

BŘEZEN 2017

Na skok v kuchyni

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

Zdarma



Slané tartaletky



Fenyklový krém



Mini Cheesecakes

JARO ZA DVEŘMI

V posledních číslech magazínu jsem vždy psala úvodník o sobě, o tom, co mě čeká a nemine. V tomto čísle bych vám ale ráda představila tým, který se mnou na tvorbě magazínu spolupracuje. Není to už jen o mně. Vymýšlet každý měsíc několik stránek, které čte pro mě již neskutečný počet lidí, je velký závazek. Proto jsem se rozhodla do týmu přizvat další odborníky na témata, která vás, jak doufám, budou také zajímat. Magazín Na skok v kuchyni se od tohoto čísla stává tak trochu lifestyle magazínem, protože vám chci předávat moje zkušenosti nejen s vařením, ale i s módou, focením, foodstylingem nebo kosmetikou. Užijte si toto číslo, stejně jako my jsme si užili jeho přípravy.



DAVID

Mladý nadějný malíř, pianista, kameraman, ale především fotograf, který se stará o veškerou grafiku magazínu. Nejmladší člen týmu přináší do každého čísla nové nápady, díky kterým nás posouvá dál a dál. Na Instagramu ho najdete jako david.drahota.



ELIŠKA

Eliška je moje dvorní fotografka, která se

stará o to, abych se na fotkách netvářila jako pitomec 😊. Při focení dokáže navodit pohodovou atmosféru, takže se často i dost nasmějeme. Svému koníčku se věnuje naplno a její tvorbu můžete sledovat na Facebooku, kde je jako Elissa photo.



INKA

Líčení a vše kolem make-upu bylo vždy jejím velkým koníčkem. Před několika lety si udělala kurz a od té doby se stará o líčení při mém focení. Jako jedna z mých nejbližších kamarádek přesně ví, jaké barvy mám ráda, ale neváhá se mnou i experimentovat, což uvidíte i v jejím jarním speciálu v tomto čísle magazínu.



MARKÉTA

Markét je skvělou cvičitelkou pilates, která má navíc neskutečný cit pro módu a vše, co se oblékání týká. Když se chystám rozšířit svůj šatník, na večírek nebo na důležitou schůzku, vždy zvedám telefon a volám jí s prosbou o radu, co na danou příležitost na sebe.





FENYKLOVÝ KRÉM

Fenykl je v obchodech již běžně k dostání, ale v našich kuchyních se používá zřídka. Já ho miluji jak do salátů, tak do krémových polévek. Fenykl má řadu pozitivních účinků. Například podporuje správnou funkci střev a působí proti nadýmání. Polévka z fenyklu je naprostý zázrak.

2 bulvy fenyklu
2 cibule
2 petržele
1 hrnek fazolí Navy
2 dl bílého vína
zeleninový vývar (cca 1 litr)
250 ml kokosové smetany Alpro
2 kostičky sýra Kiri
přepuštěné máslo
sůl
bílý pepř

1) Přes noc namočené fazole Navy uvaříme a scedíme.

2) Na přepuštěném másle orestujeme nadrobno nakrájené cibule, poté přidáme na nudličky nakrájený fenykl a petržel a chvíli restujeme. Podlijeme bílým vínem a necháme odpařit alkohol. Poté přidáme zeleninový vývar, osolíme, opepříme a necháme povařit, až jsou všechny přísady měkké.

3) Polévku odstavíme z plotny, přidáme uvařené fazole, kokosovou smetanu a tavený sýr Kiri na zahuštění. Nakonec polévku umixujeme tyčovým mixérem.

#naskokvkuchyni

f i **Uvařili jste nějaký z mých receptů? Pokud ano, vyfoťte ho a sdílejte na Instagramu nebo Facebooku s hashtagem #naskokvkuchyni.**



SAMA DOMA

Začátek února byl velmi hektický. Nejen, že toho bylo hodně v práci, ale dostala jsem i pozvání do Velkého čtvrtěčního vaření v Sama doma. V mém případě to bylo vlastně velké pečení.

S paní produkční jsme se domluvily, že připravím tartaletky s citrónovým krémem a naked cake s krémem z mascarpone. I když jsem obě věci již několikrát pekla, samozřejmě jsem si vše chtěla pro jistotu připravit a vyzkoušet. Proto jsem víkend před tím, než jsem šla do živého přenosu, zkoušela péct tartaletky na několik způsobů. Příprava do vysílání není jen o tom, že umíte péct, musíte si připravit i několik věcí o sobě, vybrat správné pomůcky na pečení a zvolit si vhodné oblečení (například kombinace bílé košile a černého saka je do televize nevhodná).

Ve čtvrtek nadešel den D. Na desátou hodinu jsem měla objednaného řidiče z České televize. Raději jsem si přivstala a připravila si krém z mascarpone, protože při natáčení pořadu Sama doma na to už nebylo moc prostoru. Po desáté hodině jsem spolu se dvěma přepravkami nasedla do auta a s velmi milým pánem, který jezdí pro pořad Sama doma opravdu dlouhou dobu, jsme během několika minut byli na Kavčích horách. Díky panu řidiči ze mě úplně spadla nervozita a já si začala svůj debut v televizi užívat naplno. Tím, že jsem měla před vysíláním hodně

času, stihla jsem si připravit svůj koutek, který byl určen jen pro mě a ještě k tomu projít maskérnou. Vysílání začíná každý pracovní den ve 12:30 a já měla naplánovaný jeden vstup na začátku a druhý na konci pořadu. Díky moderátorkám pořadu, Ester a Aleně, které navodily neskutečně příjemnou atmosféru, ale vlastně i celému štábu, jsem se cítila velmi dobře a neměla téměř žádnou trému. I proto celé natáčení proběhlo bez jediného zádrhelu. Za tuto zkušenost jsem nesmírně vděčná a těším se na další příležitosti, které mi otevřel svět blogování.

MINI CHEESECAKES

KORPUS

120 g máslových sušenek

65 g másla

KRÉM

400 g krémového sýra

120 g cukru moučka

2 vejce

několik kapek vanilkového extraktu

citrónová kůra z ½ citrónu

100 g zakysané smetany

NA OZDOBU



50 g zakysané smetany

maliny, borůvky, máta



- 1) Máslové sušenky si rozdrtíme najemno a máslo si rozpustíme. Máslem zalijeme sušenky a vytvoříme kompaktní korpus na cheesecake.
- 2) Papírové košíčky si dáme do plechu na muffiny a plníme je vzniklým těstem na korpus, které důkladně pomocí lžičky upěchujeme (cca 12 kusů). Plech s košíčky dáme na chvíli do lednice vychladit.
- 3) Mezitím si připravíme krém. V robotu vyšleháme krémový sýr a cukr, přidáme vejce, vanilkový extrakt, citrónovou kůru a zakysanou smetanu.
- 4) Z lednice vyndáme plech a rovnoměrně doplníme košíčky krémem. Plnění by mělo vyjít cca 0,5-1 cm pod okraj košíčku.
- 5) Pečeme na 150 stupňů 20-25 minut. Necháme minimálně 2 hodiny vychladnout, nejlépe však přes noc.
- 6) Každý cheesecake ozdobíme lžičkou zakysané smetany, čerstvým ovocem a mátou.

#naskokvkuchyni

  **Uvařili jste nějaký z mých receptů? Pokud ano, vyfoťte ho a sdílejte na Instagramu nebo Facebooku s hashtagem #naskokvkuchyni.**

WORKSHOP EMCO

V únoru jsem dostala pozvánku na workshop od firmy Emco. Prvního workshopu, který vedla Kačí z My cooking diary, jsem se nemohla zúčastnit, takže jsem se na tento opravdu těšila. Workshop byl pojatý dost akčně, protože jsme si každá blogerka měla připravit svůj recept. Asi 14 dní před touto akcí jsme poštou každá obdržela tzv. Mystery Box, který obsahoval povolené suroviny do receptu. Já jsem se pustila do výroby slaných tartaletek plněných špenátem a sušenými rajčaty.



Workshop se konal v Tančící kuchyni, kterou jsem již několikrát díky akcím, které se v ní konaly, navštívila. Takže jsem tak trochu věděla, do čeho jdu. Čtyři hodiny, ve kterých jsme spolu s Kačí uvařily nejen její recept, ale také všechny recepty blogerek, utekly jako voda. Dokonce jsme stihly dostat několik rad, co se týče foodstylingu. Pokud si budete chtít slané tartaletky vyzkoušet, recept najdete v tomto čísle magazínu.



SLANÉ TARTALETKY SE ŠPENÁTEM

Chcete připravit pro návštěvu něco opravdu lahodného, rychlého a přitom zdravého? Tyto slané tartaletky jsou k tomu jako stvořené. Základem je mrkvové těsto, které můžete naplnit vaší oblíbenou směsí surovin.

NA TĚSTO

2 vejce velikosti M
6 lžic kvalitního olivového oleje
120 g jemně nastrohané mrkve
100 g jemných vloček Emco (rozemletých)
140 g celozrnné mouky
1 lžička prášku do pečiva
sůl

NÁPLŇ

4 šalotky
2 lžíce olivového oleje
80 g baby špenátu
sůl
mletý pepř

8-10 sušených rajčat
200 ml mléka (sojového)
2 vejce
100 g sýru Leerdammer
hrstka piniových oříšků na ozdobu

1) Do robota si dáme vejce s olivovým olejem a necháme prošlehat plochým nástavcem. Po chvíli přidáme nastrohanou mrkev, najemno rozemleté vločky, mouku, prášek do pečiva a sůl dle chuti.

2) Zpracované těsto si rozdělíme na osm dílů a vytvarujeme z každé části na pomoučeném válu kolečka, kterými plníme tartaletky.

3) Pečeme v předehřáté troubě na 175 stupňů 10 minut.

4) Mezitím si připravíme náplň. Na olivovém oleji osmahneme nadrobno nakrájenou šalotku do zlatova. Přidáme pokrájený baby špenát a směs osolíme, opepříme a necháme špenát zavadnout. Nakonec přidáme nasekaná sušená rajčata a necháme vychladnout.

5) V míse si smícháme mléko s vejci a na drobné nudličky nakrájeným sýrem a přidáme ke špenátové směsi.

6) Upečené tartaletky plníme vzniklou náplní a pečeme na 175 stupňů 15-20 minut.



10 RAD OD TŘICÍTEK



Nápadů mám plnou hlavu. Když mě ale napadlo sepsat vám tyto rady, obešla jsem kamarádky ve stejném věku, jako jsem já a zeptala se jich, jaké rady by daly mladším. Daly jsme hlavy dohromady a vzniklo z toho 10 rad, které vám určitě usnadní život. Většinu z nich ale berte s nadhledem a úsměvem. Vlastně se takhle snažte brát i život.

- 1) **Přijměte život tak, jak k vám přichází, jinak se z toho zblázníte.** Život je totiž nevyzpytatelný a především my ženy si vše rády plánujeme. Málokdy ale vše vyjde tak, jak si přejeme, což je pak pro nás velmi stresující. Není nutné mít vše dokonalé a pod kontrolou.
- 2) **Nechte si poradit od starších.** Na starých pořekadlech a radách od babiček/maminek je mnohdy spousta pravdy. S věkem člověk zjišťuje, že dobře míněné rady od našich blízkých, které nás vždy tak zaručeně vytočily, jsou bohužel pravdivé. Ale každý si na to asi musí s věkem přijít sám. Chybami se člověk učí a posouvá dál.
- 3) **Věřte si a nenechte se ovlivnit okolím.** Nesnažte se získat uznání od ostatních. Nikdy se nezavděčíte všem, ať uděláte cokoli a jakkoli dobře. Jediný, kdo má právo vás soudit, jste vy samotní.
- 4) **Dokud vám ještě není třicet, chovejte se spontánně a plňte si i ty nejbláznivější nápady.** Po třicítce už přijdou závazky a nebude to v plné míře možné.
- 5) **Nedělejte si hlavu z chyb.** Životní zkušenosti jsou potřeba a většina vašich chyb má pozitivní vliv. Příště je už totiž nezopakujete.
- 6) **Pokud jste ve vztahu, neberte ho jako samozřejmost.** Zvěte svého partnera na rande, překvapujte ho neustále něčím novým a snažte se vztahu dodávat neustále jiskru.
- 7) **Buďte sobečtí.** Člověk musí myslet samozřejmě i na ostatní, ale jsou chvíle, kdy je dobré být trochu sobecký a myslet jen na sebe.
- 8) **Užívejte každodenních pozitivních maličkostí.** Jak říká moje kamarádka, zkuste každý den malou změnu, ať už půjdete domů trochu jinou cestou nebo si ke svačině koupíte něco jiného, udělejte změnu, která vám vykouzlí úsměv na rtech.
- 9) **Snažte se najít práci snů.** Pokud vás to v práci nebaví, je nejvyšší čas na změnu. Po třicítce, kdy už máte závazky, se z práce těžko odchází.
- 10) **Na kosmetiku začněte chodit co nejdříve.** Ve třiceti už to nemá smysl, v tomto věku si radši začněte už šetřit peníze na botox :-D .

TIPY MĚSÍCE

Gölles - malinový ocet

Tento malinový ocet se stal nedílnou součástí mé kuchyně. Mám ho vždy při ruce, když připravuji jakýkoli salát. I obyčejný salát se díky malinové chuti stane opravdu gurmánským zážitkem.

www.warehouse1.cz



Villeroy & Boch

Když jsem tento etažér Artesano Original zahlédla u blogerů Kitchen Story, musela jsem ho mít. Můžete na něj naservírovat jak dezerty, tak jednohubky nebo chlebíčky a úroveň servisu pozvednete do neskutečných výšin.

www.luxurytable.cz



Sypaný čaj Mogo Mogo

Kávu moc nepiji, ale jsem závislá na zeleném čaji. Když jsem ochutnala tento zelený čaj sencha s mangem a melounem, byla to láska na první pohled. Je fakt skvělý.

www.vyberovycaj.cz



Manner müsli

Přestože jsem nejdříve čekala velmi sladké müsli, po ochutnání jsem si uvědomila, že je to přesně to, co potřebuji pro mého muže ke snídani. Sušenky Manner jsou jedny z jeho nejoblíbenějších sušenek. Ráno mu tedy připravuji bílý řecký jogurt s těmito Manner müsli a je nadšený.

www.manner.com



Tefal Easy Soup

Pokud máte rádi krémové polévky a máte málo času na jejich přípravu, tento pomocník je pro vás určitě ten pravý. Podle mého názoru ho perfektně využijete i pro přípravu dětských přesnídávek nebo příkrmů.

www.tefal.cz



LEKCE FOODSTYLINGU – 1. DÍL

Protože se mě spousta z vás ptá na to, jakým způsobem fotím, na čem fotím, za jakého světla a na mnoho dalších věcí, co se focení a foodstylingu týče, rozhodla jsem se pro vás sepsat několik rad, které by vám mohly být nápomocné při focení jídla. Předem vás chci upozornit na to, že nejsem profesionální fotograf. Naopak musím říci, že jsem v ovládní fotoaparátu stále ještě začátečník. Díky mé práci mám ale asi trochu cit pro to, jak správně udělat food a dekor styling tak, aby na fotografii nebylo poznat, že fotit vlastně moc dobře neumím. Proto se v této kapitole nezaměříme na to, jak správně nastavit fotoaparát, ale především na správný food a dekor styling. Vše, co vám chci o mých zkušenostech s focením jídla napsat, se nevejde do jednoho krátkého článku, takže se v této kapitole zaměříme na to, jaké pozadí pro focení zvolit.

Pokud s focením jídla teprve začínáte a nemáte doma žádné desky na focení, můžete pro focení zvolit podlahu, kterou máte doma, pokud ovšem doma na podlaze najdete nějaký zajímavý vzor. Zajímavé jsou především dřevěné podlahy nebo moderní strukturovaná lina nebo vinyl.



Podle mého názoru to nejlepší, co pro focení můžete zvolit, jsou desky dřevěné. Někdy bývá ovšem velký problém sehnat stará prkna, která jsou pro toto použití nejvhodnější.

Já jsem měla to štěstí a u rodičů našla pár starých, pěkně opršených prken, které mi tatka rozřezal a udělal z nich desku na focení.

Velikost desky záleží na vás, já většinou volím velikost cca 70x70 cm, aby s ní byla i snadná manipulace. Výběr barvy na nátěr prken je již na vás. Já mám doma desek několik a nejvíce asi využívám bílou. Určitě se hodí ale i deska přírodní, kterou necháte tak, jak je a vůbec ji nenatřete. Zde ale záleží na kvalitě prken. Zajímavá je i barva šedá, černá nebo tyrkysová.



Pokud nejste až takoví příznivci vintage stylu jako já, můžete pro focení zvolit kuchyňské desky. Já jich mám doma asi deset, ale vzhledem k tomu, že jsou celkem rozměrné, bylo mi manželem doporučeno je z našeho menšího bytu v Praze přestěhovat do bytu na severu Čech. Kuchyňské desky mám o velikosti 60x60 cm a jsou různých barev. Aktuálně je asi nejvíce oblíbená mramorová bílá deska, na které vynikne kvalitní foodstyling a dekorace.



Pokud si nechcete zaplnit celý byt nebo dům deskami na focení, další možnost je velký ubrus. Určitě nic nezkažíte tím, když zvolíte bílou barvu ubrusu s jemnou strukturou a plocha na focení, která vám nezabere mnoho místa, je na světě. Samozřejmě to nemusí být jen bílá barva. Slonová kost, antracit nebo světloune hnědo-šedý ubrus může být také skvělou volbou.



10 MAKE-UP TRENDŮ NA JARO 2017

Jarním posláním je zářit a vypadat přirozeně. Takže buďte samy sebou. Nesnažte se v líčení dosáhnout naprosté dokonalosti, tato sezóna je ve znamení přirozeně rozzářené pleti a lehce neupraveného vzhledu. Na své si ale přijdou i ty, které vyznávají výrazný make-up plný barev.



#1 Buďte přirozená

Hydratovaná pleť je základ jarního líčení. Nikdy dříve se péči o pleť nevěnovala taková pozornost jako teď. Přirozeně zářivého vzhledu dosáhnete použitím lehkého make-upu či tónovacího krému. Pro tuto sezónu zapomeňte na pudr a výrazné konturování, pleť musí být svěží a přirozená.

#2 Rozzařte svou pleť

Velké oblíbené se nyní těší rozjasňování. Jedná se o techniku, kterou zvýrazníte své přednosti pomocí rozjasňovače. Aplikujte jej na tváře, nos, bradu a do vnitřních koutků očí. Stínování obličej se vzdávat nemusíte, ale pokud chcete být trendy, tak konturujte v menší míře teplými odstíny.



#3 Tvářenka vládne jarnímu líčení

Připravte si tvářenky, protože je na jaře budete potřebovat. Zanechte subtilnosti a zahalte své tváře do pastelové růžové barvy, výrazné rudé nebo oranžové. Stejný odstín použijte i na oči a rty, čímž budete in a zjednodušíte si práci.

#4 Kouřové líčení je zpět

Nebojte se zvolit osvědčenou klasiku jako černé kouřové líčení očí s výraznými rudými rty. Avšak trendy je také jemný, lehký kouřový efekt pouze kolem linie řas, který vytvoříte rozetřením kajalové tužky na oči.

#5 Lesk na oči

Matné stíny jsou minulostí, na jaře se musí vše lesknout a třpytit. Rozhodně neuděláte chybu s kovově lesklými očními stíny nebo vyzkoušejte oranžový lesk na oči. S aplikací si nelámejte hlavu, stíny na své oči nemusíte nanášet štětcem, stačí vám vaše prsty.





#6 Nedokonalé oční linky

S očními linkami si nyní můžete hrát podle libosti. Buď si černou tužkou orámujete pouze vnitřní linku vašich očí, nebo začnete až uprostřed oka a tužku rozmažete do ztracena. Každá varianta, která vám vytvoří nedokonalý look jako po probdělé noci, je nyní velmi v kurzu.

#7 Jemná řasenka

Výrazné řasy odvál čas. Zaměřte se na objem a čistotu. Celkový efekt musí být co nejvíce přirozený, jako byste žádnou řasenku nepoužila.

#8 Třpytivé rty

Třpytky, kam se podíváš, to je heslo letošního líčení. Na rty použijte nejprve pastelově růžovou, fialovou nebo oranžovou rtěnku, kterou poté přetřete leskem na rty a nakonec poprašte jemnými třpytkami.

#9 Dvoubarevné rty

Oranžovo-rudé rty jsou velkým hitem sezóny. Vyzkoušejte tento svěží vzhled a budete k nepřehlédnutí. Zvolit ale můžete také růžovo-rudou kombinaci, která je o něco decentnější.

#10 Ve jménu barev

Jarní sezónu ovládnou pastelové barvičky. Velmi populární bude oranžová a růžová, a to jak na rtech, tak na očích. Ve hře jsou všechny barvy duhy a jen na vás záleží, jakou z nich si vyberete.

 Při líčení do tohoto čísla magazínu jsme použili výrobky značky Rimmel London.



JARNÍ TRENDY

Nedávno jsme s Romčou byly na kávě a dostaly jsme se k tématu oblečení, protože i foodbloggerka chce vypadat a zároveň se cítit dobře. U sklenky vína jsme daly hlavy dohromady, otevřely Romčinu šatnu a pustily se do toho. Romana chtěla opravdu něco v čem se bude cítit dobře, ať už to bude na kurzu vaření nebo na společenské akci s ostatními bloggerkami. Vybrali jsme dva outfity. Ten první outfit jde spíše tím jemnějším a romantičtější směřem. Druhý outfit už je díky zvoleným barvám trochu živelnější a průbojnější.

Zvolily jsme růžovou bundičku "bomber", k tomu bílý splívavý top, abychom tím podtrhly Romčiny jemné rysy, zároveň jsme jemné barvy doladily černými pevnějšími legínami se zipy, které celému konceptu dodají šmrnc. Romana celý outfit doladila hnědo-růžovými lodičkami, ve kterých se cítí pohodlně a jsou jejím oblíbeným kouskem v šatníku. Já osobně bych volila černé uzavřené lodičky do špičky, černé baleríny do špičky a nebo světlé slip on botky. Nicméně někdy je důležité volit i to, v čem se člověk cítí dobře a nebrat v potaz pouze to, co nám právě diktuje svět módy. Celý outfit bych ještě doplnila kabelkou nebo malým psaníčkem v barvě lodiček, anebo černé barvě.

Romany outfit s růžovou bundičkou, černým topem a černými kalhotami jste mohli vidět i v pořadu SAMA DOMA, kde měla Romana svůj vstup.



U druhého outfitu jsme se inspirovaly začátkem jara a zemitostí barev. Teplejší khaki bundička doplněná halenkou s dlouhým rukávem a výstřihem do "V" v okrové barvě (hořčicově žlutá) působí teplejším, ale zároveň vyzývavějším dojmem, než tomu bylo u prvního outfitu. Aby nám to celé hrálo dohromady, tak jsme opět doplnily černými kalhotami, tentokrát s průstřihy na kolenou a černými kotníčkovými botami. Romča to skvěle doplnila červenou rtěnkou a černými obroučky, i takové maličkosti někdy dokáží udělat hodně a dotáhnou celý outfit k dokonalosti. Pokud se budeme držet klasiky, tak bych zvolila černé psaníčko nebo kabelku, v případě, že bychom celý outfit chtěli ještě povznést o trochu výš, tak bych volila psaníčko nebo malou kabelku v khaki nebo okrové barvě.

Rada na závěr: Je důležité vnímat sám sebe a volit barvy a střihy ve kterých se cítím dobře.

Přeji Vám všem krásný začátek jara.



Markéta

