

BŘEZEN 2023

Na skok v kuchyni

Magazín o jídle a životním stylu



21 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS

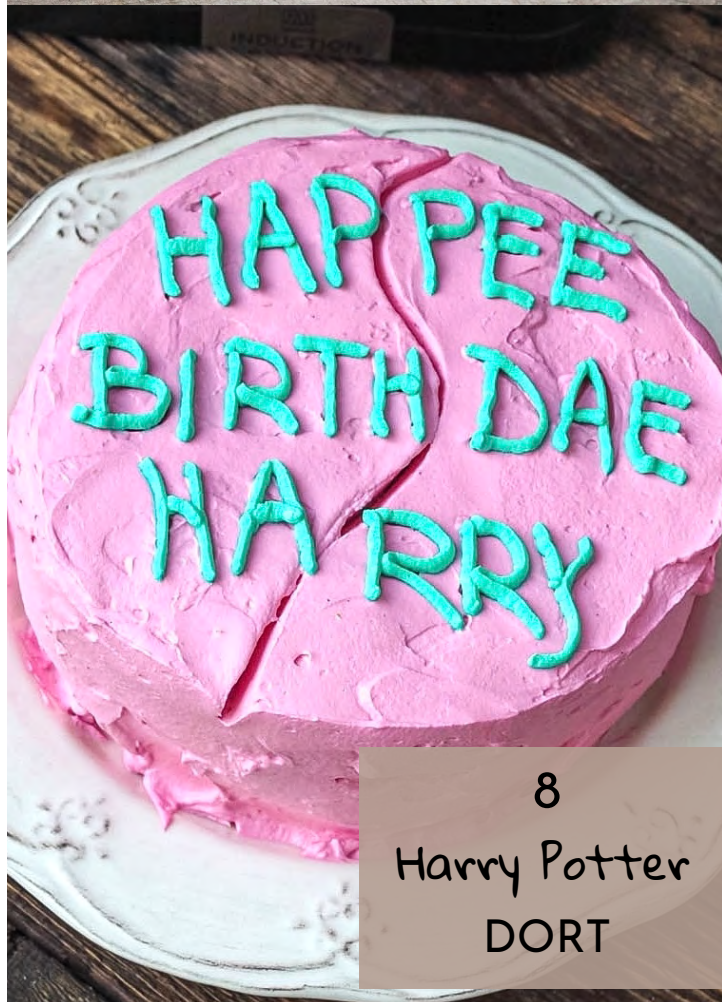
OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 TORTILLY S KUŘECÍM MASEM A TZATZIKI
- 6 RESTAURACE, KTERÉ MUSÍTE V BŘEZNU NAVŠTÍVIT
- 7 ČOKOLÁDOVÁ ROLÁDA S PISTÁCIOVÝM KRÉMEM
- 8 HARRY POTTER DORT
- 9 BEAUTY KOUTEK
- 11 LASKONKY
- 13 TIPY NA SPRÁVNOU STRAVU PRO VAŠE KOČKY
- 14 ZUBNÍ HYGIENA VAŠICH MAZLÍČKŮ
- 15 KNIŽNÍ NOVINKY
- 16 SÝROVÉ TORTILLY
- 17 TIPY MĚSÍCE
- 19 SKREI TRESKA
- 20 **KUŘECÍ NUDLIČKY S JARNÍ CIBULKOU A HOŘČICÍ**
- 21 NA WELLNESS I NA HORY KOUSEK ZA HRANICE

z obálky



19
SKREI
treska



8
Harry Potter
DORT



UMĚNÍ ŽÍT

Píšu vám to, myslím, každý rok. Novoroční předsevzetí se snažím si nedávat, protože vím, jak končí. Většinou v únoru už o nich člověk neví. Ale letos jsem se zařekla, že začnu žít. Méně pracovat a více žít. A na to, že je už březen, tak se mi to opravdu hodně daří. V posledních letech jsem totiž každý večer ležela do noci v práci a zapomínala na to, že život se má žít. A i když jsem si toho všeho byla vědoma a snažila se o změnu, nějak mi to nešlo. Pak ale přišla chvíle, kdy se to zlomilo, a já si najednou užívám život mnohem více. Naučila jsem se opravdu hodně říkat NE a naučila jsem se, že když nejde o život, tak nejde o nic. To samozřejmě neznamená, že se nesnažím svou práci dělat na 100 %, ale nesnažím se už stíhat nemožné. Vidím to nejen na své pohodě, ale i na Vojtovi. Užíváme si společně každou minutu a já jsem neskutečně šťastná, že mám takového parťáka. V únoru jsme společně vyrazili do Národního muzea a potom s oběma klukama na prodloužený víkend do Polska, o kterém vám píšu na poslední stránce. Snažím se náš život zpomalit a užívat každého dne. A myslím, že byste to měli zkusit i vy. Budu ráda, když mi napíšete, jak je teď u vás.

S láskou Romana

PODCAST MĚSÍCE - KECY A POLITIKA

Já vím. Prezidentské volby jsou již za námi, ale i tak je pro mě nějaký ten přehled v politice důležitý. A podcast Kecy a politika je fakt skvělý, určitě si ho poslechněte.



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.
www.tiktok.com/@naskokvkuchyni



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

ZMRZLINA, ŽHAVÁ JAKO SAMO PEKLO

Zahřejte se v březnu ve všech zmrzlinárnách Crème de la Crème specialitou z nejpálivějších papriček na světě či ďábelským rakytníkem. Nebo ochutnejte stálice Zmrzlinového salónu na Národní - krémovou belgickou čokoládou se špetkou chilli a exotický sorbet z manga a pikantního chilli.

www.cremedelacreme.cz



ŠŤASTNÁ TŘINÁCTKA - JARNÍ GASTRONOMICKÁ SHOW JE TADY

Kubánský restaurant music bar La Bodeguita del Medio připravuje 23. března velkolepou gastronomickou show, která odstartuje v 19 hodin. Přijďte na menu z na místě bouraného tuňáka. Prvním chodem je Tartar s jarní cibulkou, sójovou a rybí omáčkou. Poté následuje Steak s wasabi pyré a julienne zeleninou. Sladkou tečkou je Panna cotta s malinovým coulis.

www.labodeguitadelmedio.cz

SCHLADMING - ŠTÝRSKÁ ZÁKLADNA PRO SBÍRÁNÍ ZÁŽITKŮ

Hledáte se svým partnerem nebo se svou rodinou aktivní dovolenou na horách? Zavítejte do hotelu Falkensteiner Hotel Schladming, jenž se nachází v jednom z nejoblíbenějších míst ve Štýrsku. Uspokojí nejen milovníky lyžování, ale také wellness, moderní architektury nebo třeba zážitkové gastronomie.

www.falkensteiner.com



BARMANSKÁ SOUTĚŽ DIAGEO RESERVE WORLD CLASS

Odstartoval 9. ročník nejprestižnější barmanské soutěže Diageo Reserve World Class, které se zúčastní zhruba padesát barmanů z těch nejlepších barů České republiky. 12 nejlepších postoupí do dubnového finále a vítěz bude vyhlášen 25. května na slavnostním večeru. Vítěz se pak zúčastní světového finále, které se koná na podzim v brazilském Sao Paulu.

www.stock.cz



TORTILLY

s kuřecím masem a tzatziki

Na kuřecí maso:

- 500 g kuřecího masa (např. stehenní řízků)
- 100 g řeckého jogurtu
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 2 šalotky
- uzená paprika, sůl, pepř
- přepuštěné máslo (případně řepkový olej)

Na tzatziki:

- 1 salátová okurka
- 140 g řeckého jogurtu
- 2 stroužky česneku
- šťáva z citronu
- 1 lžička kopru (lze vynechat)
- olivový olej
- sůl
- pepř

Na dokončení:

- 4 tortilly Antica Cantina o průměru 20 cm
- 1 lžíce přepuštěného másla
- římský salát
- nakládaná červená cibule



1. Maso si nakrájíme na drobné kousky. V misce si smícháme řecký jogurt, olivový olej, utřený česnek, nejmenno nakrájené šalotky, uzenou papriku, sůl a pepř. Maso si necháme marinovat cca 20 minut.
2. Mezitím si připravíme tzatziki. Salátovou okurku si omyjeme a nahrubo nastrouháme. Okurku osolíme, promícháme a necháme ji odležet.
3. Smícháme si řecký jogurt, utřené stroužky česneku, několik kapek citronové šťávy a kopr. Okurka nám mezitím pustí šťávu, kterou z ní dobře vymačkáme.
4. Vymačkanou okurku smícháme s řeckým jogurtem a mletým pepřem a podle chuti případně ještě osolíme.
5. Na pánvi si rozejdeme přepuštěné máslo a orestujeme na něm zprudka marinované maso.
6. Na další pánvi si rozpustíme trochu přepuštěného másla a z obou stran na něm dozlatova opečeme každou tortillu.
7. Na opečenou tortillu dáme tzatziki, nakrájený římský salát, orestované maso a celé to dozdobíme nakládanou červenou cibulí.

RESTAURACE, KTERÉ MUSÍTE V BŘEZNU NAVŠTÍVIT

SPECIÁLNÍ NABÍDKA S TYKADLY V LA BODEGUITA

V Kubánské restauraci La Bodeguita můžete ochutnat opravdovou delikatesu - langustu. Každý den v top kvalitě. Co takhle Grilovaný ocas z langusty s česnekem, citrónová šťáva, salát s francouzským dresinkem a rozpečená bageta nebo třeba Langustí ocas v doprovodu bifteku z hovězí svíčkové, divoké brokolice, domácí aioli a chimichurri salsy?

www.labodeguitadelmedio.cz

NA HOUBY DO LA VERANDY

Pokud v březnu dostanete chuť na houby, dorazte do restaurace La Veranda, kde budou vonět jarní houby smrže a kačenky. Budete si moct vybrat ze tří úžasných jídel: Holub, kačenky, pistácie a bramborové pyré, Tagliolini, smrže, petržel a gran moravia nebo Mořský jazyk, parmská šunka, zeleninová terinka a smržové veluté.

laveranda.cz



RESTAURACE DEER MÁ NOVÉ BRUNCH MENU

V březnu dorazte do restaurace Deer na brunch od 7:00 do 15:00 na nevědní pokrmy v podání šéfkuchaře Lubomíra Dolejše. Velkým klenotem je Vejce Benedikt s mušlemi svatého Jakuba, vyzkoušet ho ale můžete třeba v kombinaci s marinovaným lososem nebo s avokádem.

deerprague.com



ALCRON RESTAURANT - ZDE SE TRADICE SNOUBÍ S MODERNÍMI TRENDY

Hotel Alcron má za sebou renovaci a 1. března ho pod značkou Almanac X Prague čeká znovuootevření. Již nyní si však můžete vychutnat nevědní kulinářské zážitky, které nabízí Alcron Restaurant. Nová hvězda pražské gastro scény vás určitě nezklame.

www.alcronprague.cz



NOVINKY V BABIČČINĚ ZAHRADĚ

Navštivte restauraci Babiččina zahrada, kde na vás čeká novinka - denní nabídka podávaná v červeném hrnci (svíčková, králík, dančí hřbet apod.). Dále můžete se svojí rodinou nebo v rámci pracovní sešlosti nově využít světnici, která je určena pro větší počet osob a je k pronájmu. Úžasná zde bude svatba, oslava narozenin, ale i firemní večírek.

babiccinazahrada.cz



ČOKOLÁDOVÁ ROLÁDA

s pistáciovým krémem

Možná jste si dodnes mysleli, že roláda je náročný dezert, který zvládne jen zkušený cukrář. Já vám ale mohu zaručit, že opak je pravdou a že ji zvládnete i v případě, že jste v kuchyni úplný začátečník. Na mém Facebooku a Instagramu navíc najdete videorecept, takže kdyby se náhodou nevedlo, mrkněte tam.

Na roládu:

- 5 vajec
- 90 g moučkového cukru
- 30 g hladké mouky
- 20 g kvalitního kakaa
- špetka soli
- trocha másla

Na naplnění rolády:

- 250 g mascarpone
- 2 lžice moučkového cukru
- 2 lžice pistáciového krému
- 200 ml smetany ke šlehání
- maliny

Na ozdobení:

- nasekané pistácie
- čokoládová srdíčka
- čerstvé maliny



1. Žloutky si oddělíme od bílků. Bílky si dáme do mísy a přidáme špetku soli. Bílky pomocí šlehače začneme šlehat. Když nám začnou bílky bělat, přidáme moučkový cukr a šleháme tak dlouho, dokud nám nevznikne tuhý lesklý sníh.
2. Do hotového sněhu pak zlehka vmícháme žloutky. Nakonec pouze ručně zamícháme prosáté kakao a mouku.
3. Na plech si dáme pečicí papír, který z obou stran potřeme máslem, aby se nám hezky přilepil na plech. Těsto rovnoměrně rozetřeme na pečicí papír a roládu pečeme na 180 stupňů cca 10 minut.
4. Hotovou roládu si sundáme z plechu, necháme ji chvíli zchladnout a zarolujeme, aby získala budoucí tvar rolády a dobře se nám rolovala.
5. Do mísy si dáme mascarpone, moučkový cukr a prošleháme. Přidáme pistáciový krém a opět promícháme. Nakonec začneme pomalu přilévat šlehačku a šleháme krém tak dlouho, dokud nám nezhoustne.
6. Roládu si rozložíme na rovnou plochu a potřeme ji krémem (asi třetinu krému si necháme stranou). Na krém rozložíme maliny a roládu zarolujeme. Nakonec ji potřeme zbytkem krému.
7. Hotovou roládu posypeme nasekanými pistáciemi a ozdobíme ji čokoládovými srdíčky a malinami.

HARRY POTTER DORT



Pokud máte doma fanouška Harryho Pottera stejně jako my, můžete mu k narozeninám připravit tento tematický dort. Vojtovi jsem ho upekla na oslavu ve stylu Harryho Pottera k jeho 5. narozeninám a byl z něj opravdu nadšený, a to nejen z toho, jak dort vypadal, ale i jak skvěle chutnal.

1. Troubu si předehřejeme na 170 stupňů. Připravíme si dortovou formu o velikosti 20-22 cm a dno i boky vyložíme pečicím papírem. Pečicí papír potřeme z obou stran lehké máslem.
2. V rendlíku si rozejdeme máslo a necháme ho vychladnout.
3. Do misky si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva a jedlou sodu. Celou směs promícháme.
4. Do suché směsi postupně přidáváme cukr, vejce, mléko, kávu a máslo. Vše opět důkladně promícháme.
5. Těsto nalijeme do dortové formy a pečeme 30-35 minut.
6. Korpus necháme vychladnout. Poté ho vyklopíme a opatrně odstraníme pečicí papír.
7. Korpus prořízneme dvakrát tak, že nám vzniknou tři korpusy. Každý korpus namažeme na řezné straně ovocným coulis (já kupuji v Marks&Spencer - malinové nebo passion fruit).
8. Připravíme si krém. Do mísy si dáme mascarpone s moučkovým cukrem a začneme vše šlehat. Poté začneme pomalu přilévat smetanu ke šlehání a šleháme tak dlouho, dokud nám krém hezky nezhoustne.
9. Trochu krému si oddělíme do druhé misky. Tuto menší část obarvíme mentolovou barvou. Tu větší část krému obarvíme růžovou.
10. Dort začneme spojovat. Růžový krém si pomyslně rozdělíme zhruba na 4 díly. Spodní korpus potřeme jedním dílem krému a dáme na něj druhý korpus. Stejně tak druhý korpus potřeme jedním dílem růžového krému a položíme na něj poslední třetí korpus. Nakonec celý dort potřeme zbylými dvěma díly růžového krému. Stačí vám na to cukrářský roztírací nůž. Krém neuhlazujeme, měl by být rozetřený jen tak ledabyle.
11. Do zdobícího sáčku si dáme krém, který jsme obarvili mentolovou barvou, a podle fotografie vytvoříme nápis - HAPPEE BIRTHDAE HARRY. Místo jména Harry samozřejmě můžeme použít jméno oslavence.

Na korpus:

- 270 g hladké mouky
- 60 g kvalitního kakaa
- 8 g prášku do pečiva
- 10 g jedlé sody
- 75 g másla
- 350 g krupicového cukru
- 2 vejce
- 220 ml mléka
- 150 ml silné kávy

Na krém:

- 500 g mascarpone
- 250 ml smetany ke šlehání (min. 33 %)
- 3 lžice moučkového cukru
- potravinářské barvivo - růžová a mentolová barva

Na dokončení:

- ovocné coulis

TIP: Barvy používám nejraději tyto, dám vám sem rovnou i proklik na ty barvy, které jsem na dort použila.

[MENTOLOVÁ BARVA](#)
[RŮŽOVÁ BARVA](#)

Beauty koutek



VASELINE SENSITIVE SKIN RELIEF PRO ZKLIDNĚNÍ POKOŽKY

Trpíte na suchou, citlivou a podrážděnou pokožku? Vyzkoušejte tělové mléko Sensitive Skin Relief pro její zklidnění a regeneraci. Složení kombinuje sílu koloidního ovsa a složky podporující tvorbu ceramidů. Krém je bez parfemace, takže ho můžete používat, i když máte sklony k ekzémům.

www.dm.cz



KARMA KREAM TĚLOVÝ KRÉM

Zahalte se po vysprchování nebo kdykoliv jindy v průběhu dne do obláčku ze silic z brazilských pomerančů a pačuli. Tělový krém Karma Kream od značky Lush vyživuje a hydratuje pokožku díky mandlovému oleji a fair bio kakaovému máslu. Navíc nádherně voní.

www.lush.com



SÍLA RŮŽOVÉHO OLEJE PRO ZRALOU PLEŤ

Postupem stárnutí se pleť stává křehčí a sušší. Experti Yves Rocher se inspirovali v přírodě a jako hlavní ingredienci zvolili damažskou růži kvůli jejímu vysokému obsahu ochranných rostlinných vosků, které dodávají pleti odolnost, pružnost a schopnost vypořádat se s vnějšími vlivy.

www.yves-rocher.cz



BB SEAWEED ČERSTVÁ PLEŤOVÁ MASKA

Pleťová maska od Lush s obsahem čerstvé mořské řasy, mletých mandlí, růžové absolue a aloe vera zajistí hebkou a zklidněnou pleť. Díky silicím a rozmarýnu má také regenerační účinky, kaolin pak z pleti odstraní veškeré nečistoty. Odumřelé buňky se při peelingu postarají prosné vločky.

www.lush.com



POWER PUTTY - BOHATÝ OBJEM PRO KRÁTKÉ VLASY

Nový produkt z řady neuStyling značky Neuma - Power Putty pro bohaté vlasy krátkého střihu. Tato stylingová pasta má příjemnou texturu a vlasy zanechá provoněné (díky levanduli, mandarince a vanilce), hladké, upravené a hlavně vlasy neslepi.

www.neuma.cz



URTEKRAM DENNÍ KRÉM BIO

Hydratační a vyživující denní krém obsahuje vitamín C ze švestek kakadu, illawara a burdekin, vitamín E, aloe vera, glycerin, bambucké máslo a antioxidanty, které dodávají pokožce rozzáření a chrání ji před volnými radikály.

www.milujubio.cz



PURE FRESH DEODORANT

Speciálně vyvinuté deodoranty řady Active Skin & Mind od adidas pomáhají sportovně aktivním lidem cítit se v pohodlí a udržovat pokožku zregenerovanou. Před fyzickou aktivitou pokožku připraví, po tréninku poskytne osvěžení.

www.coty.cz



NOVÝ PARFÉM SANTAL DĀN SHĀ

Pokud milujete svěží a smyslné vůně, tento nový parfém od Armani je pro vás jak dělaný. Jak už název napovídá, vyniká vůní santalového dřeva. Parfém je pojmenovaný podle dān shā, cinabaritového odstínu santalového dřeva, který evokuje fasády císařských paláců.

www.armanibeauty.com



NOVÝ VYLEPŠENÝ MAKE-UP TEINT IDOLE ULTRA WEAR

Vyzkoušejte novinku od Lancôme. Make-up, který vydrží až 24 hodin, je prodyšnější, tenčí a obohacený o 81 % pečujícího séra a ochranný faktor SPF 35. Co je na něm ale úplně nejlepší? Že je díky pokročilé technologii Airwear natolik lehký, že ho ani necítíte.

www.lancome.cz



MASKA NA VLASY TRESEMMÉ NOURISH COCONUT

Vlasová kosmetika TRESemmé představuje novinku - masku na vlasy TRESemmé Nourish Coconut. Její inovativní složení obsahuje rostlinné výtažky z kokosu a aloe vera, které vašim vlasům dodají nádherný lesk, hydrataci a zregenerují vlasy poškozené UV zářením.

www.dm.cz



LAVENDER MINT OVERNIGHT MOISTURE THERAPY

Víceúčelový olej od Tea Tree bojuje proti frizzu a vnější vlhkosti. Zaceluje rozřepené konečky, vlasy zjemňuje a vyhlazuje. Oleje z monoi, pequi a jobjoby udržují pokožku hlavy vyživenou a výtažky levandule a máty uvolňují mysl a zklidňují vlasovou pokožku.

www.paulmitchell.cz



LIME CAVIAR COLLAGEN-RICH FIRING CREAM OD ANTIPODES

Lime Caviar Collagen-Rich Firming Cream od Antipodes se zaměřuje na předčasné stárnutí. Denní krém cílí na tři známky stárnutí tím, že podporuje tvorbu kolagenu v pleti, vyhlazuje vrásky a vyplňuje pleť pro zdravý a mladistvý vzhled.

www.bodylovers.cz



CLARINS DOUBLE SERUM LIGHT TEXTURE

Hledáte účinný přípravek proti stárnutí pleti? Mám tu pro vás super tip, Double Serum Light Texture. Jedná se o nové olejové sérum s rychle se vstřebávajícím složením, které nezanechává mastný film. Je vhodné pro všechny věkové kategorie a typy pleti.

www.fann.cz



LASKONKY

sněhové pokušení

Když se řekne "laskonka", jistě si většina z vás vybaví dětství a oblíbené návštěvy cukrárny. Pro Tchibo blog jsem tentokrát připravila článek právě o tomto typicky českém zákusku, který patří stále mezi oblíbené dezerty. A tak jako všechno v dnešní době, i laskonky prochází nejrůznějšími "inovacemi". Ať už máte rádi jejich tradiční podobu, nebo raději tu moderní, rozhodně se vyplatí je vyzkoušet doma, protože na jejich přípravu nemusíte být zkušený cukráři.



LUXUSNÍ DEZERT ZA PÁR KORUN

Na laskonkách je skvělé, že na jejich přípravu potřebujete minimum surovin, které máte většinou běžně doma. Pokud do jejich základu nechcete přidávat žádnou příchuť, stačí vám pouze vajíčka a cukr. Tradičně se ale sněhový korpus kombinuje s kokosem nebo mletými oříšky.

ZÁSADNÍ ROLE KRÉMU

Jak jistě víte, laskonky se slepují krémem, a jelikož ten pak určuje výslednou chuť tohoto dezertu, hraje v něm velmi důležitou roli. Krém můžete zvolit podle vlastních chutí nebo třeba podle toho, co máte zrovna doma. V cukrárně se nejčastěji setkáte s máslovým krémem, do kterého se někdy přidává karamelové kondenzované mléko. S krémem se dá ale experimentovat a lze ho ladit přesně podle osobních preferencí. Oblíbený je třeba griliášový, kávový nebo čokoládový. Zkusit dále můžete pařížský krém, žlutkový, pistáciiový, ovocný,... Nebo si vymyslete svůj vlastní, který bude třeba kombinací vašich nejoblíbenějších chutí.

JDE TO I BEZ FORMY

Na tento neodolatelný dezert můžete použít formu, která je přímo dělaná na laskonky a díky níž bude jedna jako druhá. Pokud ale formu doma nemáte a nechcete utrácet peníze za její nákup, na laskonky vám stačí jen šikovné ruce a špetka trpělivosti. Jestliže ani tímto nevynikáte, nelamte si hlavu, za zkoušku nic nedáte. A nakonec možná zjistíte, že se ve vás skrývá více cukrářského potenciálu, než jste si mysleli. Laskonky si můžete připravit buď jen pomocí obyčejné lžice, ale mnohem jednodušší je, když si hotové těsto dáte do zdobícího sáčku a po ustříhnutí jeho špičky laskonky tvarujete tímto způsobem.

NA VELIKOSTI NEZÁLEŽÍ

Co se týče tvarů, s formou uděláte jen ty, které máte předpřipravené. Bez formy se ale fantazii meze nekladou. Velikost také záleží pouze na vás, pokud laskonky chcete servírovat např. na oslavě či jiné společenské akci, kde milovníků sladkého bude více než dost, nebo je plánujete použít jako vánoční cukroví, zkuste jejich mini verzi. V případě, že si je chcete dát doma ke kávě nebo jimi pohostit návštěvu, mohou být jednotlivé kusy větší.

RECEPT NA LASKONKY

(na cca 20 mini laskonek)

Na laskonky:

- 90 g bílků
- 60 g cukru krupice (do bílků)
- 120 g cukru krupice (na cukrový rozvar)
- 3 lžice vody
- 120 g mandlové mouky (případně jemně mletých oříšků, např. vlašských)
- 55 g moučkového cukru
- větší špetka soli
- máslo

Na krém:

- 150 g másla
- 300 g zkaramelizovaného kondenzovaného mléka

Na dokončení:

- hořká čokoláda

1. Bílky si dáme do mísy a začneme je šlehat. Když nám začnou světlat, přidáme k nim 60 g cukru krupice a pokračujeme ve šlehání, dokud nám nevznikne tuhý sníh.
2. Do rendlíku si dáme 120 g cukru krupice a 3 lžice vody. Tuto směs postupně zahříváme. Cukr se nám začne rozpouštět. Když směs dosáhne cca 115 °C, máme hotovo.
3. Sníh začneme šlehat na nejnižší stupeň a pomalu do něj přiléváme cukrový rozvar. Do pevného sněhu poté vmícháme mandlovou mouku, prosátý moučkový cukr a sůl.
4. Troubu si rozehřejeme na 130 stupňů.
5. Plech si potřeme zlehka máslem a dáme na něj pečicí papír, na který tvarujeme laskonky. Tvar i velikost záleží na vás. Na tvarování můžeme použít zmiňovanou plastovou šablonu. Pokud ji nemáme, použijeme lžici nebo zdobící sáček.
6. Když vložíme plech s laskonkami do trouby, snížíme teplotu na 110 °C a pečeme 20 minut. Po 20 minutách snížíme teplotu na 70 °C a pečeme dalších 20 minut. Hotové laskonky necháme vychladnout.
7. Mezitím si připravíme krém. Máslo si vyndáme z lednice, nakrájíme na kostky a necháme 20-30 minut v pokojové teplotě. Poté ho dáme do mísy a necháme ho šlehat. Trvá to cca 15 minut, dokud nám máslo nezestvltá a skoro nezdvójnasobí objem. Do vyšlehaného másla přidáme zkaramelizované kondenzované mléko a důkladně prošleháme.
8. Krém si dáme do zdobícího sáčku, ustříháme špičku a plníme laskonky. Na plochou stranu laskonky nanese krém a přiklopíme ji druhou laskonkou.

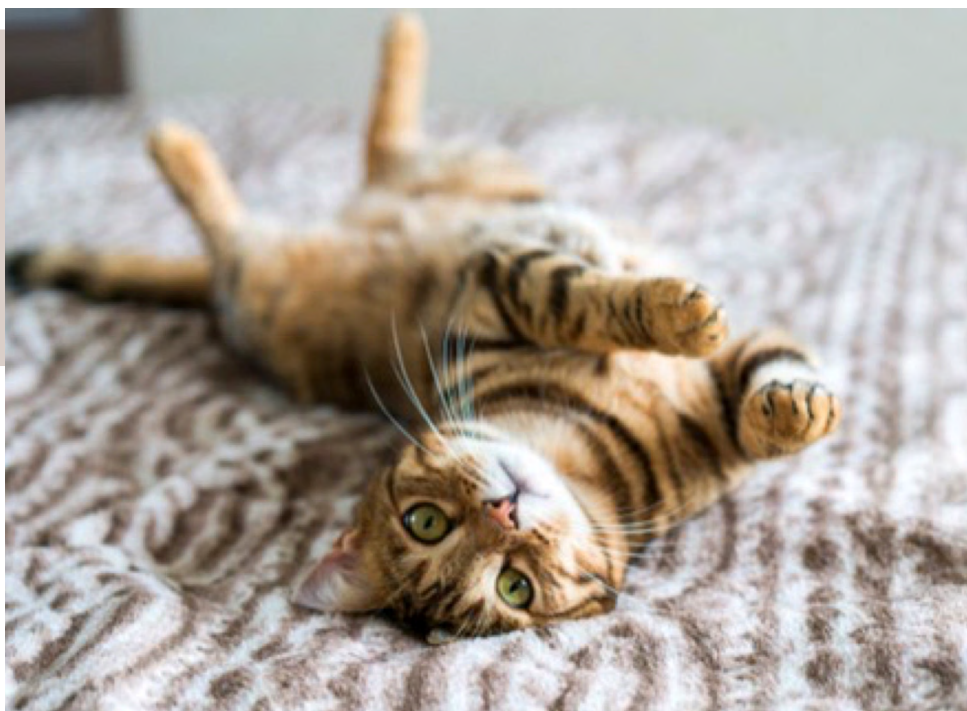
TIP: Pokud chceme mít laskonky ozdobené, rozpustíme si ve vodní lázni trošku hořké čokolády, dáme si ji do zdobícího sáčku, ostříháme malou špičku a vytvoříme na polovině laskonek tzv. čokoládové cákance.



TIPY NA SPRÁVNOU STRAVU PRO VAŠE KOČKY

Správná a vyvážená strava v celém průběhu života je pro kvalitní a dlouhý život koček naprosto zásadní. Přesto se někteří majitelé dopouštějí několika neduhů, týkajících se zejména domácí stravy a syrového masa obecně.

„Pokud manipulujeme se syrovým masem, pak se neubráníme nějaké kontaminaci bakteriemi. Také je podstatné, jaká je kvalita a původ vstupních surovin. V neposlední řadě hrozí také přenos některých parazitárních onemocnění,“ vysvětluje veterinář Leoš Železný. „Pokud jde o vařenou stravu, tak i při nejlepší snaze nikdo není schopen namíchat správnou recepturu doma. Proto je lepší se spolehnout na prověřené kvalitní průmyslově vyráběné receptury, za jejichž vývojem stojí nějaké renomované výzkumné veterinární centrum.“



DŮLEŽITÁ JE PRAVIDELNOST A KVALITA

Krom složení samotného je extrémně důležitá také pravidelnost krmení, kočku nechcete překrmit, ale dobré není ani, aby hladověla. „Na obalech krmiv většinou najdete doporučenou denní krmnou dávku. Ta je určena pro dospělou zdravou kočku o průměrné hmotnosti 4 kg,“ vysvětluje veterinář. Vždy se ale musí přihlídnout ke zdravotnímu stavu vašeho miláčka, jeho temperamentu, fyzické aktivitě a dalším faktorům. Kočky jsou zároveň nebyvale citlivé na přísun kvalitních surovin. Zejména nedostatek některých esenciálních živin, jako je taurin, vitamín A nebo některé omega mastné kyseliny pak nesou velmi těžce a jejich nedostatek pro ně může mít až fatální následky.

ANTIOXIDANTY NEJSOU PŘÍNOSNÉ JEN PRO ČLOVĚKA

Vedle těchto látek jsou pro ně také velmi přínosné antioxidanty. Podávání antioxidantů hraje důležitou roli v přirozené obranyschopnosti a může přispět k posílení imunitního systému. Ačkoli jsou přínosné pro kočky všech věkových kategorií, mohou být zvláště prospěšné pro mladá zvířata, kterým umožní co nejlepší start do života, a pro starší zvířata, která mohou být více ohrožena nemocemi. „Další přínos pro starší kočky prokázali vědci ze společnosti WALTHAM zjištěním, že koktejl antioxidantů může pomoci snížit poškození DNA způsobené znečištěním nebo nemocemi souvisejícími s věkem. Tato kombinace antioxidantů se používá např. ve všech recepturách krmiva Whiskas, aby se zajistilo, že kočky krmené těmito recepturami budou mít zdravý a silný imunitní systém,“ vysvětluje Železný.

PREVENCE OBEZITY JE LEPŠÍ NEŽ JEJÍ SLOŽITÉ ŘEŠENÍ

Přestože jsou kočky často temperamentní zvířata s vlastní hlavou, je důležité nedat na jejich choutky a občas jim pamlskek spíše odpustit. Nadváha u koček může způsobit vážné zdravotní potíže, protože nadměrně zatěžuje srdce, páteř, kyčle nebo kolena a také je významným startovacím impulzem pro vznik cukrovky.



ZUBNÍ HYGIENA VAŠICH MAZLÍČKŮ

Stejně jako se lidé věnují pravidelné dentální hygieně a péči o zuby, měli bychom věnovat pozornost psímu chrupu, abychom jej udrželi v dobré kondici co nejdéle.

Podle vědeckého centra pro péči o domácí zvířata Waltham Petcare Science Institute naprostá většina (až 80 %) psů starších 3 let trpí problémy se záněty v dutině ústní. Pro jejich organismus to představuje velkou zátěž - bakterie se při žvýkání mohou dostat do krve a usadit se v různých orgánech.

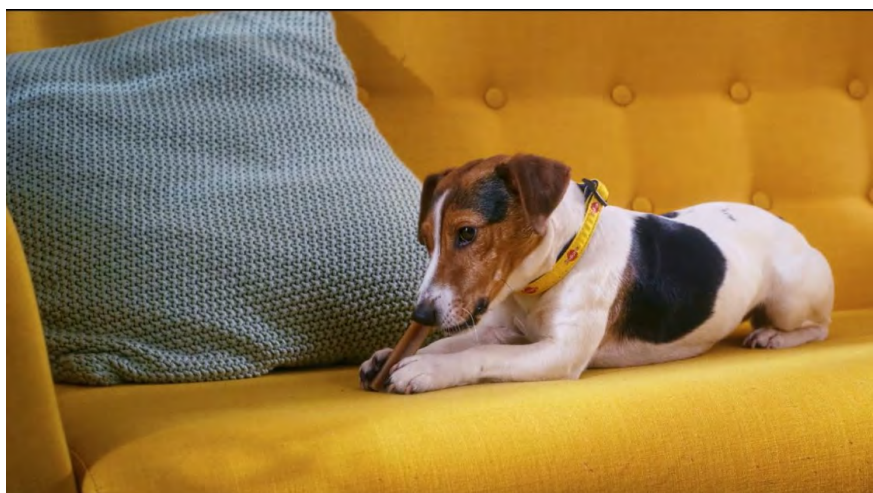
PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ

Zdravé dásně jsou růžové a zuby bez vrstvy povlaku či zubního kamene. Pokud je již zubní kámen vytvořen, bývá příčinou onemocnění dásní a v tom případě je nutná návštěva veterinárního stomatologa. Jaké nejčastější symptomy toto onemocnění provází:

- zápach z tlamy
- žvýkání na jedné straně úst
- problémy s příjmem potravy (zejména v případě, že krmivo z dutiny ústní vypadává)
- pes si tak často nehraje se svými oblíbenými hračkami
- vyhýbání se dotykům čenichu nebo hlavy
- kýchání nebo výtok z nosu
- krvavé sliny
- úbytek na váze
- bulky pod očima nebo v ústech
- ustupující dásně
- drží se v ústraní a je méně veselý než obvykle

DENTÁLNÍ PAMLKY JAKO SPRÁVNÝ DOPLNĚK PÉČE O CHRUP PSA

Kromě pravidelných návštěv veterinární stomatologie bychom neměli zapomínat i na domácí péči. „Doporučuji důsledné provádění jak aktivní prevence (čištění zubů minimálně ob den, lépe denně), tak pasivní prevence (denní používání dentálních pamlků),“ vysvětluje MVDr. Zbyněk Lonský. V této oblasti existuje řada pomůcek, které vám s péčí pomohou. Řadí se mezi ně speciální zubní kartáčky a pasty nebo žvýkácí pamlky (například Dentastix nebo Chewy Chunx od značky Pedigree). „Žvýkácí pamlky by se měly podávat denně. Principem jejich funkce je otírání zubního povlaku z povrchu zubu a tím bránění tvorbě zubního kamene. Dentální pamlsek správného tvaru, konzistence a velikosti, pokud se do něj pes zakousne, oře z povrchu zubu zubní povlak. Z toho vyplývá, na které zuby tyto pamlky fungují. Jedná se o velké zadní předstoličky a stoličky, kterými pes většinou žvýká,“ vysvětluje MVDr. Zbyněk Lonský.



KNIŽNÍ NOVINKY



VRANÍ OKO

Michaela Klevisová

Chatová osada u řeky na jižní Moravě, kde kromě šumění lesů můžete slyšet jen zvuky zvířat, se stane místem vyšetřování kriminalisty Josefa Bergmana. Ten musí přijít na to, jak souvisí vražda podivínského ornitologa s nedávnou smrtí pražské profesorky. Pomozte mu dopátrat se toho, co se opravdu stalo.

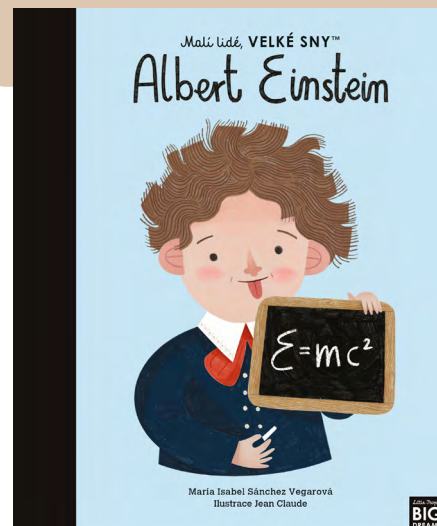
www.albatrosmedia.cz

ALBERT EINSTEIN. MALÍ LIDÉ, VELKÉ SNY

María Isabel Sánchez Vegarová

Malý Albert sice neoplýval slovy, ale myšlenkami ano. Ve škole propadl fyzice a matematice a svůj první vědecký článek napsal jako teenager. Albert zasvětil svůj život zkoumáním podstaty prostoru a času a položil základy velké části vynálezů a technologie 21. století. Toto vyprávění o legendárním vědci zahrnuje i část věnovanou faktům a fotografiím.

www.slovart.cz

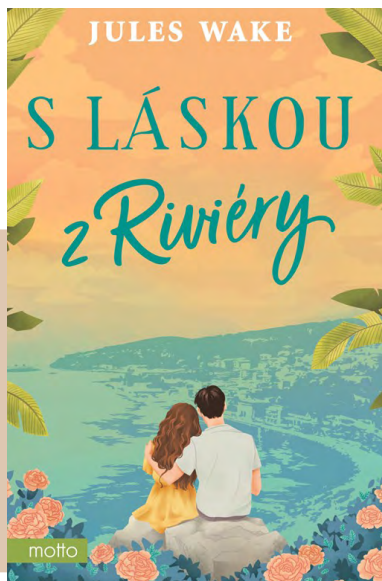


S LÁSKOU Z RIVIÉRY

Jules Wake

Carrie tají před svým snoubencem manželství s Richardem, který kvůli herecké kariéře odešel do Hollywoodu a se kterým se vlastně nikdy nerozvedla. Dávnou lásku a zároveň manžela teď potká na Azurovém pobřeží a konečně si utřídí svůj život, který se jí na Riviéře rozhodně změnil. Sama ale netuší, jak moc.

www.albatrosmedia.cz

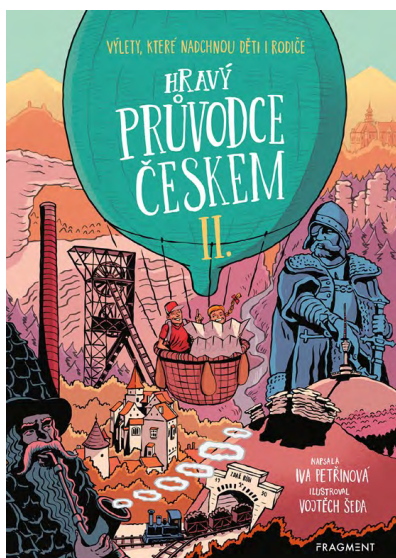
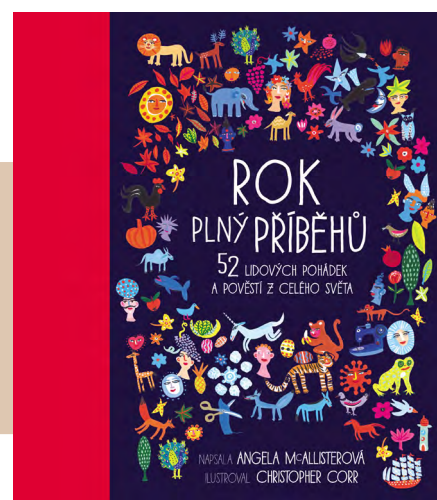


ROK PLNÝ PŘÍBĚHŮ. 52 LIDOVÝCH POHÁDEK A POVĚSTÍ Z CELÉHO SVĚTA

Angela McAllisterová

52 oblíbených příběhů z celého světa, evropské pohádky a pověsti i exotické mýty a legendy z dalekých krajů. Příběhy jsou uspořádány podle ročních období a svátků a významných dnů, které se v nejrůznějších světových kulturách slaví. Jelikož jsou krátké a opravdu pestré, hodí se k předčítání dětem na dobrou noc. Bavit ale určitě budou i dospělí.

www.slovart.cz



HRAVÝ PRŮVODCE ČESKEM II.

Iva Petřinová

Druhý díl oblíbeného průvodce krásami naší vlasti od Ivy Petřinové udělá z každého výletu nezapomenutelný zážitek. Vydejte se na cestu se svou rodinou do města pohádek, za skalními skřítky, do krápníkových jeskyní nebo do Tábora za husity. Během putování vás čeká spousta zajímavostí, pověstí, úkolů i kvízů.

www.albatrosmedia.cz

U SEVERNÍ ZDI

Petra Klabouchová

Tajemný Muž s dírou v srdci si nese životem nezhojené jizvy na těle i na duši. Dávný zločin, který ho v dětství připravil o rodinu, nebyl nikdy potrestán. Všichni už zapomněli, až na něj. A čím víc se blíží jeho vlastní konec, tím naléhavěji jako přízraky z hloubi hromadných hrobů Ďáblického hřbitova vystupují příběhy dětských obětí komunistického režimu.

www.hostbrno.cz



SÝROVÉ TORTILLY

Pokud stejně jako já milujete rychlé a jednoduché recepty, vyzkoušejte tento na sýrové tortilly. Jsou neskutečně dobré a hodí se nejen na večeři, ale i jako pohoštění pro návštěvu nebo na oslavu. My si je s manželem občas připravujeme jako mlsání k televizi.

- 2 tortilly Antica Cantina o průměru 20 cm
- 2 vajíčka
- 40 g strouhaného parmazánu
- 50 g nivy
- hrst nasekaných oříšků (např. vlašských)
- koření - např. uzená paprika, kurkuma
- bílý a černý sezam

1. Obě tortilly si nakrájíme na osminy (jako pizzu).
2. Do misky si dáme vajíčka a rozkvedláme je. Přidáme parmazán a dobře promícháme.
3. Připravíme si plech vyložený pečicím papírem.
4. Každou tortillu obalíme ve vajíčku a položíme na plech. Poté už ji jen ozdobíme nivou, oříšky, kořením nebo sezamem (můžeme libovolně kombinovat).
5. Tortilly pečeme na 190 stupňů (horkovzduch) cca 8-10 minut.



TIPY MĚSÍCE



MÁJKA NA CESTY

Na běžkách, výpravách do hor, ale i při běžných zimních výletech s dětmi - všude zažene hlad oblíbená paštika Májka od Hamé. Díky praktickému balení stačí pouze odtrhnout víčko a mazat. Tak na ni při balení batůžku nezapomeňte!

www.orkla.cz

HUKVALDSKÉ MRKVÁNKY: ZDRAVÁ DOBROTA Z BESKYD

Mrkvánky - beskydská specialita v podobě jemného křupavého mrkvového těsta plněného povidlovou nebo hruškovou náplní. Díky 30% podílu mrkve jsou mrkvánky výbornou zdravou svačinkou plnou vlákniny, která zachutná i dětem. Skvěle poslouží jako lehká svačina do školy či práce.

www.kosik.cz

MAGNETICKÉ ZÁKLADNY LEMON & PEACH OD CONNETIX

Stavební magnetické základny jsou velké desky, které pomáhají v rámci stavebnic Connetix vytvářet větší a složitější stavby - velké věže, robustnější hrady apod. Stavebnice podporuje kreativitu, jemnou motoriku, představivost a učení pomocí hry.

www.kidsgalaxy.cz



VYRAZTE S COCA-COLA DO DISNEYLAND PARIS

Coca-Cola a Disney spouští soutěž, jejíž hlavní výhrou je výlet do Avengers studia v Disneyland Paris. Spektrum cen je ale mnohem širší a nabízí spoustu výher. Stačí jen naskenovat QR kód z obalu lahví či plechovek Coca-Cola, Coca-Cola Zero, Fanta, Sprite či FuzeTe, zadat PIN zpod víčka a těšit se na dobrodružství.

www.coca-cola.cz



LIVING SPOON VÝVARY

Pro lepší imunitu se vyplatí dělat co nejčastěji silný vývar, který já osobně poslední dobou používám nejen do polévek a omáček, ale piju ho jen tak v hrníčku. Pokud se vám s ním nechce dělat, vyzkoušejte vývary značky Living Spoon, které jsou v té nejlepší kvalitě a vydrží vám až 18 měsíců.

www.kosik.cz



ŽIVINA PAD THAI OMÁČKA OD ŠTĚPÁNA NÁVRATA

Nedávno jsem vás informovala o spolupráci značky Živina s šéfkuchařem a restaurátorem Štěpánem Návratem, jejíž výsledkem jsou kvalitní produkty. Tentokrát mám pro vás tip na hotovou asijskou omáčku Pad Thai, která během chvíle promění obyčejné nudle v asijskou delikatesu.

www.zivina.cz

RYBÍ OLEJ MÖLLER'S

Po dlouhé zimě naše tělo potřebuje naplnit imunitu, proto se vyplatí koupit si domů rybí olej. Pokud ale máte problém s jeho chutí, doporučuji tento od Möller's. Nejenže vám bude chutnat, ale zaručuje opravdu vysokou kvalitu. Získal dokonce ocenění od Mezinárodního institutu chuti a kvality. K dostání v lékárnách.

PEČENÉ BRAMBORY S BYLINKAMI MEDITERRANE WEDGES

Naservírujte rodině nebo přátelům pečené bramborové měsíčky se slupkou s chutí a vůní oregana a rozmarýnu od McCain. Jejich příprava je jednoduchá a ušetří vám čas strávený v kuchyni. Místo toho se můžete věnovat těm, které máte rádi.

www.mccain.cz



MAXI VITA PREMIUM SUPER LINIE

Maxi Vita Premium Super linie je doplněk stravy, který podporuje snahu o hubnutí třemi přírodními extrakty, které jsou každý den snadno k dispozici v praktických tabletách. Jeho užívání v kombinaci s odpovídajícím pohybovým režimem a vyváženou stravou může podpořit úbytek tělesné váhy.

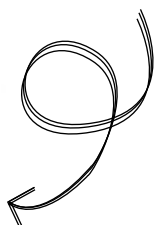
www.nasevitaminy.cz



MENU GOLD KUSKUS

Menu Gold Kuskus je vyroben ze 100% tvrdozrnné pšenice, tzv. semoliny ve 450 g balení. Jedná se o těstovinu, která se při přípravě nevaří, ale zalévá se vroucí vodou. Lze ji připravit ve slané i ve sladké variantě.

www.menugold.cz



ŠPALDOVÁ HLADKÁ MOUKA PERNERKA

Pokud hledáte alternativu ke klasické bílé mouce, tato špaldová od Pernerky je tou pravou volbou. Připravíte s ní všechny dobroty, na které si vzpomenete. Muffiny, dorty, koláče, pečivo nebo třeba palačinky. Užijte si spolu s rodinou její oříškovou chuť i vůni.

www.kosik.cz



ZDRAVÁ VARIANTA PIZZY OD PIZZA NATURA

Milujete pizzu, ale snažíte se o zdravější a hodnotnější jídelníček? Vyzkoušejte úžasné zeleninové pizzy od české firmy, které jsou vhodné nejen pro celiaky, ale třeba i pro diabetiky. Vybrat si můžete lehce pikantní pizzu Pumpkin Spicy, bezmasou pizzu Goat Beet a nejoblíbenější pizzu Super Green, která je veganská.

www.foodnatura.cz

ZDRAVÉ MLSÁNÍ OD ZNAČKY ZDRAVÉ OŘECHY

Když vás chytne chuť na sladké, sáhněte po mandlích v mléčné čokoládě a ve skořici nebo třeba po lyofilizovaném rybízů v jogurtové polevě. Díky uzavíratelné dóze si tuto lahodnou pochoutku můžete vzít i na cesty nebo třeba do práce.

www.zdraveorechy.cz



SEZÓNA DELIKÁTNÍ TRESKY SKREI ZAČALA!

Ochutnejte tuto lahůdku

Milujete rybí delikatesy jako třeba tresku skrei? Její jedinečnost tkví v tom, že se loví pouze v době, kdy se pohybuje u pobřeží, a to je v období od ledna do konce března. A protože nejlepší ryba je čerstvá ryba, máte omezenou dobu na to, abyste ji ochutnali a užili si její jemné, delikátní maso, které patří mezi nejzdravější.

Jeden z největších dodavatelů rybích produktů na evropský trh, Fjord Bohemia, právě nyní tuto kulinářskou pochoutku dováží. Vy tak máte jedinečnou příležitost si tuto tresku zakoupit - nejjednodušeji a nejrychleji ji pořídíte online na Rohlik.cz.

TRESKA SKREI S PAPRIKOVÝM PYRÉ A PAŽITKOVÝMI BABY BRAMBŮRKY

Suroviny na 1 porci:

- treska skrei, filet (250 g)
- tymián čerstvý 10 g (může být i citronový)
- paprika červená 500 g (2x větší paprika)
- česnek 1 stroužek
- vinný ocet 1 lžice
- olivový olej sansa 1 lžice
- chorizo 50 g
- brambory grenaille 250 g
- pažitka 30 g (10 g na zdobení)
- máslo 50 g
- sůl, pepř

1. Na másle si orestujeme tresku, osolíme, přidáme tymián. Restujeme cca 2 minuty z každé strany. Tresku necháme odpočívat.
2. Červené papriky zlehka potřeme olejem a pečeme na 210-220 stupňů cca 18-22 minut. Upečené červené papriky přiklopíme poklicí nebo alobalem a necháme zapařit, poté oloupeme slupku. Papriky vyčistíme, přidáme česnek, vinný ocet (citron), olivový olej, sůl a pepř. Rozmixujeme tyčovým mixérem.
3. Baby brambory uvaříme a promícháme s rozpuštěným máslem a nasekanou pažitkou, lehce osolíme.
4. Na malé kostičky nakrájené chorizo orestujeme na pánvi dokřupava, vypečený tuk přidáme do paprikového pyrė.



KUŘECÍ NUDLIČKY

s jarní cibulkou a hořčicí

Tuto kombinaci chutí mám moc ráda. Navíc je to taková minutka, takže nestrávíte u vaření dlouhé hodiny. Pokud si chcete jídlo trochu odlehčit, zkuste vyměnit smetanu ke šlehání za smetanu na vaření. Uvidíte, že vám ale tato rychlovka bude chutnat, ať už si ji připravíte k nedělnímu obědu, nebo v týdnu k večeři.

Na 3-4 porce:

- 2 kuřecí prsa
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- 1 lžice hladké mouky
- sůl
- pepř
- 2 lžice přepuštěného másla
- 2 šalotky
- 2 jarní cibulky
- 1 lžice dijonské hořčice Maille
- 200 ml bílého vína
- 200 ml kuřecího vývaru
- 1 lžička nasekaných bylinek (tymián, rozmarýn)
- 200 ml smetany



1. Maso si očistíme, nakrájíme na nudličky a dáme do mísy. Přidáme stroužek česneku, kukuřičný škrob a hladkou mouku. Vše podle své chuti osolíme a opeříme.
2. Na pánvi si rozpustíme 1 lžici přepuštěného másla (můžeme nahradit řepkovým olejem) a zprudka na něm orestujeme maso do zlatova. Maso si dáme stranou.
3. Na stejnou pánev přidáme znovu 1 lžici másla a orestujeme na něm nadrobno nakrájenou šalotku a na tenké plátky nakrájenou jarní cibulku. Přidáme hořčici, bylinky a do pánve nalijeme bílé víno a vývar.
4. Směs na pánvi provaříme, ještě podle chuti osolíme a opeříme a nakonec zjemníme smetanou. V tuto chvíli můžeme přidat maso, které v omáčce už jen prohřejeme.
5. Podáváme s opečenými bramborami.

NA WELLNESS I NA HORY KOUSEK ZA HRANICE

Cestování je pro mě jakási forma vzdělávání. Není to pro mě jen o relaxu, ale i o tom, že člověk pozná nová místa a zažije nové věci. Když jsme s rodinou dostali od Slevomatu pozvání do hotelu Osada Śnieżka do podhůří polských Krkonoš, ani chvíli jsme neváhali a zarezervovali si termín.

Jestli si chcete užít v zimě hory, v létě vodní radovánky a k tomu mít ale k dispozici i bazén a wellness, určitě do města Lomnica v polských Krkonoších zavítejte. My jsme tu měli polopenzi a užili si nejen wellness, ale i lyžování v nedalekém lyžařském areálu Karpacz. Pokud byste jeli s partou, klidně si v areálu Osada Śnieżka můžete pronajmout wellness s názvem Woodhill, kde si můžete s přáteli nebo rodinou užít koupací sud nebo soukromou saunu.

www.slevomat.cz

