

Na skok v kuchyni ^{ÚNOR 2023}

Magazín o jídle a životním stylu



29 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 *Valentýn bez práce*
- 6 ZDRAVÉ TIPY PRO LEPŠÍ SOUSTŘEDĚNÍ
- 7 ŽIVOT PO 30CE
- 9 RADY NA CESTU
- 10 BEAUTY KOUTEK
- 12 NA ŽIVILI
- 15 *Tipy měsíce*
- 18 ZAPOMEŇTE NA DRASTICKÉ DIETY
- 19 JAK UŠETŘIT PŘI NAKUPOVÁNÍ
- 20 JÍME ZDRAVĚ PODLE PLÁNU
- 25 BROKOLICE
- 27 JAK ULOŽIT TRVANLIVÉ POTRAVINY
- 28 OVERNIGHT OATS
- 29 *Jablečné taštičky*

7-8

Život
PO 30CE



28
Overnight
OATS



ZIMA V PLNÉM PROUDU

Ač to jednu chvíli vypadalo, že letošní zima snad ani nebude, myslím, že si ji v únoru ještě užijeme. My jsme v lednu strávili krásný "volební" prodloužený víkend na horách s přáteli a náš Vojta se tam tak zdokonalil v lyžování, že poslední den už jezdil na vleku i na skokánku. Je neskutečné, jak se děti rychle naučí věci, které je opravdu baví. A myslím, že lyžování je přesně sport, který Vojtu bavit bude. Je to totiž snad první věc, u které si nestěžuje, neremcá a fakt se na svah těší. Takže se teď budeme snažit brát ho na svah i o víkendu, aby se co nejdříve vyjezdil. A jestli budou ještě nějaké volné termíny, určitě vyrazíme i do našeho harrachovského studia [@studio_na_skok](https://www.instagram.com/studio_na_skok), kam můžete klidně přijet i vy.

Tento úvodník bych ale ráda věnovala představení mých dvou pomocníků, bez kterých by tento magazín nebyl. Těch aktivit, které mám nejen na sociálních sítích, ale i mimo ně, je totiž už tolik, že bych to v jednom absolutně nestíhala. A díky mé nejlepší kamarádce Lenče a mému synovci Davidovi mohu všechny moje nápady realizovat. Pokud by třeba někdo z vás potřeboval pomoci s korekturou nebo třeba s úpravou fotek nebo videí, určitě vám ráda předám kontakt.

S láskou Romana



LENKA SALÁTOVÁ

Moje dlouholetá kamarádka a zároveň editorka magazínu Lenka byla u jeho vzniku, od prvního čísla až dodnes mi pomáhá s textovou podobou a s korekturou. Navíc přichází s novými nápady a pomáhá mi i s administrativou mého blogu.

DAVID DRAHOTA

Nedílnou součástí tvorby magazínu také od prvopočátku je můj synovec David, bez kterého by nebyla jeho grafická podoba. Za těch 7 let dovedl magazín na opravdu vysokou úroveň a já nemohu být pyšnější. K tomu mi pomáhá s fotografiemi a střihá videa na sociální síť. Je velmi talentovaný, na svůj věk pracovitý a snaží se neustále růst a rozvíjet.



STAŇTE SE FANOUŠKY NA SKOK V KUCHYNI
Inspirujte se recepty, které pro vás připravuji. Pokud se vám nějaký povede, podělte se s námi o něj a inspirujte tak zase někoho dalšího.
www.facebook.com/naskokvkuchyni



NAHLÉDNĚTE DO MÉHO ŽIVOTA
A nejen do toho kulinářského! Na Instagramu vás kromě receptů čekají kosmetické, módní, knižní a jiné praktické tipy, které oceníte. Nechybí ani soutěže.
www.instagram.com/naskokvkuchyni

VIDEA, KTERÁ VÁS INSPIRUJÍ, ALE I ROZESMĚJÍ
Přidejte si mě také na TikToku, kde se nejen pobavíte, ale i načerpáte nápady, tipy a rady v oblasti vaření, foodstylingu, cestování, módy apod.



NA SKOK V KUCHYNI I NA PINTERESTU
Pokud vás baví Pinterest, i tam se můžete těšit na nespočet mých receptů, včetně jejich nádherných fotografií, ale také na inspirace pro váš volný čas.
www.pinterest.com/naskokvkuchyni



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

HORKÉ ZMRZLINOVÉ NÁPOJE V CRÈME DE LA CRÈME

Milujete zmrzlinu a nejrady byste si ji dopřávali pravidelně i teď v zimě? Pak vyrazte do Crème de la Crème na horký zmrzlinový nápoj ze sorbetu či smetanové zmrzliny. Kromě horké vanilky, pistácie či karamelu můžete ochutnat i specialitu měsíce: zmrzlinu Fior di latte a rotační příchutě Chai latte a na Valentýna i specialitu pro zamilované.

www.cremedelacreme.cz



GALADEGUSTACE MEDAILOVÝCH VÍN PRAGUE WINE TROPHY

A teď zase něco pro milovníky kvalitních vín. Dne 2. března od 16 hodin (akce je pro veřejnost) proběhne v Michnově paláci na Malé Straně přehlídka medailových vín z největší mezinárodní soutěže vín v ČR - Prague Wine Trophy. Zúčastní se jí domácí vinaři i zástupci vinařství z celého světa, takže se máte na co těšit.

www.praguwinetrophy.cz

HODY V BABIČČINĚ ZAHRADĚ

V restauraci Babiččina zahrada se něco chystá. Kdo tuší zabijačku, tak má pravdu. Hody vypuknou 3. února a budou trvat dva dny (nebo do vyprodání zásob). Těšit se můžete na ovar, prdelačku, zabijačkový guláš či škvarky. Pokud máte rádi vepřové maso, ale těžší zabijačkové koření vám nesedí, pro vás jsou tu čerstvé řízky.

www.babiccinazahrada.cz



VITAMÍNOVÁ BOMBA Z EXOTICKÝCH CITRUSŮ YUZU A MEDU

Síť kaváren CrossCafe představuje vitamínovou bombu - směs pro přípravu nápojů z citrusů yuzu s bohatými nutričními hodnotami. Yuzu neobsahuje kofein, takže si na něm může pochutnat každý, a to v teplé i studené variantě. Poslouží jako pomocník v boji proti virózám. Zkuste např. horký nápoj YUZU Tea, který si můžete dát v kterékoli kavárně CrossCafe.

www.crosscafe.cz



CELOVEČERNÍ CESTA KOLEM SVĚTA

Tapas napříč celým světem. Japonsko, Itálie nebo USA? To vše lze najít v menu restaurace The Bistro. Za zmínku stojí Smažené pošírované vejce s pórkovým krémem nebo Vepřová pluma s květákem a bramborami. Hovězí tatarák s wasabi majonézou, žampiony a křenem společně se Smaženými krevetami s japonskou majonézou jsou bestsellery celého podniku.

www.bistolondynska.cz



VALENTÝN BEZ PRÁCE

Den sv. Valentýna se blíží a vy už možná začínáte pokukovat po dárcích pro svého partnera. Pro inspiraci mám pro vás několik tipů, co můžete svému protějšku vybrat.



DÁMSKÝ ELEGANTNÍ ŽUPAN GRACEFUL

Dalším tipem na dárek pro ženy je tento úžasný župan, který potěší každou z nás. Má příjemný materiál, který dokonale obepíná všechny dámské křivky, a krajka na dekoltu a rukávech dodá županu eleganci, ale také sexy vzhled.

www.astratex.cz



VALENTÝN V KUBÁNSKÉM STYLU

Pokud chcete svou drahou polovičku pozvat na večeři na valentýnské menu, vyrazte společně do kubánské restaurace La Bodeguita del Medio. Na výběr jsou tři menu, jejichž složení najdete na webových stránkách. Při předobjednání na vás čeká sleva 15 %.

www.labodeguitadelmedio.cz



ROZJASŇUJÍCÍ SUPERSÉRUM OD MARY KAY

Každá žena má ráda péči o svoji pleť, kdy se pak může cítit krásnější a mladší. Proto své partnerce pořídte k Valentýnu Supersérum Clinical Solutions Mary Kay, to pomáhá zredukovat tmavé skvrny a rozzářit pleť. Trio látek s rozjasňujícím účinkem zmírňuje nejednotnosti v tónu pleti, které jsou příznakem jejího předčasného stárnutí.

www.marykay.cz

VALENTÝNSKÝ POBYT VE SLOVENSKÝCH LÁZNÍCH KÚPELE BRUSNO

Není nad společný čas strávený spolu se svým partnerem. A na Valentýna to platí dvojnásob. Proto si spolu 10.-14. 2. 2023 vyrazte na Slovensko do lázní, kde se můžete nechat hýčkat a užít si relax, ale i zábavu. Čeká vás tu plná penze, konzultace s lékařem, 2 léčebné procedury denně, romantická večeře, welcome drink a mnoho dalšího.

www.kupelebrusno.sk



DÁRKOVÁ SADA COMFORT & JOY

Bloom and Blossom přináší valentýnskou dárkovou sadu Comfort & Joy, která obsahuje ty nejluxusnější výrobky této značky. Relaxujte, odpočívajte a nechte se omámit přírodními vůněmi. Sada obsahuje relaxační sprchový olej, péstičí olej, multifunkční balzám, zklidňující sprej na spaní a rukavice do sprchy.

www.madeformoms.cz

KOKOSOVÉ RAFFAELLO

Osladte své drahé polovičky život čokoládovými bonbony z kokosu, mléčného jemného krému a celých mandlí Raffaello. Navíc nemusíte bonbonieri valentýnsky balit, je totiž vyrobená do tvaru srdce a na jejím červenobílém balení najdete i namalovanou mašli.

www.ferrero.cz



HOPPY NEW YEAR SPRCHOVÉ PRODUKTY

Z lásky se dá darovat ledacos, třeba i voňavý zážitek při sprchování v podobě sprchového gelu Flying Fox a mýdla Karma značky Lush. Design tohoto ručně vyráběného dárku navrhl Curry Cheung, hongkongský ilustrátor, který na oslavu lunárního nového roku vytvořil hravé postavičky králíčků a mandarinky, která všem přeje štěstí.

www.lush.com

BAILEYS ORIGINAL IRISH CREAM

Pokud chcete své lásce věnovat něco speciálního, přidejte do zamilovaného balíčku i láhev něčeho dobrého, kterou si společně můžete vychutnat během romantické oslavy v pohodlí vašeho domova. Tato tekutá lahůdka se skvěle hodí i ke kávě, zmrzlině nebo do dezertů (např. do banánového chlebičku, jehož recept najdete na mém blogu).

www.bartidashop.cz



5 ZDRAVÝCH TIPŮ PRO LEPŠÍ SOUSTŘEDĚNÍ A RYCHLEJŠÍ UČENÍ

Během zkouškového je tradičně potřeba dostat do hlavy velké množství informací za krátký čas. Rad, jak se správně učit, existuje nepřeberné množství, ale na každého stejně funguje něco jiného. Každý má svůj vlastní systém, který si pomalu piluje k (ne) dokonalosti. Často se ale zapomíná na zdraví, které je půlkou úspěchu. Mám tu pro vás pár jednoduchých lifehacků, na které se vyplatí myslet při honbě za kredity.

VĚTREJTE

Možná to zní jako hloupost, ale pravidelné větrání je velmi důležité. Vysoká koncentrace oxidu uhličitého, který vzniká vydýchaným vzduchem, přispívá k únavě, horšímu soustředění a dlouhodobě i chronickým nemocem dýchacích cest nebo alergickým reakcím. Větrat je potřeba intenzivně několikrát za den. Nebo si jednou za čas vyrazte na svižnou procházku nebo udělejte několik dřepů.

SPÁNEK NADE VŠE

Věděli jste, že během spánku se informace ukládají do dlouhodobé paměti? Probíhá taková záloha toho, co jste se před ním zvládli naučit. Navíc unavený člověk se tolik nesoustředí a prostě se toho tolik nenaučí. Není tak na škodu si občas dopřát šlofíka. Jak dlouho by měl ale trvat, abyste vstali svěží a odpočatí? Spánek se dělí na 90 minutové cykly a je dokázáno, že když se člověk probudí na jejich konci, tak se mu vstává lépe než během tzv. hluboké fáze. Při spánku se obnovují důležité buňky v těle a jeho dlouhodobým nedostatkem tak riskujete i poškození svého zdraví.

VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY ANO, ENERGEŤÁKY RADĚJI NE

Energeťáky, i když bez cukru, v sobě mají spoustu chemie. Lepší jsou doplňky stravy ve formě tabletek. Skvělým pomocníkem jsou tzv. nootropika, která mají příznivý vliv na funkci mozku. Patří k nim např. MADMONQ. Cucavé tabletky s přírodním kofeinem jsou v mnoha směrech unikátní. Nemají žádný přidaný cukr, barviva ani aditiva a obsahují 14 extraktů z bylin a další nutrienty. Tento mix má účinky na celý organismus i psychiku člověka - podporuje správné fungování zraku, zlepšuje soustředění, paměť, dodává tělu energii a pomáhá bojovat se stresem. Navíc má při dlouhodobém užívání na tělo jen pozitivní efekt.

PIJTE DOSTATEČNĚ

Dostatečná hydratace tělu dodává živiny, přispívá ke správné funkci orgánů, regeneraci mozkových buněk i k chemickým procesům, které vznikají v mozku během učení. Klidně si dejte kafe, ale myslíte na to, že tělo dehydratuje a měli byste ho zapít dostatečným množstvím vody.

PRAVIDELNÁ STRAVA A DOSTATEK GLUKÓZY

Mozek spotřebovává množství glukózy a při učení jeho hlad po ní ještě roste. Pokud jí má nedostatek, nepracuje na 100 %. Proto je při učení důležité dbát na správnou stravu. Zaměřte se na potraviny, které vám dodají přirozenou cestou přírodní cukr. Ideálně ovoce a zeleninu doplněné o komplexními sacharidy. Ty jsou v těstovinách, ovesných vločkách nebo třeba v rýži. Tučné ryby zase dokážou zlepšit soustředění a ořechy nebo avokádo jsou zdrojem zdravých tuků. Podstatné je se necpat a dát přednost menším porcím lehkých jídel.

Pokud by vás o MADMONQ zajímaly další informace, můžete se podívat sem: www.madmonq.gg



ŽIVOT PO 30CE

V prosincovém magazínu jsem vám doporučovala knihu mé kamarádky Lucky Závacké (@zivotpo30ce) *Nech mě odejít*, kterou nedávno pustila do světa a která už teď má u čtenářek velmi vysoké hodnocení. Abyste příběhu o intenzivní lásce dvou naprosto odlišných lidí lépe porozuměli, doporučuji si přečíst předešlé dva díly *Nedovol mi zmizet* a *Dovol mi zůstat*. Připravte ale své okolí na to, že budete nějakou dobu mimo, jakmile se totiž pustíte do čtení, od knihy už vás nikdo a nic neodtrhne. A protože mám v hlavě už dlouhou dobu plno otázek, které mě ohledně této erotické trilogie zajímají, rozhodla jsem se Lucku vyzpovídat. Kdybyste si chtěli jednu z knížek koupit, najdete je zde: www.zivotpo30ce.cz.

Luci, můžeš těm čtenářkám, které příběh Rebeky a Jakuba neznají, stručně knihu a její hlavní postavy představit?

Příběh vznikl postupně. Nejdříve jsem psala pouze romanticko-erotickou vztahovku, která se ale druhým dílem změnila na hluboké, niterné poznání hlavních postav a v posledním díle už jsem byla zase dál i žánrově. Celý příběh se točí kolem dvou postav, nesebevědomé Rebeky, která si nechá od každého všechno líbit, a nezkrtného záhadného Jakuba, který do jejího života najednou padne jako bomba, která všechno kolem rozmetá. A ač se oba svým citům brání, jak to tak bývá, tak silná touha přerazí veškeré hranice. A ač si na začátku příběhu můžete myslet, že víte, jak to dopadne, věřte tomu, že na vás čeká překvapení.

Ty jsi zprvu psala tento příběh na pokračování na svůj blog Život po 30ce. Kde se zrodila ta prvotní myšlenka začít vůbec psát? A proč vlastně erotický román?

Tak prvotní myšlenka vznikla, když jsem měla tak 6 let. Od malička jsem milovala psaní, psala jsem si pohádky, později povídky a úvahy. Psaní bylo vždy mou velkou vášní a mým velkým snem bylo jednou napsat knížku. Akorát jsem si neustále říkala, že vlastně nemám co dál předat, že nemám odžito, atd. Nikdy nebyla "ta správná chvíle". Až jsem si v jeden letní den řekla, že mám chuť psát, že mám vlastně i blog, tedy prostor, kam to dát, a udělám ten krok. Absolutně ven ze své komfortní zóny - ale tak, co nejhoršího se mohlo stát? Že to nikoho nebude zajímat a nebude to nikdo číst. Naštěstí se stal pravý opak a už po první kapitole jsem měla čtenáře zaháčkované a neustále jich přibývalo. A proč erotický román? Popravdě já se do něj nikdy neřadila, spíš mě do něj řadili všichni kolem mě. Já chtěla psát o velké lásce a sex je pro mě její součástí. Nemám problém být otevřená a tak jsem to tak i psala.



Jak se ti knihy psaly? Která z nich byla „nejnáročnější“ a proč?

První knížka se napsala sama. Tam jsem neustále dostávala zpětnou vazbu od čtenářek a pohánělo mě to dál. A byla jsem namotivovaná. Druhý díl se psal už podstatně hůř, ale spíš z toho hlediska, že jsem měla strach, abych vůbec dosáhla lafky, kterou jsem si s prvním dílem nasadila. Nejhůře se mi psal poslední díl. Vůbec jsem nevěděla, jak ten příběh uchopit, bylo pro mě velmi náročné posbírat všechny provázky příběhů, které jsem těmi předchozími knížkami odmotala, a smotat je pak všechny dohromady, aby příběh vůbec dával smysl. Byl to doslova porod, ale mohu říct, že až u poslední knížky jsem na sebe skutečně hrdá a je za mě tím nejlepším dílem.

Podle tvých příspěvků na Instagramu soudím, že jsi do každé jedné knihy vložila opravdu veškerou energii a že se příběh stal součástí tebe. Jak hodnotíš sama sebe v procesu vzniku této úspěšné trilogie?

Strašně mi to pomohlo v posunutí svých schopností. Myslím, že kdo četl všechny díly, dokáže sám říct, jak jsem se za ty 2-3 roky posunula ve stylu psaní a v kvalitě (teda doufám). Ukázalo mi to cestu, kterou chci jít a že mým velkým přáním je, aby se psaní stalo tím, co mě živí. Možná se jenom musím naučit lépe si plánovat čas, aby se mi nestalo to, co s každým dílem, že jsem poslední dva měsíce psala skoro nonstop, abych stihla deadline. Jako obvykle, i tentokrát to pak odneslo moje zdraví. Psaní mě naučilo velké disciplíně. Já byla vždy chronický nedokončovač, když jsem začala psát, bavilo mě to několik stránek a pak jsem toho nechala. A začala psát něco jiného. Takže tady ta trilogie mě hlavně naučila věci dotáhnout do konce.

Jaké bylo rozloučit se se všemi postavami a udělat tu pomyslnou, ale i opravdovou tečku? Plánuješ do budoucna další knihu? Ať se máme na co těšit.

Rozloučení bylo velmi těžké. U poslední kapitoly, která je pro mě velkou srdcovkou, jsem brečela. A v momentě, kdy jsem dala poslední tečku, jsem prožila menší emoční kolaps. Pamatuji si, že jsem celý den brečela a nemohla se z toho dostat. Bylo neuvěřitelně silné dát po letech postavám sbohem, protože se mnou vlastně prožívaly každý den (nebo já s nimi?). Uvědomění si ale, že jsem dokázala vytvořit úplně nový svět, bylo tak velké, že mě vlastně utvrdilo v tom, že chci ty světy tvořit nadále. Takže ano, plánuji ještě hodně knížek a jako první ti řeknu tajemství - další začne vznikat již tento rok :-)

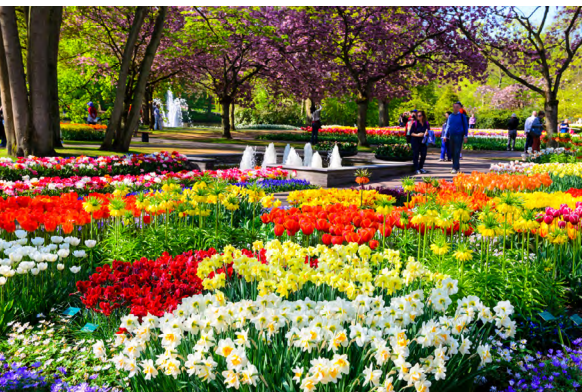
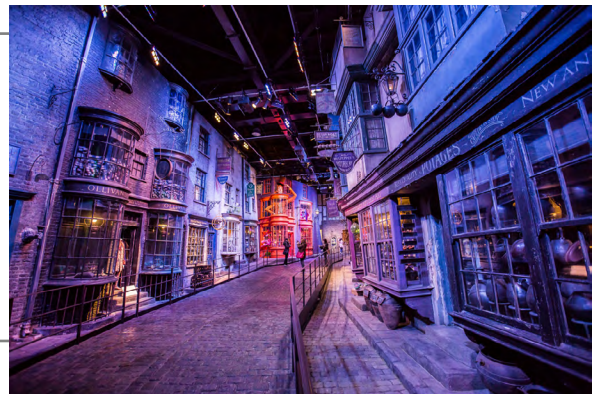


KRÁLOVSKÉ VELIKONOCE NA CESTÁCH

Velikonoce jsou sice ještě daleko, ale mám tu pro vás tip na nové cestovatelské zážitky. Vydejte se do velikonočního Říma, zažijte rozkvetlý jarní Amsterdam nebo vezměte děti do Londýna za Harrym Potterem, který je aktuální v každou roční dobu. My jsme byli loni s manželem v Římě spolu s [Radynacestu.cz](#) a byly to nezapomenutelné čtyři dny.

ZA HARRYM POTTEREM DO LONDÝNA

Londýn, mrholí jako vždy. Ale dětem je to jedno, mohou se schovat do studií Warner Bros. Lístky do filmových ateliérů, které skrývají kompletní kulisy z natáčení filmů o slavném čarodějnickém učni, jsou v ceně tohoto zájezdu pro rodiče s dětmi za [tím nejlepším z Londýna + Harry Potter](#). Svezete se lodí i doubledeckerem a pochutnáte si na anglické klasice fish and chips. Průvodkyně vám rozdá tištěné průvodce jak Londýnem, tak kulisami Harryho Pottera.



JARO V AMSTERDAMU

Když jaro, tak Amsterdam. Nejkrásnější zahrada Evropy zvaná Keukenhof, Rembrandtův rodný dům i ten, v němž se za války skrývala Anna Franková. Navštivte holandská muzea, užijte si gastronomii a v neposlední řadě plovoucí květinový trh. Vyzkoušejte chůzi v tradičních dřevákách a projedte se městem na všudypřítomných retro kolech. Zkrátka si užijte [To nejlepší z Amsterdamu + Keukenhof](#) a poznejte, jak voní holandské jaro!

VELIKONOČNÍ ŘÍM

Výlet do věčného města, Velikonoce s vůní cypřišů... Jedinečná mikro dovolená v Římě. Návštěva Vatikánu, Pompejí i Neapole. Čekají vás procházky městem i klasické dobroty italské kuchyně. Dejte si [To nejlepší z Říma + Pompeje + Neapol](#).

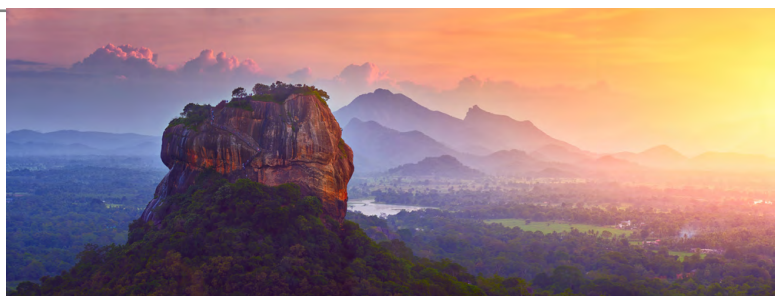


PROSLUNĚNÉ SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY

Zájezd má jméno [To nejlepší z Dubaje + ABÚ DHABÍ](#) a uvidíte během něj několik světových „nej“ - nejluxusnější hotel Burj Al Arab, nejvyšší budovu Burj Khalifa, největší uměle vytvořený poloostrov Palm Jumeirah. Navíc navštívíte i hlavní město Abú Dhabí s mešitou šejka Zayed a, který je hlavou SAE, a v neposlední řadě se zastavíte u jeho oslnivého prezidentského paláce.

SPLNĚNÝ SEN NA SRÍ LANCE A MALEDIVÁCH

Krom čajových plantáží se se zájezdem [To nejlepší ze Srí Lanky + MALEDIVY S KOUPÁNÍM](#) podíváte do ajurvédské zahrady koření, kde zjistíte, jak se pěstuje vanilka nebo kardamon, rozhlédnete se ze Lví skály, ochutnáte zdejší kuchyni a nakonec si dopřejete relax hodný králů a královen na snových Maledivách.



Beauty koutek



RŮŽOVÁ VODA ROSE EXTRAORDINARY WATER

Růžová voda od Melvity obsahuje extrakt z růží, ten detoxikuje pokožku a současně ji intenzivně hydratuje. Také v ní najdete přírodní kyselinu hyaluronovou podporující redukci známek stárnutí. Přípravek má lehkou gelovitou texturu, která se při kontaktu s pokožkou mění ve vodu, a opravdu nádherně voní.

www.douglas.cz

MARY KAY ILLUMINEA DREAMS PARFÉMOVÁ VODA

Tato komplexní, elegantní a trvalá vůně má svůj původ ve Francii a vychází z oblíbeného Mary Kay Illuminea Parfému, přičemž přináší nové květinové extrakty, které ho projasňují. Tato parfémovaná voda obsahuje orris - jedna z nejzajímavějších přísad používaných v parfumerii. Výsledné vyznění je pak jemné, zemité a velmi svůdné.

www.marykay.cz



BIO PEČUJÍCÍ MĚSÍČKOVÝ PEELING

Nechte celé své tělo hýčkat novým Bio Pečujícím Měsíčkovým peelingem od Purity Vision. Obličej, rty, ruce, prostě každý kousek vaší pokožky si může užít jemného gelovitého peelingu s okouzlivou vůní pomeranče a měsíčku, který odstraňuje odumřelé buňky, čistí póry, prokrvuje a zpevňuje pokožku.

www.purityvision.cz



TROJFÁZOVÁ PÉČE GROWN ALCHEMIST

Zdravé a krásné pleti lze dosáhnout pouze pravidelnou a důkladnou péčí, která začíná pečlivým čištěním. Na to pak teprve mohou navazovat další kroky, jako je detox a aktivace účinků. Přípravky Grown Alchemist Hydra Restore Cream Cleanser, Detox Serum a Hydra-Repair pracují v dokonalé synergii a výsledkem je viditelně zdravější pleť.

www.douglas.cz



LIFTACTIV B3 ANTI-DARK SPOTS KRÉM SPF 50

Antiagingová péče od Vichy pro korekci pigmentových skvrn, která intenzivně hydratuje pleť až na 48 hodin, posiluje její tonicitu a chrání před UV zářením. Díky složení kombinujícímu niacinamid (vitamin B3), peelinkovou aktivní látku LHA a širokospektrální ochranu redukuje vrásky a pomáhá korigovat tmavé skvrny a předcházet jejich vzniku.

www.notino.cz



KÉRASTASE SYMBIOSE PROTI LUPŮM

Bojujete dlouhodobě s lupy a zatím jste neobjevili značku, která by vám svými přípravky pomohla se jich zbavit? Co takhle řadu Symbiose od Kérastase? Tato novinka v péči proti lupům okamžitě odstraňuje viditelné kožní buňky, reguluje rychlost buněčné obnovy pro dosažení rovnováhy pokožky.

www.kerastase.com



ERBORIAN SKIN THERAPY DVOUFÁZOVÝ OLEJ

Zdokonalující olej pro přirozenou krásu a redukci vrásek, to je Erborian Skin Therapy. Dvoufázový lehký olej byl speciálně vyvinut tak, aby se přizpůsobil všem typům pleti. Rychle se vstřebává a během spánku intenzivně vyživuje pokožku obličej, aniž by ji zatížil nepřijemným mastným filmem.

www.douglas.cz



NOVINKA OD PAUL MITCHELL - CLEAN BEAUTY SCALP THERAPY

Nejen o pleť je nutné se důkladně starat, to se týká také vlasů a pokožky hlavy. Proto mám pro vás novinku - řadu Clean Beauty Scalp Therapy. Přípravky obsahují šťávu z vinné révy a výtažek z heřmánku, tyto dvě látky jsou doplněny zinkem, který podle vědeckých výzkumů prokazatelně snižuje tvorbu kožního mazu a zároveň posiluje vlasy.

eshop.paulmitchell.cz



LIPIKAR BALZÁM AP+M NA CITLIVOU POKOŽKU

La Roche-Posay uvádí novinku, Lipikar Balzám AP+M ve verzi s lehkou texturou. Je vhodný pro suchou až velmi suchou pokožku se sklonem k atopickému ekzému a pomáhá okamžitě zklidnit podrážděnou kůži, ulevit od svědění a oddálit akutní vysušení pokožky s antirecidivním účinkem.

www.laroche-posay.cz



NOVÁ ŘADA VLASOVÉ PÉČE ELSEVE BOND REPAIR

Vlasová péče od L'Oréal Paris obsahuje tři produkty, které vlasům poskytují hloubkovou obnovu, poprvé včetně před-šamponové péče s nejvyšší koncentrací kyseliny citronové. Po použití jsou vlasy okamžitě silnější a lesklejší.

www.notino.cz

DOVE INTENSIVE REPAIR PRO POŠKOZENÉ VLASY

A poslední účinný produkt na vlasy je tento šampon od Dove. Obsahuje účinnou složku Nutri-Keratin Repair Actives, která napravuje známky poškození viditelné na povrchu vlasů. Při dlouhodobém používání proniká i hluboko do struktury vlasu, který vyživuje a pomáhá jej chránit proti dalšímu poškození.

www.dm.cz



ARGANOVÝ OLEJ GREEN IDEA

V chladném počasí naše pokožka trpí a je nutné o ni o to více pečovat. Doporučuji ji pravidelně mazat arganovým olejem, který je díky svým účinkům nazývaný marockým zlatem. Kromě hydratace suché pokožky redukuje i výskyt vrásek a pomáhá udržet pokožce mladistvý vzhled.

www.greenidea.cz



NOVÁ VŮŇ BORN IN ROMA INTENSE - UOMO

Valentino Beauty představuje dvojici nových vůní Born in Roma Intense. Jedna z nich nese název Uomo a je jedinečná svou hypnotickou vůní z kouřového vetiveru pocházejícího z Haiti. Tento silný základ se stává ještě svůdnějším a rafinovanějším díky lavandinu a vanilce, které jsou použity ve vysoké intenzitě. Parfém bude uveden do prodeje v březnu.

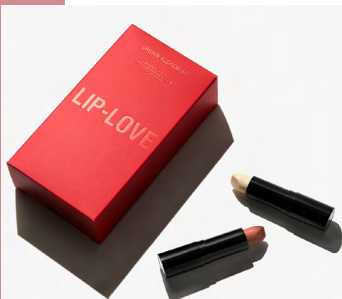
www.notino.cz



SET BALZÁMŮ NA RTY GROWN ALCHEMIST LIP-LOVE

S přibývajícím věkem, vlivem znečištěného prostředí nebo také mrazem či UV zářením ztrácí naše rty na pružnosti. To se projevuje vysušenou nebo popraskanou pokožkou a také ztrátou objemu. Repair Lip Treatment ze sady LIP-LOVE obsahují sofistikované přísady, jež dodají rtům bohatou výživu a současně je chrání před vnějšími vlivy.

www.douglas.cz



CELEBRATE TUHÝ MASÁŽNÍ OLEJ OD LUSH

Není nad to si pravidelně namasírovat tělo tímto masážním tuhým olejem, jehož základ je vyroben z fair trade bio kakaového a bio bambuckého másla - heboučkových hydratačních másel bohatých na vitamin E. Pokožku si nejen prokrvíte, ale také nádherně provoníte limetou a pomerančem.

www.lush.com

NA ŽIVILI

Život by se měl užívat každý den, naplno a hlavně všemi smysly. Proto vznikl jedinečný koncept pod rukama dvou úžasných lidí, Veru a Lukyho ([@sharehappiness.cz](https://www.instagram.com/sharehappiness.cz)), a to tzv. zážitkové ubytování. Pokud chcete prožít opravdové spojení s přírodou, s jejími jednotlivými živly a nakonec také s jejím božským klidem, Živili vám to rozhodně poskytne. Než se vrhnete na jejich stránky www.sharehappiness.cz, přečtěte si prvně rozhovor s nimi. Poskytli mi totiž mnoho zajímavých informací a osobních výpovědí. Myslím, že jejich nápad vám stejně jako mně vezme dech a že po přečtení budete chtít být okamžitě na jednom z těch neskutečných míst.

Zážitkové ubytování, už samotný název zní tak lákavě a zajímavě. Můžete prosím sdělit čtenářům, kteří vás neznají, co přesně si pod ním mohou představit?

Hned v našem názvu Na Živili najdete přesmyčku, která ukrývá spojení "živlů" a "živjeli", což znamená Na zdraví!

Živili nejsou jen dřevěné tiny houses tvořené s ohledem na jednotlivé elementy, ale už od samého začátku chceme, aby zasáhly všechny vaše smysly. Cesta Na Živili začíná dárkovou poukázkou a smyslem "čich", kdy vám domů dorazí interiérová vůně, kterou jsme nechali namíchat na míru každému živlu. A až pak do jednotlivého objektu dorazíte, bude to tam vonět stejně a vám se začne vše propojovat. Chatičky tvoříme ze dřeva a materiálů, které jsou opět symbolické pro jednotlivé živly, chceme aby vás bavil nejen každý pohled, ale i dotyk. Takže opalujeme dřevo do chatičky Ohně, v Zemi používáme pálenou hlínu, na Vodě skládáme dlaždice do rybí kosti a ve Vzduchu se bílý obklad vlní jako frekvence vzduchu. Sluch vám upoutají zvířata, která tam spolu s vámi budou žít. Chuťové pohárky pak potěší speciality od místních farmářů, budete si sami moci dojít k snídani nasbírat čerstvá vajíčka nebo ochutnat med od včel přímo z našeho pozemku.

No a pak je tu ta přidaná hodnota a to je ten zážitek. Každá chatička má svou saunu, některá ochlazovací kád', jiná venkovní vířivku. Například plovoucí chatička Voda je ukotvená uprostřed rybníka a vy se do ní dostanete pramičkou a z postele můžete nahodit prut a chytat ryby nebo si dát piknik na terase na střeše. Vzduch má celoprosklenou ložnici a ta je zasazená přímo do obory s laněmi, takže budete usínat prakticky pod širým nebem a ráno se probouzet pohledem na pasoucí se zvěř.

Jak vznikla myšlenka vytvořit pro milovníky přírody a dobrodružství zážitkové ubytování?

My jsme sami milovníci cestování. Když přijedeme do jiné země, objevujeme ji jen s batohem na zádech a vyhledáváme zážitky. A tak jsme se před 5 lety rozhodli předělat si dodávku na obytnou, cestovat v ní a sdílet ji s vámi. Za ty roky k nám Roubencar přivedla spoustu skvělých lidí, dopřála nám spoustu nepřekonatelných výhledů a probouzení při východu slunce. Navždy to bude naše srdcovka, ale my někde vzadu v hlavě už od začátku měli, že tohle není všechno. Že bychom si přáli mít místo na samotě, být obklopeni životem, ale zároveň klidem. Místo, kam se budete chtít vracet! A tak jsme dva roky hledali pozemek a teď dva roky stavíme. Necháváme tam pot, slzy a všechny peníze, ale pořád tomu nepřestáváme věřit a snít!



Jakou největší přidanou hodnotu v tomto vašem úžasném záměru vidíte?

Asi kombinace toho, že se Živili nachází na úplné samotě. Jedinými sousedy jsou stáda krav a býčků a naše laně siky Dybowského. Taky to, že si tam víceméně vše děláme sami a za pomoci našich přátel, takže tam necháváme srdce a v neposlední řadě se budeme stěhovat poblíž, protože se chceme osobně setkat s každým naším hostem. Zkrátka nechceme, aby se to srdce vytratilo.



Pro koho je zážitkové ubytování vhodné? Mohou se z něj těšit i děti, nebo třeba psí mazlíčci? A jsou objekty určené spíše pro menší množství lidí, nebo se sem vejde třeba i parta přátel?

Živili je pro každého, kdo souzní s přírodou, a určitě jsou vítané jak děti, tak mazlíčci. Jen plovoucí chatička Voda je z důvodu bezpečnosti pouze pro dva dospělé a do Vzduchu nemůžou mazlíčci, aby se laně ve svém "doma" cítily v bezpečí a nebyly ničím rušeny. Objekty jsou pro 2-6 osob, kdy celková kapacita je 16 osob. Ale určitě může dorazit i parta přátel, chceme zde pořádat různé workshopy, oslavy, intimní svatby, a právě proto jsme na Živili vytvořili i venkovní kuchyň s krbem, cateringovou místnost, beduínský stan, taneční parket pod hvězdným nebem a letní kino. Je to místo, kde se může sejít rodina, přátelé nebo tam můžete posedět a seznámit se s ostatními návštěvníky.



A co se týče ročního období, nabízíte ubytování celoročně, nebo máte nějakou svoji "sezónu"?

Každé roční období je tam krásné a hraje jinými barvami. Sami nevíme, které bychom si vybrali. I chatičky jsou přizpůsobeny celoročnímu provozu. Každý objekt má klimatizaci, podlahové topení, sauny, sociální zázemí, někde najdete krby a jinde ohniště. Na jaře a v létě si třeba užijete rybník nebo letní kino a na podzim a v zimě zase krby a sauny.



KNIŽNÍ NOVINKY



NÁSILÍ Alexander Staffa

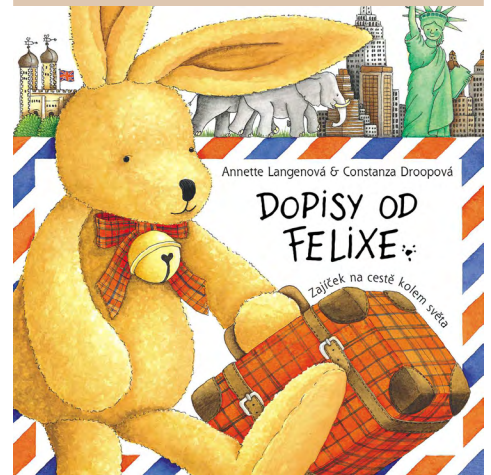
Viktor Juhl je etnický Němec z mnohonárodnostní Bukoviny, který během 2. sv. války musí narukovat k jednotkám SS. Když se hrdina románu ocitne v sousedství vyhlazovacího tábora v Osvětimi, jeho etické vědomí procitá. Potkává tu svou lásku, Židovku Saru. A rozhodne se jí zoufalým činem zachránit.

www.hostbrno.cz

DOPISY OD FELIXE Annette Langenová

Veselá vyprávění o lidech a cizích zemích vložená do šesti opravdových dopisních obálek jsou napínavá, zábavná i poučná. Poutavé vyprávění o malém cestovateli doplněné barevnými obrázky, veselými dopisy a kufříkem plným samolepek přináší zvědavým čtenářům zábavu i poučení.

www.sloart.cz



NIKDO



NENÍ



SĀM

NIKDO NENÍ SĀM

Petra Soukupová

Veronika má práci, která ji baví, manžela, který jí rozumí, dvě náctileté děti, s nimiž není žádný větší problém. Sice nemá příliš dobrý vztah s rodiči, ale udržuje si od nich bezpečný odstup. Křehkou rovnováhu náhle naruší smrt matky a Veronikina představa spokojeného života se začne rozpadat jako domeček z karet.

www.hostbrno.cz

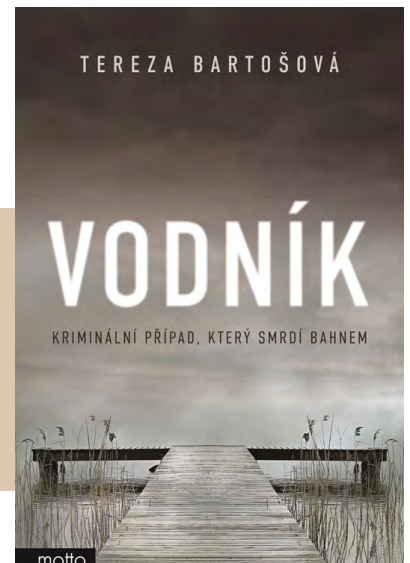
SOUKUPOVĀ

VODNÍK

Tereza Bartošová

Emina kamarádka zmizí bez jediného slova. O dva dny později se v nedaleké vesničce objeví tělo. Celý případ smrdí bahnem a pořádným průšvihem i kvůli Emě, která se vyšetřovatelům neustále motá pod nohy. Dojde k odhalení pachatele dřív, než vodník zaklapne pokličku na hrníčku s novou dušičkou?

www.albatrosmedia.cz



CO NÁS V DĚJÁKU NENAUČILI?

Markéta Lukášková

To, co nás v dějku nenačili, ovlivnilo naše životy nejvíc. Jak se komunisté dostali k moci, že propaganda byla i v seriálech, že politika do sportu bohužel vždycky patřila nebo že lidé utíkali ze země v horkovzdušném balonu. Nečekejte hromadu dat, ale skutečné příběhy i náladu tehdejší doby.

www.albatrosmedia.cz

JAK SVĚT DOOPRAVDY FUNGUJE

Vaclav Smil

Lidstvo ještě nikdy ve své historii nemělo tolik informací, přesto si jen málokdo uvědomuje, jak svět ve skutečnosti funguje. To ale změnilo tato fascinující publikace. Oceňovaný vědec Vaclav Smil totiž popisuje a objasňuje složité procesy, jako je např. globalizace nebo energie, s neuvěřitelnou lehkostí a jednoduchostí.

www.albatrosmedia.cz



TIPY MĚSÍCE



KOMBUCHA - FERMENTOVANÝ NÁPOJ S VYLADĚNOU CHUTÍ

Kombucha je zázračný nápoj plný probiotik a kvasinek, které regulují střevní mikroflóru a napomáhají k její přirozené rovnováze. Tyto mikroorganismy mají pozitivní efekt na střevo a to se pak odráží na celkové imunitě našeho organismu. Vy si ji můžete vychutnat ve třech příchutích: bazalka, jasmín s tóny zeleného čaje, citronová tráva.

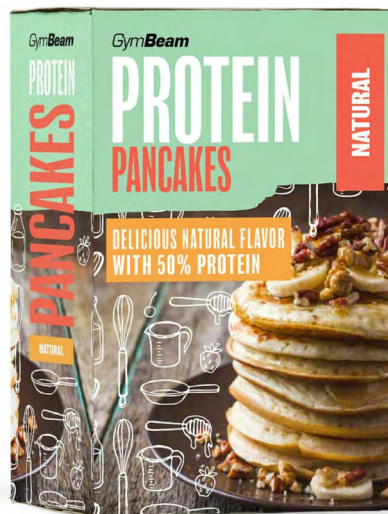
www.kosik.cz



PROTEINOVÉ PALAČINKY GYMTEAM

Další směs na palačinky je směs Pancake & Waffle Mix, ze které snadno vytvoříte nejen palačinky, ale třeba i vafle plné proteinu. Dopřávat si je můžete, i když jste zrovna v tréninku nebo se snažíte hubnout. Palačinky jsou také zdrojem vlákniny, takže podpoří i vaše zažívání.

www.kosik.cz



BEZLEPKOVÉ PALAČINKY LABETA

Mám pro vás tip na směs na přípravu bezlepkových palačinek Labeta. Přidáte jen mléko a vejce a máte hotovo. Ze směsi vytvoříte lehkou úpravou také výborné lívance. Směs obsahuje vysoký obsah bílkovin, takže se skvěle hodí jako snídaně, která vás rozhodně zasytí.

www.labeta.cz



KIMCHI NATURAL OD ŽIVINY

Odlehčete svému jídelníčku probiotiky. Živina připravila tři sklenice po 500 gramech s chutí Kimchi Natural. Tento svěží probiotický zelňý salát je řazen mezi nejzdravější pokrmy světa. Je bohatý na vitamíny, minerály a probiotika s nízkým obsahem kalorií. A navíc je 100% rostlinný, tudíž vhodný i pro vegany.

www.zivina.cz



PRÉMIOVÉ NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE FENTIMANS

Značka Fentimans nabízí vysoce kvalitní limonády a toniky všech možných příchutí, které se dají použít na mixování nápojů. Vytvoříte s nimi nepřeberné množství oblíbených koktejlů a užijete si čas s přáteli. Vyrábí se metodou botanického vaření, která z nich dělá prémiové nápoje a odlišuje je od konkurence.

www.stock.cz



NEFILTROVANÉ MOŠTY KAUBOY

Všude kolem nás řadí chřipky a my jsme s bacily v každodenním kontaktu. Je důležité tedy posilovat imunitu a snažit se do sebe dostat co nejvíce vitamínů. Třeba tím, že do svého jídelníčku zařadíme za studena lisované mošty značky Kauboy. Jsou velmi zdravé a dají se pít studené, ale v tomto chladném období chutnají lépe teplé.

www.kosik.cz

MÁMA PLETE PRO VÁS

Pokud hledáte dokonale padnoucí nákrčník, čepici nebo čelenku, které vás teď v zimě zahřejí, doporučuji produkty od Marcely Denkové, mámy, která plete opravdu s radostí a láskou. Mrkněte na její stránky a přesvědčte se, jak šikovné ruce má.

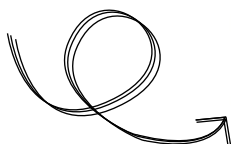
www.mama-plete.cz



GINGER SHOT NAKOPNE VAŠI IMUNITU

Shoty jsou nápoje, jejichž hlavní funkcí je posílit náš organismus. Účinné látky se v nich koncentrují do velmi malého objemu, který má ale obrovskou sílu. Copa Ginger shot je lisovaný za studena, a proto si zachovává víc zdravých prospěšných látek, než by nabídlo běžné odšťavnění. Při výrobě nejsou použity žádné koncentráty nebo přidaný cukr.

www.kosik.cz



LIMITOVANÁ EDICE SKYRU - PŘÍCHUŤ HRUŠKA-SKOŘICE

Užijte si šfavnatou chuť hrušky s hřejivou vůní skořice a nakyslou chuť Skyru, což dohromady tvoří opravdovou pochoutku, která se právě díky skořici hodí do tohoto zimního počasí. Navíc má Skyr výjimečné výživové vlastnosti, obsahuje až 10 % bílkovin a pouze 0,1 % tuku.

www.kosik.cz



NOVÉ ZUBNÍ PASTY HERBADENT

Posilujte sklovinu a zbavte se citlivosti zubů se zubními pastami Herbadent. Herbadent Remin má unikátní složení, které navrácí sklovině ztracené minerály a tím ji posiluje. A Herbadent Sensi je tu pro ty, koho trápí citlivé zuby, pasta totiž obsahuje bioaktivní komplex hydroxyapatitu, který napomáhá k dlouhodobé úlevě od citlivosti zubů.

www.herbadent.cz



NUTELLA BISCUITS PRO TY NEJSLADŠÍ SPOLEČNÉ CHVÍLE

Miluje vaše rodina chuť Nutelly? Překvapte ji novinkou Nutella Biscuits a dejte si spolu "do nosu". Křupavé sušenky s krémovým srdcem z pomazánky Nutella jsou přímo stvořené pro společné chvíle, které tak budou ještě výjimečnější.

www.ferrero.cz



THAJSKÉ ČERVENÉ KARI OD ŽIVINY

Toužíte po skvělém asijském jídle bez velké námahy? Vyzkoušejte Thajské červené kari od Živiny. Tato oblíbená česká značka spojila síly se šéfkuchařem a restaurátérem Štěpánem Návratem a představuje edici asijských delikates, které jsou čistě rostlinné, uvařené v Přerově a uvítají je také vegani.

www.zivina.cz

VYCHUTNEJTE SI PRVOTŘÍDNÍ PÁLENKY OD BARTIDY

Ať už jste milovník klasických pálenek, jako je Hruškovice, Slivovice či Meruňkovice, nebo dáváte spíše přednost skleničce něčeho netradičního - třeba francouzskému Calvados, s destiláty od Bartidy nikdy nešlápnete vedle. Nejen, že skvěle chutnají a jsou vyrobeny z těch nejlepších surovin, ale navíc se pyšní i stylovým minimalistickým designem.

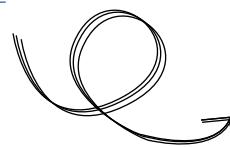
www.bartidashop.cz



GIN TANQUERAY BLACKCURRANT ROYALE

Prémiový gin Tanqueray BlackCurrant Royale byl při svém vzniku inspirován rozmanitou přírodou Francie. Výsledkem je delikátní gin, ve kterém objevíte tóny černého rybízu, hřejivé vanilky a exotické tóny černé orchideje. Vychutnejte si jeho bohatou chuť v kombinaci s kvalitním tonikem nebo v luxusnější verzi s proseccem.

www.bartidashop.cz



3 NOVINKY SMARTPHONŮ INFINIX

Na trhu jsou novinky smartphonů Infinix, zákazníkům se představí šampion ve střední třídě NOTE 12 2023 a dva zástupci nižší třídy HOT: HOT 20 NFC a HOT 20 5G, které zaujmou velkými displeji s vysokou obnovovací frekvencí, kvalitními fotoaparáty a velkokapacitními bateriemi. Více informací najdete na Instagramu [@infinixczsk](https://www.instagram.com/infinixczsk).



NOVAK DJOKOVIČ JAKO INVESTOR A AMBASADOR WATERDROP

Společnost waterdrop představuje spolupráci se světovým sportovcem Novakem Djokovičem, se kterým se zavázala změnit základy zastaralého ekosystému pitného režimu a způsobit revoluci v odvětví nezdravých slazených nápojů v plastových lahvích. Posláním je také povzbudit k pití většího množství vody pro zdravější život.

www.waterdrop.cz



ZAPOMEŇTE NA DRASTICKÉ DIETY

zkuste očistný detox

Novoroční předsevzetí si dává zhruba polovina z nás, jen nepatrné procento ze všech přání se nám ale nakonec povede dotáhnout do konce. Mezi nejčastější předsevzetí patří již tradičně snaha zhubnout nebo začít (více) cvičit. Pokud chcete své plány letos naplnit, měli byste zvolit mírnější cestu a místo nepřiměřeného startu zkusit očistnou kúru. Detox, který vám pomůže pročistit tělo, si můžete udělat třeba i s kombuchou nebo obyčejným čajem.

ZÁZRAK Z ASIE

Kombucha je jemně perlivý fermentovaný čaj. Díky procesu kvašení v čaji, ať už černém, nebo zeleném, vznikají užitečné chemické látky, jako je například kyselina mléčná. Ta podporuje výživu a funkci střev, další z látek, kyselina glukuronová, zase napomáhá tělo detoxikovat. Nápoj mimo to také obsahuje vitamín C a řadu vitamínů B.

“Pravidelná a dlouhodobá konzumace napomáhá k lepší funkci střev, a to především díky vysokému obsahu probiotik. Naše nápoje jsou 100% přírodní, bez umělých konzervantů a přísad. Navíc má nulový obsah kalorií a u varianty zero i cukru. Naše kombucha i skvěle chutná, takže je to svým způsobem zdravá a chutná forma limonády,” říká Libor Kankrlík, manažer společnosti Emco, která je distributorem zdravého fermentovaného čaje Captain Kombucha.

Pro potřeby detoxu si můžete kombuchu vyrobit sami doma. Příprava je vcelku triviální: Stačí uvařit čaj, osladit ho cukrem (70-120 g/l), následně nechat vychladnout a přidat startér, kterým „naočkujete“ nálev symbiotickou kolonií bakterií a kvasinek a snížíte PH, aby se zabránilo v šíření nežádoucích patogenů. Pak už jen čekáte, až vám bude vaše domácí kombucha chutnat. Doma to obvykle trvá jeden až dva týdny.

Pokud se vám nechce čekat a chcete s očistnou kúrou začít už teď, kombuchu si můžete koupit třeba i s dovozem na službě Dáme market, kterou najdete v rámci platformy [Dáme jídlo](#). *„Zákazníkům se snažíme v každém období jejich života poskytnout rychle a bezproblémově vše, co potřebují. Na Vánoce je rádi podpoříme při nákupu dárků a na nový rok se s nimi hodíme do formy,”* říká Mikolaj Komorowski, ředitel služby Dáme market.

ČISTICÍ ČAJ A OVOCNÉ ŠŤÁVY

Kombucha není jediným vhodným nápojem, který může s detoxem organismu pomoci. Kromě obyčejné vody se k pročištění přirozeně doporučují i čaje. Další možností očisty jsou i **lisované ovocné šťávy**, třeba ty od české firmy UGO. Skvělou si vytvoříte třeba z kombinace jablka, mrkve a řapíkatého celeru (nebojte, není tam tak cítit), z mrkve, jablka a špenátových listů, oblíbené jsou ale i nápoje obsahující červenou řepu (ta podporuje vylučování soli z těla, povzbuzuje činnost žaludku a tvorbu žluči), zelí nebo česnek. Všechny ingredience snadno objednáte prostřednictvím dovázkové služby Dáme market s doručením do 30 minut.



6 TIPŮ, JAK PŘI NAKUPOVÁNÍ UŠETŘIT

Ceny potravin letí vzhůru a „v akci“ dnes nakupuje i ten, kdo ještě nedávno na ceny potravin příliš nehleděl. Ušetřit při nákupu ale můžete i jinak než jen výběrem zlevněného zboží. Naučte se nakupovat chytře a omezte plýtvání na minimum.



ZKUSTE PRIVÁTNÍ ZNAČKY

Pod privátní značkou jsou „ukryté“ produkty známých výrobců, které je dodávají maloobchodním prodejcům za přesně daných podmínek. Nemusíte se tedy bát, že by jejich kvalita byla nižší než u standardních značek.

ONLINE NÁKUP ŠETŘÍ ČAS

Nejste nákupní maniak a prodírání se davy vás neláká? Zkuste si naklikat nákup online. Ušetříte čas, ale i peníze - v obchodě totiž často přihodíme do košíku spoustu zbytečností navíc. A někdy přijdeme domů bez toho hlavního, pro co jsme vyráželi, což je situace, na kterou online prodejci potravin myslí.

„Funkci dodatečného doplnění nákupu naši zákazníci opravdu hojně využívají - i po odeslání objednávky totiž mohou přihodit věci, na které zapomněli, aniž by museli tvořit nový nákup nebo vyrážet do nejbližší večerky,“ říká Ivan Utěšil, ředitel [Košík.cz](https://www.kosik.cz).

NAKUPUJTE ČASTĚJI, ALE MÉNĚ

Pokud si naplánujete jednou za čas obří nákup, je pravděpodobné, že do košíku přihodíte i potraviny, které nestihnete spotřebovat a které zbytečně skončí v koši. Řešením je vyrážet na nákup častěji a doplňovat rychle se kazící potraviny průběžně a v menším množství.

ZACHRAŇUJTE POTRAVINY

Na to, že i potraviny s blížící se dobou expirace je škoda vyhazovat, myslí i supermarkety. Ve slevě tak můžete nakoupit nezávadné jídlo, které za pár dnů „projde“. U jogurtů, kterým se blíží doba spotřeby, můžete v obchodech ušetřit až deset korun za jeden kelímek.

VÍCE ZA MÉNĚ

Nakupovat ve velkém se vyplatí u věcí, které kupujete pravidelně a víte, že je spotřebujete. Typickým příkladem je drogerie - prací gely, tablety do myčky, zubní kartáčky. Zvlášť u jmenovaných pracích gelů dnes platí, že kupovat je mimo akci se nevyplatí - obchody je totiž nabízejí zlevněné pravidelně. Na akci „více za méně“ ale můžete narazit i u online prodejců.

VĚRNOSTNÍ KLUBY

Sledovat akce se vyplatí, a ještě víc můžete ušetřit v rámci věrnostních klubů. Uložte si karty z obchodů do telefonu na jedno místo. Řada obchodů nabízí i kluby pro matky nebo seniory.

„Seniorům nebo osobám s postižením nabízíme v rámci našeho věrnostního klubu Plná péče kromě výhodnějších cen potravin, i doplňkové služby - třeba i nákup po telefonu, který je pro starší občany vítanou pomocí,“ doplňuje ještě Ivan Utěšil.

JÍME ZDRAVĚ

podle plánu

Rozhodli jste se, že se ve svém stravování letos vydáte zdravějším směrem, ale stále vás brzdí představa, že to bude časově i finančně náročné? Pořídte si nejnovější kuchařku JÍME ZDRAVĚ PODLE PLÁNU a přesvědčte se, že zdravý jídelníček můžete zařadit do svého života bez jakýchkoliv obav. Rozhodně budete nadšeni, protože v kuchařce najdete 13 plánů vaření, podle kterých připravíte rychlé, jednoduché a chutné pokrmy a v kuchyni strávíte o poznání méně času. A ušetříte nejen čas, ale také peníze a množství špinavého nádobí. Já pro vás mám z kuchařky ukázkou, a to nejen jeden recept, ale rovnou celou kapitolu Krabičkování. Knihu můžete objednávat na www.jimezdrave.cz.



KUŘECÍ NUGETKY

Příprava: 5 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

Nutriční informace na 1 porci: 353 kcal | 41 g bílkovin | 40 g sacharidů | 3 g tuků

– 500 g kuřecích prsou – 300 g řeckého jogurtu s 0 % tuku (můžete nahradit 3,5% bílým jogurtem) – 3 lžičky mleté kurkumy – 200 g kukuřičných lupínků – sůl



Troubu předehřejte na 180-190 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem. Kuřecí prsa očistěte a nakrájejte na nudličky.

V misce smíchejte jogurt s kurkumou a solí a do druhé rukama rozdrobte kukuřičné lupínky. Nudličky dejte do misky s jogurtovou směsí a zamíchejte, aby se kousky rovnoměrně obalily. Následně každý kousek obalte v lupíncích a položte na připravený plech.

Plech dejte do předehřáté trouby a nugety pečte cca 20 minut na 180-190 °C. Před podáváním zkontrolujte, zda je maso dostatečně propečené.

TIP: Nugety podávejte s dipem, který připravíte rozmixováním následujících ingrediencí: 200 g rajčat z konzervy, 1 hrst sušených rajčat nakládaných v oleji (scezených), 1 lžička citronové šťávy, 1 lžička medu, 1 hrst čerstvé bazalky, 1 lžíce olivového oleje, 1 stroužek česneku, ½ lžičky chilli a 100 g kešu oříšků (namočených přes noc).

BANÁNOVÝ CHLĚB

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 45 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 20

Nutriční informace na 1 porci: 132 kcal | 4 g bílkovin | 19 g sacharidů | 4 g tuků



- 2 střední banány (+ 1 střední banán navrch – můžete vynechat)
- 60 g másla (pokojové teploty)
- 70 g medu v tekutém stavu (můžete použít i med v tuhém stavu) – 2 vejce velikosti M – 400 g celozrnné špaldové mouky hladké – 1 lžička mleté skořice – 190 ml polotučného mléka – 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva – sůl

Troubu předehřejte na 180 °C, připravte si formu typu srnčí hřbet (cca 25 cm × 13 cm) a vyložte ji pečicím papírem.

Banány vložte do větší mísy a rozmačkejte vidličkou. Přidejte k nim máslo, med a vejce a všechny ingredience společně vyšlehejte. Do mísy poté přidejte všechny zbylé ingredience – špaldovou mouku, skořici, mléko, prášek do pečiva a špetku soli – a pečlivě promíchejte. Vzniklé těsto přemístěte do připravené formy.

Zbylý banán podélně rozřízněte a položte navrch. Formu dejte do trouby a chléb pečte 40–45 minut při 175–180 °C.

TIP: Těsto při pečení vyzkoušejte špejlí – pokud je špejle po vytažení z těsta vlhká, musíte chléb v troubě ještě chvíli nechat.

MRKVOVÉ SUŠENKY

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 16

Nutriční informace na 1 porci: 63 kcal | 2 g bílkovin | 5 g sacharidů | 4 g tuků

– 60 g mrkve (nastrouhané najemno) –
– 2 lžíce medu – 70 g arašídového másla
– 2 lžíce másla (pokojové teploty) –
60 g celozrnné špaldové mouky hladké

Troubu předehřejte na 180 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

V míse smíchejte nastrouhanou mrkev, med, arašídové máslo, máslo a mouku. Z těsta vytvarujte kuličky a naskládejte je na připravený plech. Těsto by mělo vystačit přibližně na 16 kuliček. Každou kuličku seshora jemně stlačte lžičkou nebo vidličkou.

Plech dejte do předehřáté trouby a sušenky pečte 18–20 minut při 170–180 °C.

TIP: Těsto ještě před tvarováním kuliček dejte na 10 minut do lednice, aby s ním šlo později lépe pracovat.



BUDAPEŠŤSKÁ POMAZÁNKA

Příprava: 63 minut | Tepelná úprava: 0 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 16

Nutriční informace na 1 porci: 63 kcal | 2 g bílkovin | 5 g sacharidů | 4 g tuků



– 250 g polotučného tvarohu – 100 g smetanového sýru – 1 lžice mleté uzené papriky (lze použít i mletou sladkou papriku) – 100 g červené papriky (nakrájené najemno) – 1 lžička čerstvé chilli papričky (nakrájené najemno) – sůl – pepř

Do menší misky vložte tvaroh, smetanový sýr, mletou uzenou papriku, červenou papriku, chilli papričku, sůl a pepř a vše promíchejte.

Hotovou pomazánku nechte alespoň 1 hodinu odležet v lednici a následně podávejte. Pomazánku můžete skladovat v uzavřené nádobě v lednici, kde vydrží 2-3 dny.

TIP: Pomazánku podávejte s kvasovým chlebem nebo čerstvou zeleninou nakrájenou na hranolky (například se zbytkem červené papriky).

CLOUD BREAD

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 30 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 8

Nutriční informace na 1 porci: 257 kcal | 16 g bílkovin | 3 g sacharidů | 20 g tuků

Na placky – 5 vajec velikosti M – 200 g smetanového sýru – sůl

Na náplň – 250 g mozzarely – 200 g rajčat – 4 lžice pesta (například bazalkového) – 150 g kuřecí šunky s min. 95 % masa (můžete nahradit libovolnou sušenou šunkou) – 2 hrsti čerstvého polníčku



Troubu předehřejte na 160 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem.

Žloutky oddělte od bílků. Z bílků a špetky soli vyšlehejte tuhý sníh. Žloutky vyšlehejte společně se smetanovým sýrem do nadýchané pěny a spojte je s připraveným sněhem. Ze vzniklého těsta tvořte na plechu vařečkou placky.* Pečte 25-30 minut při 150-160 °C.

Než se placky upečou, nakrájejte mozzarellu a rajčata na plátky.

Placky nechte po upečení chvilku vychladnout, rozložte je na linku a mezi každé 2 placky dejte část pesta, kuřecí šunky, mozzarely, rajčat a polníčku.

TIP: Cloud bread můžete podávat s čímkoliv. Naše oblíbená kombinace sladkého cloud breadu je s domácí marmeládou a tvarohem.

* Občas se stane, že z těsta nejdou tvořit placičky nebo že sníh spadne. Neházejte flintu do žita - těsto jen rozlijte na celý plech a po upečení z něj vykrájejte kolečka.

AVOKÁDOVOTUŇÁKOVÉ ZAPEČENÉ TOUSTY

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 4 minuty | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

Nutriční informace na 1 porci: 330 kcal | 20 g bílkovin | 17 g sacharidů | 19 g tuků



– 1 menší avokádo – 150 g tuňáka ve vlastní šťávě (scezeného) – 1 lžice olivového oleje – 4 plátky celozrnného chleba – 125 g mozzarely (nastrouhané nahrubo) – 50 g cherry rajčátek (nakrájených na plátky)

Nejprve si rozehřejte toustovač.

Avokádo rozmačkejte vidličkou a smíchejte s tuňákem a olivovým olejem. Připravte si 2 plátky celozrnného chleba, navrstvěte na ně avokádovotuňákovou směs a pokladte mozzarellou a rajčatovými plátky. Přiklopte zbylými 2 chleby a dejte zapéct do toustovače na 3-4 minuty. Hotové tousty rozkrojte napůl a podávejte.

TIP: Před zapékáním dejte tousty do pečicího papíru - toustovač se díky tomu nebude muset umývat.

BROKOLICE

dejte šanci její nové podobě



Jistě víte, že pravidelně přispívám svými články a recepty na Tchibo blog. Tentokrát jsem se na něm rozepsala o ne příliš oblíbené zelenině, a to o brokolici. Snažila jsem se jí napravit reputaci a ukázat, že na talíři nemusí být jen za trest. Že z ní jde vykouzlit úžasný pokrm a že často umí dokonale nahradit i tradiční jídla. O tom se koneckonců můžete přesvědčit sami. Mrkněte na super rychlé a opravdu chutné recepty, které právě brokolice nabízí. Celý článek si můžete přečíst na tchiboblog.cz a objevit další porci receptů.

ZPŮSOBY JEJÍHO VYUŽITÍ V KUCHYNI

Brokolice se dá při vaření využít na nespočet způsobů a většina z nich je opravdu lahodná a plná intenzivních chutí. Můžete ji vařit klasicky ve vodě, v páře, lze ji dusit, zapékat či smažit. Skvělá je do polévek, krémů, omáček, ale i do pomazánek, nákypů nebo smoothies. Dá se také použít do známých a oblíbených receptů jako zdravější a dost často i chutnější varianta.

KDE BYSTE BROKOLICI ROZHODNĚ NEČEKALI

NACHOS

Možná to je k nevíře, ale z brokolice se dají udělat i oblíbené mexické nachos. Jsou opravdu vynikající a křupou stejně jako ty klasické. A může se stát, že úplně zapomenete, že v nich brokolice vůbec je, navíc, když si k nim připravíte nějaký hodně výrazný dip, který máte rádi.

PESTO

Brokolicové pesto má tu výhodu, že ho zvládne udělat úplný začátečník, ale výsledný efekt pokrmu je hodný šéfkuchaře. Pesto můžete použít nejen klasicky k těstovinám nebo nokům, ale lze s nimi promazat tortilly, sendviče, lze jím naplnit např. jarní závitky, šneky nebo ravioli. Skvěle vám bude chutnat na pizze, na slaném koláči, můžete ho přidat do těsta na chleba, na knedlík či do bramborových placek.

SMOOTHIE

A do třetice pro vás máme živinami "nadupanou" bombu. Brokolicové smoothie možná nezní moc lákavě, ale věřte, že s přidáním oblíbené zeleniny a ovoce si opravdu pochutnáte. Navíc díky tomu, že brokolice zůstává v syrovém stavu, dostane její pozitivní účinek na náš organismus zcela nový rozměr, než když se vaří nebo třeba peče. Smoothie vám v tomto chladném období nakopne imunitu a detoxikuje tělo. Je úžasné v tom, že si ho můžete připravit doma a pak si ho vzít jako zdravou svačinu do práce nebo kamkoliv jinam.

NACHOS S BROKOLICÍ

- 1 střední brokolice
 - 240 g mozzarely
 - 120 g parmazánu
 - 2 vejce
 - sůl, pepř
 - koření (např. italské bylinky)
1. U brokolice odstraníme košťál a nakrájíme ho na menší kousky. Vložíme ho do mísy od mixéru (blenderu), přidáme vajíčka, sůl, pepř a bylinky podle chuti. Vše rozmixujeme.
 2. Mozzarellu a parmazán si nastroháme a přidáme k rozmixované brokolici.
 3. Hotové těsto rozválíme mezi dvěma pečicími papíry a pečeme na 220 stupňů cca 20 minut. Zhruba po 10 minutách pečení placku obrátíme.
 4. Hotovou placku nakrájíme na trojúhelníky.



BROKOLICOVÉ PESTO

- 1 střední brokolice
 - 120 g oříšků (pinie, kešu nebo mandle)
 - 60 ml olivového oleje
 - 100 g parmazánu
 - 1 stroužek česneku
 - několik kapek citrónové šťávy
 - sůl, pepř
1. U brokolice odstraníme košťál a nakrájíme ji na menší kousky. Brokolici vaříme na páře 3-4 minuty. Poté ji vhodíme do ledové vody (ideálně s několika kousky ledu).
 2. Hotovou brokolici dáme do mixéru (blenderu), přidáme oříšky, olivový olej, nastrohaný parmazán, česnek, citrónovou šťávu. Vše rozmixujeme na jemné pesto. Poté podle chuti osolíme a opepříme.

ZELENÉ SMOOTHIE S BROKOLICÍ

- 1 banán
 - 80 g brokolice
 - 160 g ananasu
 - 1 kiwi
 - 1 řecký jogurt
 - 100 ml vody
1. Banán, brokolici, ananas a kiwi dejte pokrájené do mixéru (blenderu).
 2. Přidejte řecký jogurt, vodu a promixujte na hladké smoothie.



ŠPAJZ, NEBO SKŘÍŇ?

jak uložit trvanlivé potraviny

Mouka, cukr, konzervy či těstoviny. Trvanlivé potraviny často nakupujeme ve velkém do zásoby. Kam je ale uložit, aby vydržely dlouho a nemuseli jsme je po měsíci vyhazovat? A jak si poradit s ukládáním, když nemáme spíž?

Tip: Vybírejte dózy z jedné produktové řady, které jsou stohovatelné. Ušetří vám místo ve spíži či skříni. Na popis dóz můžete použít štítkovač nebo si vytisknout vlastní samolepky. Nezapomeňte, že dózy musí být vždy čisté a těsnící.

JAK NA SKLADOVÁNÍ

Mouka, cukr, těstoviny, luštěniny: Sypké potraviny prosejte a přesuňte do plastových či skleněných dóz a označte štítkem s datem spotřeby. Uložte je na suchém, tmavém místě.

Oříšky: jsou náchylné na napadení škůdci, proto je po nákupu uzavřete i v původním obalu do dobře těsnící dózy nebo ponechte ve znovu uzavíratelném sáčku. Uložte na chladném a suchém místě, kde nebudou vystaveny vysokým teplotám. Ořechy můžete také zmrazit.

Káva a čaj: většina balení káv obsahuje vzduchový ventil, který je pomůže udržet čerstvé. Pokud koupíte kávu nevakovanou, přesypte ji do tmavé dózy a umístěte do chladného a suchého místa. Sypaný čaj po otevření rychle ztrácí vůni, proto ho vsypte do těsnící dózy.

Oleje: na světle mění své sensorické vlastnosti, proto byste je měli skladovat na tmavém místě, ideálně ve vzduchotěsné nádobě. Časté otevírání a přísun kyslíku oleji nesvědčí.

Marmelády: doma je skladujte v suchu a temnu a v závislosti na způsobu zavaření. Domácí marmelády vždy označte datem výroby.

Zkuste to bez obalu: Pokud vás po uložení potravin děsí, jak velká hromada plastových obalů po nich zůstala, zkuste nakupovat bezobalově. Bezobalové nákupy nabízí jak některé supermarkety, drogerie, specializované obchody, tak i online prodejci potravin.

„Výhodou bezobalového sortimentu je možnost nakoupit tolik, kolik skutečně potřebujeme, a zbytečně tak neplýtvat. Naši zákazníci si nákup na váhu rychle oblíbili a oceňují i menší množství obalového materiálu. Potraviny jim dorazí v papírovém sáčku, který je snadno recyklovatelný. Doma pak mohou bezobalové potraviny uskladnit v dózách nebo bavlněných prodyšných sáčkích. Ty lze využít třeba k uložení sušeného ovoce nebo česneku a cibule, jež potřebují přísun vzduchu,“ radí Jana Pleskačová, specialista na trvanlivé potraviny z online supermarketu [Košík.cz](https://www.kosik.cz).



KONTROLUJTE A NELÍTOSTNĚ VYHAZUJTE

Škůdci jako potravinoví moli, potemník moučný nebo červotoč dokážou během pár dnů nadělat v zásobách poměrně slušnou paseku. Řada z nich si navíc bez problémů poradí s plastovými obaly, a proto se vyplatí potraviny uschovávat do dóz. Můžete do spíže umístit lapáče na moly, popř. zkuste sušenou levanduli nebo hřebíček, jejichž aroma škůdcům vadí.

OVERNIGHT OATS

Vločky, které se večer jen zamíchají a připraví se vlastně samy přes noc, to jsou overnight oats. Já jsem pro vás připravila dvě varianty. Jednu s proteinem a zkaramelizovaným ananasem, který se vůbec nebojte vyměnit za jablko nebo hrušku. Jako druhou variantu jsem připravila overnight oats s banánem a mákem. Vždy se snažím do každé snídaně přidat dostatek bílkovin, proto v receptu vždy najdete řecký jogurt nebo tvaroh.



OVERNIGHT OATS S PROTEINEM

- 25 g ovesných vloček
- 25 g vanilkového proteinu
- 60 ml plnotučného mléka
- 10-15 kousků ananasu
- 1 lžička másla
- 1 lžice třtinového cukru
- 1 lžice Yuzu zázvor
- 70 g řeckého jogurtu

1. V misce si smícháme ovesné vločky, vanilkový protein a mléko. Vše dáme do uzavíratelné misky a necháme přes noc v lednici.
2. Na pánvi si rozpustíme máslo a orestujeme na něm kousky ananasu. Když už je hezky změkklý, přidáme cukr a necháme vše zkaramelizovat. Nakonec přidáme lžičku Yuzu zázvor a vše zamícháme.
3. Vločky, které se nám přes noc připravily v lednici, smícháme s řeckým jogurtem a podáváme se zkaramelizovaným ananasem.



OVERNIGHT OATS S MÁKEM A BANÁNEM

- ½ zralého banánu
- 50 g ovesných vloček
- 100 ml plnotučného mléka
- 1 lžička máku
- 80 g tvarohu
- 1 lžice Yuzu
- maliny
- 1 lžička nasekaných pistácií

1. Banán si pomocí vidličky rozmačkáme, přidáme vločky, mléko a mák. Vše dobře promícháme a necháme přes noc v uzavíratelné nádobě v lednici.
2. Druhý den hotové vločky přendáme do misky, přidáme tvaroh, Yuzu, maliny a pistácie.

JABLEČNÉ TAŠTIČKY

Tyto jablečné taštičky z tortill si oblíbil i můj manžel a ten jen tak něco nejí. Rozhodně si dokážu ještě představit do nich nasekat vlašské ořechy. Věřte, že jsou skvělé nejen teplé, ale klidně pak i na svačinu studené.

Potřebujeme:

- 2 jablka
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce třtinového cukru
- 1 lžičku skořice
- 3-4 tortilly Antica Cantina o průměru 20 cm
- máslo
- skořicový cukr

1. Na pánvi si rozehejeme lžící másla. Jablko si oloupeme a odstraníme jádřinec. Pak si ho nakrájíme na kostičky (cca 1x1 cm).
2. Kostičky vhodíme na pánev a restujeme je na másle. Když nám začnou zlátnout, přidáme třtinový cukr, skořici a vše necháme hezky zkaramelizovat (musí se nám tekutina dobře zredukovat, aby nám pak z taštičky nevytékala).
3. Tortilly si rozložíme na plochu a doprostřed dáme jablečnou směs. Poté je zarolujeme. Nejdříve přiklopíme spodní stranu, poté obě boční strany a nakonec taštičku překlopíme.
4. Na pánvi si rozehejeme trošku másla a taštičku opečeme z obou stran hezky do zlatova. Ideálně ji ještě v průběhu opékání potřeme máslem pomocí mašlovačky.
5. Do misky si dáme skořicový cukr (pokud ho doma nemáte, smíchejte si třtinový cukr se skořicí). Hotové taštičky v tomto cukru obalte. Podávejte je ještě teplé, ale chutnají skvěle i druhý den na svačinu.

