice Jíme zdravě jsou mé oblíbené a na tento díl se obzvlášť těším. Pokud vám také dochází nápady v kuchyni, určitě si tuto novou kuchařku poříďte. Zakoupit ji můžete [zde](#).

## HOVĚZÍ VÝVAR S POHANKOU, ZELENINOU A HOVĚZÍM MASEM

**Příprava:** 30 minut | **Tepelná úprava:** 275 minut | **Obtížnost:** střední |  
**Počet porcí:** 3-4\* | 9-12 měsíců

\*Počet porcí přímo závisí na vývoji dítěte.



1. Nejprve přehřejte troubu na 230 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.
2. Mrkev očistěte a nakrájejte na třetiny. Celer nakrájejte na větší kostky a cibuli a pórek očistěte a rozřízněte napůl. Na připravený plech vyskládejte kosti a zpracovanou zeleninu a pečte 30-35 minut při 225-230 °C.
3. Jakmile zelenina i maso chytou tmavší barvu, plech vyjměte a jeho obsah přendejte do velkého hrnce (o objemu 5-6 litrů) a zalijte 4 litry vody. Přidejte bobkové listy a přiveďte k varu. Jakmile voda začne vřít, snižte plamen na střední stupeň a vařte 3,5-4 hodiny.
4. Mezitím v menším hrnci s vodou (300 ml) uvařte pohanku (15-20 minut na středním plameni).
5. Hotový vývar sceďte. Celer a mrkev rozmělněte vidličkou a maso oberte z kostí a natrhejte nebo nakrájejte na malé kousky. Zbytek zeleniny a kostí vyhodte.
6. Vývar smíchejte s uvařenou pohankou a podávejte posypaný petrželovou natí.

**TIP:** Pokud nemáte větší hrnec, vodu přidávejte postupně při vypařování.

## jíme zdravě s dětmi

aneb jak vytvořit dětem  
správné stravovací návyky



100 receptů pro děti  
od 6 měsíců do 12 let pro  
každý rodinný rozpočet

- 3 větší mrkve (3× cca 90 g)
- 200 g bulvového celeru
- 3 střední žluté cibule (3× 110 g)
- ½ většího pórku (cca 130 g)
- 1 kg hovězích žeber
- 1 kg morkových kostí
- 4300 ml kojenecké vody
- 4 sušené bobkové listy
- 100 g loupané pohanky v suchém stavu
- 2 lžíce najemno nasekané čerstvé petrželové natě (nebo pažitky)

1. Nejprve přehřejte troubu na 230 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.
2. Mrkev očistěte a nakrájejte na třetiny. Celer nakrájejte na větší kostky



## TUŇÁKOVBRAMBOROVÉ KARBANÁTKY

**Příprava:** 25 minut | **Tepelná úprava:** 10 minut | **Obtížnost:**  
snadné | **Počet kusů:** 12 | 1-2 roky

- 500 g syrových brambor (varný typ C)
- 100 g mrkve
- 100 g cukety
- 1 stroužek česneku
- 1 malá žlutá cibule (cca 80 g)
- 1 vejce velikosti M
- 185 g tuňáka ve vlastní šťávě (scezeného)
- 100 g bílé špaldové mouky hladké
- 2 lžíce řepkového oleje
- sůl
- pepř

1. Do větší mísy najemno nastrouhejte brambory a mrkev.
2. Cuketu nastrouhejte nahrubo, osolte a nechte pustit vodu.
3. Mezitím propasírujte česnek a cibuli nakrájejte najemno.
4. Brambory s cuketou a mrkví poté zbavte přebytečné tekutiny, smíchejte s vejcem, tuňákem, moukou, cibulí a česnekem a dochuťte solí a pepřem.
5. Následně v nepřilnavé pánvi rozehřejte olej. Na pánev tvarujte placičky (vyjde 12 menších kusů) a opékejte 1-2 minuty z každé strany na středním plameni.

**TIP:** Podávejte s dipem ze zakysané smetany a čerstvých bylinek.

# KRÉMOVÁ ČESNEČKA

s bylinkovými krutony



Chcete z těla vyhnat všechny neduhy a přitom si pochutnat? Uvařte si tuto krémovou česnečku s bylinkovými krutony, která vás díky bramborám i skvěle zasytí. Brambory se hodí do většiny krémových polévek a perfektně nahradí pšeničnou mouku. Navíc nákupem českých brambor podpoříte naše zemědělce, a to se počítá.

## Na polévku:

- 3 stroužky česneku
- 1 menší cibule
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (např. majoránka, tymián a šalvěj)
- ½ lžičky kurkumy
- 1 litr studené vody
- 5 středních brambor

## Na krutony:

- housky nebo bagety
- nasekané bylinky
- olivový olej
- strouhaný parmazán

1. Na pánev si dáme přepuštěné máslo a orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a na plátky pokrájený česnek. Obojí necháme jen lehce zezlátnout a přidáme bylinky a kurkumu.
2. Poté do pánve nalijeme vodu a přidáme oloupané a na kostky nakrájené brambory. Vaříme, dokud nám brambory nezměkknou.
3. Mezitím si připravíme krutony. Nakrájíme si na kostky housku nebo bagetu, pokapeme je olivovým olejem a posypeme nasekanými bylinkami a strouhaným parmazánem. Pečeme v troubě na 170 stupňů do zlatova.
4. Hotovou polévku rozmixujeme do hladkého krému a podáváme s bylinkovými krutony.

# V KŮŽI ZEMĚDĚLCE

aneb Radosti i strasti běžných dnů na české farmě

Hospodáři a zemědělci, lidé, kteří se vydali cestou toho nejstaršího řemesla, plní svá důležitá poslání, aby se denně na naše jídelní stoly dostaly lokální lahůdky od křupavých rohlíků přes čerstvé mléko až po to nejvyzrálejší hovězí. Přečtěte si, jak vypadají obyčejné dny na farmách v neobyčejném světě zvířat, rostlin a všedních i nevšedních problémů.

## ZVÍŘATA SE NEPTAJÍ, JESTLI SE VÁM CHCE

Pustíte-li se do živočišné produkce nebo výroby mléčných a masných produktů, rozhodně se neobejdete bez zvířat. Farma plná slepic, králíků, hus, kachen, ovcí, koz, prasat i krav je oáza pro duši. Pokud jste ale pánem tohoto malého cirkusu, vaše show začíná už v brzkých ranních hodinách, kdy se všichni začnou hlasitě dožadovat potravy.

## DOVOLENÁ PRSTEM PO MAPĚ A STONÁNÍ ZA POCHODU

Seno, senáže a především důležité zásoby na zimu se samy neudělají, a proto od jara do podzimu zapomeňte na rodinnou dovolenou nebo polehávání s rýmičkou. Co si zemědělec neudělá sám a pečlivě neuschová před nepříznivými podmínkami, bude muset později nakoupit za drahé peníze od jiných. Další povinností je např. zvířatům dolít čistou vodu, vypustit je na pastviny, zkontrolovat ohradníky, zabezpečit a ochránit stáje před predátory, vykdat, nastlat, podojit i dvakrát denně a celkově dohlížet na zdravotní stav zvířat.

## MALÁ NEBO VELKÁ FARMA? PRÁCE STEJNĚ NEPOČKÁ

„Zemědělství je náročná, ale zároveň nádherná disciplína. Musíte se denně připravit na nutnou dávku stresu a očekávat i neočekávané. Jste hodně odkázáni nejen sami na sebe, ale konkrétně v našem podniku i na velkém množství zaměstnanců, musíte spoléhat na technické vybavení a nejrůznější drahé stroje, které někdy rádi zazlobí. Občas vám připadá, že na zdánlivých maličkostech a mini komplikacích stojí téměř celý svět. Samozřejmě nejvíce jste závislí na počasí, a to zejména v době žní, na které jsme ale pořád všichni krátkí. I tak bych ale nikdy neměnil, protože ta radost i uznání, které se vám dostává zpět, když vybudujete novou welfare halu pro krávy, nebo vás lidé ocení a pochválí za skvělé mléko, které si sami načepovali v našem mlékomatu, to je prostě něco, co bych v žádném jiném zaměstnání nezažil,“ říká předseda Zemědělského družstva Nečín Jan Koukolíček.

## LOKÁLNĚ, VŽDY ČERSTVĚ A BEZ DLOUHÝCH KILOMETRŮ

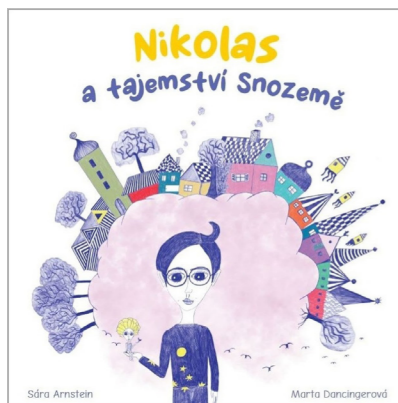
Odměnou i pro toho nejmenšího hospodáře je především to, že místní obyvatelé zakoupí jeho produkty. Tím podpoří nejen jeho, ale i lokální ekonomiku a zaměstnanost v regionech. Velkou roli u tuzemských nákupů pak hraje také záruka čerstvosti. Tím, že zvolíte českého dodavatele, máte jistotu, že potraviny neurazily tisíce kilometrů přes půl světa. Podpoříte hospodáře, ale i lokální ekonomiku a zaměstnanost v regionech. Distribuční cesty i dojezdové vzdálenosti jsou velmi krátké, což ocení nejen náš organismus, ale především příroda.

## Z NAŠÍ ZEMĚ

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.

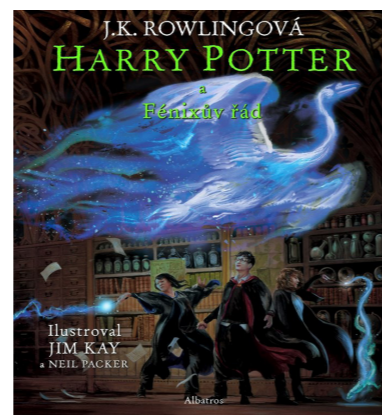


# NOVINKY VE SVĚTĚ KNIH



## NIKOLAS A TAJEMSTVÍ SNOZEMĚ Marta Dancingerová

Nikolas bude slavit 10. narozeniny, ale noc před oslavou se dostane do země snů, kde pozná nového kamaráda, skřítku jménem Molo. Spolu plní úkoly a zažívají dobrodružství. Snozemě je kouzelná, voní cukrovou vatou a je zde tolik věcí, které je třeba rozluštit.  
[www.knihcentrum.cz](http://www.knihcentrum.cz)



## HARRY POTTER A FÉNIXŮV ŘÁD - ILUSTROVANÉ VYDÁNÍ J. K. Rowlingová

To bych nebyla já, abych vám sem nedala něco z Harryho Pottera. A jaká dobrodružství na vás v ní čekají? Voldemort a jeho stoupenci povstali a bojují s Harrym. Ten ale není sám. Na Grimmauldově náměstí se schází tajný řád, který bojuje proti temným silám. Užijte si bradavické dobrodružství s magickými ilustracemi Jima Kaye.  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



## FANTASTICKÁ ZVÍŘATA: BRUMBÁLOVA TAJEMSTVÍ - ÚPLNÝ SCÉNÁŘ J. K. Rowlingová

A ještě něco od J. K. Rowlingové. Tentokrát kompletní scénář ke snímku Brumbálova tajemství, který doprovázejí zákulisní informace, náčrty kostýmů i postřehy od Juda Lawa, Eddieho Redmaynea a dalších hvězd filmu.  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



## VŠE SVÁTEČNÍ Marie Janků-Sandtnerová, Iveta Fabešová

Vánoce se blíží, vyzkoušejte proto ověřené recepty na oblíbené české sváteční cukroví od úžasné cukrářky Ivety Fabešové, která se nechala inspirovat tradičními recepty od Marie Sandtnerové. Tyto pohádkové výtvary se jistě zařadí do vaší sbírky rodinných receptů.  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

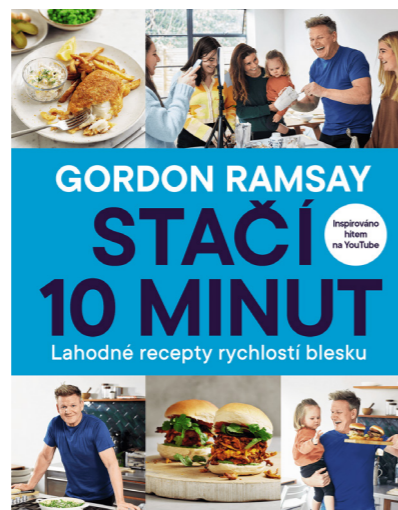
## DŮM POD NÁMĚSTÍM Markéta Hejkalová

Román o pomíjivosti času a silných osudech obyvatel kraje uprostřed naší země. Dům pod náměstím vypráví svůj vlastní příběh o prudkém vzestupu živnosti, otevření velkoobchodu, ale i o válečných omezeních, rodinné tragédii, znárodnění a konfiskaci majetku.  
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



## NADĚLENÍ - PŘÍBĚHY KLUKA ZE ZÁMKU Daniel Krejčík

Herec Daniel Krejčík si s partnerem začali plnit bláznivý sen, zrekonstruovat zámek. Zprvu nevinné přání a humorné trápení s domácím oslíkem a rekonstrukcí osmadvaceti komnat brzo dostalo nečekaný impuls. Jaké podoby má život, když sny narazí na realitu? Vyprávění plné laskavosti, upřímnosti a vtipu.  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



## GORDON RAMSAY: STAČÍ 10 MINUT

Podle knihy špičkového britského šéfkuchaře Gordona Ramsaye uvaříte skvělé pokrmy prostě za chvilku. Navíc při každém vaření budete stále rychlejší díky Gordonovým zkratkám a šikovným trikům, které zkrátí dobu přípravy a uspíší vaření. Z jednoduchých a čerstvých surovin získáte maximum za minimum času.  
[www.slovart.cz](http://www.slovart.cz)

# CARESTYLE 7 PRO

nejvýkonnější parní generátor Braun

O parním generátoru CareStyle 7 Pro jsem se vám už zmiňovala v říjnovém čísle magazínu jako o jednom z tipů měsíce. Mám ho nějakou dobu doma a už si nedokážu představit, kam by bez jeho pomoci sahala hora vypraného prádla. Protože u nás doma je neustále co žehlit, pračka u nás jede téměř každý den. A tato novinka od značky Braun za to rozhodně stojí.



## Výhody tohoto výkonného pomocníka:

- + prádlo vyžehlíte dvakrát tak rychleji než s klasickou žehličkou
- + po vyžehlení je prádlo příjemné na dotek
- + zbavíte se i těch nejodolnějších záhybů díky silnému parnímu výkonu
- + oceníte optimální úhel rukojeti pro snížení namáhání zápěstí - žehlení pro vás bude pohodlnější
- + nová technologie iMode přímo na rukojeti žehličky umožní snadné ovládání (režimy lze přepnout jedním zmáčknutím)
- + díky 2litrové vyjímatelné nádržce na vodu nemusíte tak často odbíhat od žehlení
- + je vybaven technologií se správnou teplotou pro všechny druhy látek
- + lze žehlit věci na ramínku, což je pro mě obrovským plusem



**TIP:** Až do 31. 12. 2022 můžete získat až 1000 Kč z nákupu zpět. Více informací o novince CareStyle 7 Pro a akci CashBack najdete na [www.braunhousehold.com](http://www.braunhousehold.com).

# OŘECHOVÉ ROHLÍČKY



Podzim je pro mě obdobím svíček, seriálů a dobrého čaje. Když se večer zachumlám pod deku a pustím si svůj oblíbený seriál, jsem naprosto spokojená. Tak si určitě zkusíte uvařit dobrý čaj a k němu si upéct tyto luxusní ořechové rohlíčky.

1. Na vál si prosejeme hladkou mouku a přidáme povolené sádlo. Pomocí konečků prstů tyto dvě suroviny zpracujeme na drobenku. Poté přidáme smetanu a žloutek. Ze všech surovin vypracujeme hladké těsto. Pokud těsto lepí, přidáme trošku mouky, kterou zpracujeme do těsta. Hotové těsto necháme minimálně 2 hodiny odležet.
2. Náplň si připravíme smícháním mletých oříšků, moučkového cukru, vajíčka a másla.
3. Těsto rozdělíme na 5 dílů a z každého vyválíme kolo o průměru cca 22-24 cm. Každé kolo rozřízneme na osminy a po okraji každého dílku rozprostřeme náplň. Každý dílek pak směrem do středu kola zarolujeme. Hotové rohlíčky vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem.
4. Pečeme na 175 stupňů do zlatova (cca 15-20 minut).
5. Upečené rohlíčky ještě teplé obalíme v moučkovém cukru.

## Na těsto:

- 200 g hladké mouky
- 125 g povoleného sádla
- 120 ml smetany ke šlehání
- 1 žloutek

## Na náplň:

- 250 g mletých oříšků (vlašské nebo lískové)
- 2 lžíce moučkového cukru
- 1 vejce
- 1 lžíce povoleného másla

## Na obalení:

- moučkový cukr

# ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY

s mákem

Švestky a mák jsou má oblíbená kombinace. Jako bonus ještě dovnitř švestek přidávám lžičku povidel pro zvýraznění chuti. Navíc toto bramborové těsto je neskutečně univerzální. Můžete si z něj připravit nejen tyto knedlíky, ale i bramborovo-tvarohové šišky nebo nočky, na které stačí připravit ovocný rozvar. Brambory jsou u nás doma nejpoužívanější přílohou a rozhodně i tou neoblíbenější, proto i na mém blogu najdete spoustu receptů právě z brambor.



## Na knedlíky:

- 300 g uvařených brambor typu C
- 300 g hrubé mouky
- 250 g měkkého tvarohu
- 1 vejce
- 1 lžíce másla
- sůl
- švestky
- povidla

## Na dokončení:

- mák
- moučkový cukr
- máslo

1. Brambory si oloupeme a nastroháme najemno. Poté je necháme na vále vychladnout.
2. Na brambory přidáme mouku a pomocí prstů promícháme. Přidáme tvaroh, vejce, sůl a povolené máslo. Poté zpracujeme těsto a vyválíme ho na cca 5 mm silný plát. Vyválené těsto nakrájíme na čtverečky a plníme vypeckovanou švestkou, do které dáme vždy necelou lžičku povidel.
3. Do hrnce dáme vodu a přivedeme k varu. Do vroucí vody vložíme knedlíky a vaříme, dokud nám nevyplavou na povrch. V momentě, kdy nám vyplavou, je necháme ještě 1-2 minuty vařit. Poté je vyndáme z vody pomocí naběračky a podáváme s rozpuštěným máslem a mákem smíchaným s moučkovým cukrem.

**TIP:** Knedlíky chutnají skvěle, když je podáváte ještě s tvarohem nebo zakysanou smetanou.

# VSAĎTE NA VLAŠÁKY A PROVOŇTE SVOU KUCHYNI SKVĚLÝMI RECEPTY!

Kromě čerstvého, šťavnatého ovoce a zeleniny přichází na podzim také sezóna vlašských ořechů. Ty se díky jejich blahodárným účinkům řadí mezi jednu ze superpotravin, kterou určitě stojí za to si během chladných měsíců dopřát. A že vás zrovna nenapadá žádný originální recept, na němž by si pochutnala celá rodina? Jste na správné stránce, právě tady se můžete inspirovat.

Jedny z nejznámějších a nejrozšířenějších oříšků vůbec. To jsou vlašáky, jejichž sezóna je právě v plném proudu. Znamé jsou zejména pro svůj vysoký obsah antioxidantů a důležitých omega-3 mastných kyselin. Neopomenutelné jsou také jejich příznivé účinky na správnou funkci střev a imunitní systém. A co víc? Chutnají zkrátka skvěle a jejich využití v kuchyni se meze nekladou. Obohaťte proto svůj pokrm právě jimi.

Pokud chcete z přípravy jakékoli dobroty vytěžit maximum, pečlivě rozmyšlejte, které zboží v supermarketu vkládáte do košíku. Jedinečně certifikované biopotravin, jež byly vy-

pěstovány v souladu s principy a legislativou ekologického zemědělství, vám totiž zaručí prvotřídní kvalitu. U bioproduktů se můžete spolehnout, že při jejich pěstování nebyla použita zbytečná chemie, průmyslová hnojiva ani pesticidy. Ekologičtí producenti navíc minimálně jednou ročně prochází důkladnou kontrolou, která prověřuje celý řetězec od prvovýroby až po samotnou distribuci. Pokud vás o ekologickém zemědělství zajímá něco více a rádi byste se dozvěděli třeba to, jak vypadá rostlinná bioprodukce nebo jak probíhá každodenní péče o zvířata v ekologických chovech, navštivte [myjsmebio.cz](http://myjsmebio.cz)!

**TIP:** Máte o víkendu dostatek času, rádi byste se vydali objevovat krásy přírody a zároveň si skvěle a kvalitně nakoupili? Neváhejte a vyrazte na některou z ekofare, které se nachází po celé České republice.

VĚDĚLI JSTE, ŽE ZÁŘÍ JE MĚSÍCEM BIOPOTRAVIN? MNOHO ZAJÍMAVOSTÍ  
NAJDETE NA [MESICBIOPOTRAVIN.CZ](http://MESICBIOPOTRAVIN.CZ).



## DOMÁCÍ GRANOLA S VLAŠSKÝMI OŘECHY A BRUSINKAMI

- 180 g bio vlašských ořechů
- 50 g bio lískových ořechů
- 300 g bio vloček
- lžíce bio lněných semínek
- lžíce chia semínek
- bio citronová kůra
- 100 g bio másla
- 3 lžíce bio třtinového cukru
- lžička bio skořice
- 100 g sušených brusinek

Troubu předehřejte na 170 stupňů. Vločky a semínka nasypete do mísy. Citronovou kůru nastrouhejte, oříšky nasekejte nahrubo, přidejte do směsi a vše spolu promíchejte. Med a máslo dejte do menšího hrnce a na mírném ohni postupně zahřívejte, dokud se ingredience nerozpustí a směs nezačne pění. Následně polejte vločky s oříšky, zaprašte cukrem, skořicí a pečlivě promíchejte, aby bylo vše dobře obalené v másle a medu. Rovnoměrně nasypete na plech vystlaný pečicím papírem a zapékejte v troubě přibližně 20 minut. Během pečení několikrát otočte, aby se vše rovnoměrně opeklo. Upečenou granolu nechte vychladnout a nakonec přimíchejte brusinky. V dobře utěsněné nádobě vydrží křupavá granola asi 1 měsíc. Vychutnejte si ji ideálně v kombinaci s jogurtem a oblíbeným ovocem.

## NADÝCHANÝ OŘECHOVÝ KOLÁČ

- 100 g bio másla
- 110 g bio špaldové hladké mouky
- 80 g bio moučkového cukru
- 4 bio vejce
- 160 g bio třtinového cukru
- 200 g bio vlašských ořechů
- 3 lžíce bio medu

Troubu předehřejte na 180 stupňů a připravte si rozevírací dortovou formu. Smíchejte mouku, moučkový cukr a žloutek z jednoho vejce. Na pánvi rozehřejte máslo, nechte odstát na pokojovou teplotu a přidejte ke směsi. Těsto nalijte do vymazané dortové formy. Nyní si připravte náplň. Ze tří bílků vyšlehejte sníh, přidejte 1 celé vejce, cukr, 150 g rozemletých vlašských ořechů a vše spolu pečlivě promíchejte. Směs nalijte do dortové formy na těsto a rovnoměrně rozetřete. Následně smíchejte celé vlašské ořechy s medem a posypte jimi vrch koláče. Pečte v troubě minimálně půl hodiny.



# BOWL S KUSKUSEM, avokádem a kuřecími kousky



Pokud si chcete dopřát nutričně vyváženou a opravdu lahodnou večeři, připravte si tuto bowl s kuskusem, zeleninou a kuřecími kousky. Místo kuskusu si můžete dát třeba quinou, jáhly nebo pohanku, místo kuřecích kousků třeba kuřecí stripsy a vše to kombinovat se zeleninou podle svých chutí.

#### Na bowl:

- 150 g kuřecích kousků nebo stripsů (např. z KFC, případně si je můžete připravit podle mého receptu, který najdete u mě na blogu)
- 100 g uvařeného kuskusu
- ½ avokáda
- hrst polníčku
- 4 cherry rajčata
- 2 ředkvičky
- ¼ salátové okurky
- 3 lžičce hummusu

#### Na zálivku:

- 2 lžičce olivového oleje
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička medu
- 1 lžička čerstvých nasekaných bylinek
- sůl

1. Kuskus si uvaříme podle návodu na obalu (nejlépe ve vývaru) a naservírujeme ho do misky.
2. Přidáme polníček, nakrájená rajčata, okurku a ředkvičky. Pokud vám stejně jako mě chutná hummus, i ten se k tomu všemu skvěle hodí. Poté do misky ještě přidáme na plátky nakrájené avokádo a celé to zalijeme zálivkou, kterou si připravíme z olivového oleje, dijonské hořčice, medu, soli a bylinek.
3. Nakonec dáme do misky kuřecí kousky.

**TIP:** Bowl je skvělá, když ji navrchu ozdobíte mikrobylinkami.

# QUESADILLA s trhaným masem a cheddarem

A mám tu pro vás opět moje oblíbené tortilly. Tentokrát v mexickém stylu. Jde o úžasnou kombinaci hovězího masa a cheddaru, kterou bude milovat úplně každý. Takže pokud nevíte, co připravit k obědu vybiravým strávníkům, tato quesadilla je trefa do černého.



#### Na trhané maso:

- 750 g hovězího masa (např. karabáčku od @masozpastvin)
- 1 lžice přepuštěného másla (příp. řepkového oleje)
- 2 šalotky
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička sladké papriky
- 1/2 lžičky skořice
- 1/4 lžičky kajenského pepře
- 150 ml vody
- sůl
- pepř

#### Na dokončení:

- tortilly
- cheddar
- rajčata
- klíčky
- přepuštěné máslo

1. Maso si nakrájíme na 3-4 kusy, okořeníme ho, osolíme a opeříme. Poté ho na pánvi nebo přímo v litinovém hrnci na přepuštěném másle zprudka orestujeme ze všech stran.
2. Maso přendáme do litinového hrnce, přidáme nadrobno nakrájenou šalotku a přilijeme vodu. Maso dáme do trouby a na 150 stupňů ho pečeme 4-6 hodin (záleží na typu a velikosti masa). Průběžně ho zkusíme, a když se nám začne už rozpadat a bude už hezky měkké, tak ho z trouby vyndáme.
3. Maso si pomocí vidličky natrháme a smícháme s výpekem, který nám vznikl.
4. Teď už si jen připravíme tortillu, na kterou dáme vrstvu nastrouhaného cheddaru. Poté dáme vrstvu trhaného masa, kterou opět pokryjeme nastrouhaným cheddarem a přiklopíme druhou tortillou.
5. Na pánvičku si dáme půl lžičky přepuštěného másla a opékáme na něm tortillu z obou stran. Když je hezky zlatavá a sýr je uvnitř již rozteklý, můžeme ji z pánve vyndat na prkénko a nakrájíme ji na šestiny.
6. Nakonec tortillu ozdobíme nakrájenými rajčaty a klíčky.

# PODZIMNÍ POLÉVKY, KTERÉ ZAHŘEJÍ

Vyzrajte na podzimní neduhy! Připravte si výtečné polévky, které dodají tělu vše potřebné

Nejrůznější virózy, nachlazení a pokašlávání všude kolem. Abychom se této nevíтанé podzimní klasice obloukem vyhnuli, je vhodné dodržovat alespoň pár základních pravidel. Mezi ně patří vedle dostateku odpočinku nebo adekvátního oblečení také pestrá a vyvážená strava, která nám dodá to, co si tělo v sychravém období tolik žádá. Vsaďte tentokrát třeba na vydatné a lahodné polévky, které prohřejí tělo od hlavy k patě.

Pokud si chcete dopřát skutečně jen to nejlepší, obzvlášť na podzim stojí za to přemýšlet nad tím, z jakých potravin pokrmy připravujete. Suroviny, které jsou vypěstované v souladu s principy a legislativou ekologického zemědělství, jsou bohaté na vitamíny a minerály v dobře vstřebatelné podobě a v pošmurném počasí jsou tak ideální volbou! Všechny bioprodukty, jež v supermarketech poznáte podle log biolistu a biozebry, musí splňovat přísné požadavky pro ekologickou produkci, které jsou každoročně důsledně kontrolovány. Pokud vás zajímá více, navštivte [myjsmebio.cz](http://myjsmebio.cz).

## Mrkvová polévka s medem a zázvorem

Med i zázvor jsou v boji proti nachlazení zaručenými pomocníky. Mrkev zase pomáhá proti nejrůznějším zánětům a toxinům. Obsahuje také velké množství vitamínu C, E nebo betakarotenu, který skvěle poslouží jako prevence proti virům a bakteriím.

- 100 g bio másla
- 110 g bio špaldové hladké mouky
- 80 g bio moučkového cukru
- 4 bio vejce
- 160 g bio třtinového cukru
- 200 g bio vlašských ořechů
- 3 lžice bio medu

Do hrnce s rozpuštěným máslem přidejte na kolečka nakrájený pórek a opékejte, dokud nezměkne. Poté přidejte nastrouhanou mrkev a zázvor, bobkový list, med a restujte další dvě minuty. Následně zalijte vývarem a nechte probublávat přibližně půl hodiny. Polévku rozmixujte a dochuťte solí a pepřem. Podávejte se lžící zakysané smetany, která vše krásně zjemní.



## Celerový krém s květákem a oříšky

Celer je pro kašel i rýmu doslova strašákem. Známý je pro své antibakteriální a dezinfekční účinky, díky nimž je účinným doplňkem v boji proti nachlazení, které nás často donutí zůstat doma pod peřinou. Celerový krém s květákem a oříšky navíc báječně chutná, a proto nezbývá, než se pustit do příprav!



- 300 g bio celeru
- 2 lžice bio másla
- 1,5 l bio hovězího vývaru
- 1/2 bio kvěťáku
- bio mrkev
- bio zakysaná smetana
- bio nasekané vlašské ořechy

Květák rozdělte na menší kousky, mrkev i celer oloupejte a nakrájejte na kostičky. V hrnci na rozpuštěném másle zeleninu dozlatova orestujte a zalijte vývarem. Přidejte květák a povařte přibližně půl hodiny, poté

polévku rozmixujte. Přidejte sůl a pepř podle chuti, ozdobte lžící zakysané smetany, nasekanými oříšky a podávejte.

# MŮJ LISTOPADOVÝ VÝBĚR

Poslední týdny mě zaujalo pár věcí a já jsem si říkala, že si je nemohu nechat pro sebe. Tady je můj výběr věcí, o kterých musíte vědět.



Ani jsme se nenadáli a už tu je druhý díl kuchařky ULALA, kterou mají na svědomí manželé Pavlína a Martin Lubojatzky. Já jsem první díl dostala od Páji a musím vám říci, že takhle propracovanou kuchařku jsem snad ještě neviděla. A já už se teď těším, až si otevřu druhý díl. Mám pro vás malé tajemství. V dalším čísle mého online magazínu, které bude speciální vánoční, se můžete těšit na rozhovor s autory kuchařek ULALA. Máte se rozhodně na co těšit.

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



Adventní kalendáře máte sice na jiné stránce magazínu, ale 3D Ferrero Prestige rozevírací jsem musela vypíchnout a dát do mého výběru. Pokud stejně jako já máte pralinky Ferrero rádi, 1. prosince by vám tento kalendář neměl doma chybět. Najdete v něm 5 druhů pralinek, takže se máte na co těšit.

[www.instagram.com/ferreropralinky](http://www.instagram.com/ferreropralinky)

Neskutečně šikovná spisovatelka, blogerka a podnikatelka Tereza Salted otevřela v Praze v Italské ulici obchod s dětským oblečením Salted. Já jsem se tam sice ještě nestačila zajít podívat, ale už jsem kompletně projela její e-shop. Najdete zde opravdu překrásné, a především kvalitní kousky. Všechny od známých skandinávských značek.

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



V říjnu jezdíme každý rok na vinobraní na Moravu. Ani tentokrát jsme nevynechali a již podruhé mě nohy zavedly k @andulka\_winery. Tato šikovná mladá žena připravuje nejen skvělé dobroty, ale společně se svým dědečkem dělá skvělé víno (já jsem si zamilovala její Malverinu). Navíc se u ní můžete v menším počtu osob i ubytovat a v Dolních Bojanovicích vám připraví degustaci. Můžete si u ní objednat firemní večírek, ale i rodinnou oslavu. V prosinci navíc pořádá vánoční setkání.

[@andulka\\_winery](https://www.instagram.com/andulka_winery)

V říjnu jsme s manželem Filipem dostali pozvání navštívit restauraci U Tellerů. Najdete ji na rohu náměstí Jiřího z Poděbrad a byla to naše první návštěva této skvělé restaurace. Nejen že zde byla naprosto skvělá obsluha a moc mě bavil i moderní interiér, ale hlavně jídlo bylo naprosto dokonalé. Na jídelním lístku najdete českou klasiku, ale v moderním pojetí. Já jsem si třeba dala koprivku, na kterou se sem rozhodně vrátím.

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



# NAUČTE SE SPRÁVNĚ SKLADOVAT POTRAVINY

Vyhazujete až příliš často zkažené nebo prošlé potraviny? Může za tím stát jak špatné plánování nákupů, tak nevhodné skladování. Abyste omezili plýtvání na maximum, věnujte jedno odpoledne revizi lednice a domácí spíže. Díky správnému uspořádání získáte lepší přehled o uskladněných potravinách, které tak neskončí zbytečně v koši.



## JAK NA LEDNICI

V lednici se snažte vyhradit jednotlivé police konkrétním typům potravin. Na spodní, kde je chladněji, ukládejte odděleně maso a masné výrobky, samostatnou polici vyhraďte mléčným produktům a sýrům. Na nejvyšší přihrádku, kde je nejtepleji, pak patří jídla určená k rychlé spotřebě.

## STOP CHAOSU

Abyste neztratili přehled, využijte v lednici k ukládání potravin organizéry a krabičky či dózy na potraviny. Potraviny dělte i podle trvanlivosti - jogurt s krátkou dobou spotřeby umístěte tak, aby byl „na očích“, zatímco hořčice může na příležitostné využití čekat v zadních pozicích. Vpředu ponechejte také načatá a otevřená balení.

## SPÍŽ JAKO ČERNÁ DÍRA

Ať už máte k dispozici spíž jako místnost nebo jen pár skříněk, vždy se snažte ukládat věci přehledně podle kategorií. Na jednom místě byste tak měli mít přílohy typu rýže, kuskus či těstoviny, jinde zase lahve s oleji a dochucovadly. Často využívané potraviny nechte na policích vpředu.

## DÓZY I BOXY

Stejně jako u lednice, i ve spíži vám výrazně ulehčí orientaci krabice, plastové či skleněné boxy a jiné dózy na potraviny. A nejen to - zabrání řádění potravinových molů a škůdců. „Časovanou bombou jsou také otevřená balení oříšků či sušeného ovoce - nejen že mohou žluknout, ale rychle přivábí škůdce. Proto je vhodné sáhnout už při nákupu po znovu uzavíratelných baleních, která pak můžeme využít i opakovaně a šetřit tak přírodu,“ doplňuje Barbora Beranová z [Košík.cz](http://Košík.cz).

## ČISTĚTE A UKLÍZEJTE

Naučte se lednici vždy jednou za týden probrat, zkontrolovat uložené potraviny a spotřebovat ty, u kterých hrozí zkažení. Každý měsíc ji pak vyčistěte důkladněji. Abyste zamezili nepříjemným pachům z aromatických potravin, nechte na talířku rozkrojený citron nebo vysušenou kávovou sedlinu.



V říjnu jsem s kamarádkou vyrazila na degustaci šumivých vín cava od značky Freixenet. Na první pohled jsem se zamilovala do ikonické černé lahve Freixenet Cordon Negro, která u nás vyhrála ale i svou chutí. Tato cava světle zlatavé barvy se zelenkavými odlesky a jemným, dlouho trvajícím perlením má expresivní vůni připomínající tropické ovoce s lehkým dotekem citrusové kůry. Tato cava zraje v lahvi 12-18 měsíců, skvěle se hodí i jako dárek.

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