

Na skok v kuchyni

červen 2023

magazín o jídle a životním stylu



26 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 *Malá zahrádka v bytě*
- 6 JARNÍ BYLINNÁ OČISTA ORGANISMU
- 7 NOVINKY V GASTRU
- 8 TIPY MĚSÍCE
- 10 JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O VAŠE PLAVKY
- 11 TIPY NA SPRÁVNOU VÝŽIVU ŠTĚŇÁTEK
- 12 CO JE NOVÉHO VE SVĚTĚ KNIH
- 13 JAK NA BYLINKOVOU ZAHRÁDKU
- 14 BEAUTY KOUTEK
- 16 *Jahody, kam se podíváš*
- 19 NOVÁ RODINNÁ OD CAT&COOK
- 20 THE PELIKANS
- 21 PRODUKTY PRO VAŠE ZDRAVÍ
- 22 CHŘESTOVÁ SEZÓNA V PLNÉM PROUDU
- 23 *Zapečený květák s mozzarellou*
- 24 JAK NOSIT ŠÁTEK
- 25 JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O VAŠE PLAVKY
- 26 VYCHUTNEJTE SI KÁVOVÉ MENU VE WERICOVĚ VILE



16 - 18

JAHODY,
kam se podíváš





LÉTO KLEPE NA DVEŘE

Květen byl pro mě hodně pracovním měsícem, ale také hodně zážitkovým. Podívala jsem se na press trip na Moravu do Habánských sklepů, užila jsem si několik překrásných akcí v Praze a konečně jsme s klukama vyrazili na víkend na chatu na Slapy. Snažíme se užívat si každého hezkého víkendu, protože mám letos nějaký vnitřní pocit, že to léto bude extrémně krátké. Už takhle mi přijde, že mi duben a květen ufrknul před nosem, a v létě jsou ty dny ještě rychlejší. Tak si ten červen nezapomeňte pořádně užít.

V tomto čísle nemůže chybět článek o jahodách, protože jejich sezóna právě vrcholí. A nejen že si tu můžete přečíst spoustu tipů, co si z jahod připravit, mám pro vás i nějaké tipy, jak je lépe skladovat, aby vám déle vydržely. Určitě ale nesmíte minout tipy, kam v červnu vyrazit nebo jak správně pečovat o své plavky. A jestli měl tento měsíc u mě na Instagramu nějaký recept obrovský úspěch, byl to rozhodně recept na zapečený květák s mozzarellou, takže ten opravdu musíte zkusit. Na můj Instagram se snažím přidávat spoustu videoreceptů, takže pokud mě ještě na Instagramu nesledujete a moje recepty vás baví, určitě si mě přidejte, najdete mě tam jako @naskokvkuchyni.

S láskou Romana



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

TOMÁŠ KOHÚT DO JÍDLA VKLÁDÁ PŘÍBĚHY A EMOCE

Každý pokrm z menu Tomáše Kohúta má svůj vlastní příběh a věříte, že u každého jídla zažijete jedinečné emoce. Vyzkoušet můžete králíka plněného úhořem s batátovým pyrém. Nesmíte vynechat rozloženou verzi jablečného štrúdlu, která měla loni obrovský úspěch, nebo dezert z rebarbory doplněný pečenými mandlemi, tonka fazolí a bílou čokoládou.

www.tritonrestaurant.cz



NĚCO NAVÍC V RESTAURACI LA VERANDA

Nabídka vepsaná na tabuli, nápad majitele podniku La Veranda Yurije Kolesnika, který se inspiroval v pařížské restauraci, kde se natáčel známý film Amélie. Po usazení dostanete klasické menu do ruky, pak přichází servis s onou tabulí, kde je každý den speciální nabídka, dle aktuálně čerstvých surovin, které tým La Veranda trefí na farmářském trhu do nosu.

www.laveranda.cz

NÁRODNÍ KOLO SOUTĚŽE BOCUSE D'OR MÁ SVÉHO VÍTĚZE

V pražském O2 universu začátkem května proběhlo české národní kolo nejprestižnější světové kuchařské soutěže Bocuse d'Or. Rozhodnutím mezinárodní poroty se vítězem stal Dominik Unčovský, na druhém místě skončil Patrik Bečvář a bronzovou medaili si odnesl Vojtěch Petržela.

www.bocusedor.cz



VYBERTE SI ZE 13 SETŮ SUSHI

Café Buddha Delivery má obrovskou nabídku autentických asijských pokrmů. Nyní má nově také 13 setů sushi, které si lze objednat až ke dveřím po Praze a okolí. Vyzkoušejte Salmon Lovers, kde hraje hlavní roli losos v různých variacích, nebo třeba Bangkok Set inspirovaný tímto velkoměstem.

shop.cafebuddha.cz



VINO CIBULKA, VINOTÉKA V PRAZE

Vydejte se za kvalitou a jedinečnou chutí moravských BIO vín z vinařství rodiny Cibulkových, tentokrát nemusíte až do Mikulova, nově totiž otevřeli prodejnu v Praze na náměstí Jiřího z Poděbrad. Kromě vína tu můžete ochutnat dobrotu, jaké žádný „nadanárodní“ supermarket nenabídne.

www.vinocibulka.cz



VEGANSKÉ ZMRZLINY, KTERÉ ZACHUTNAJÍ I (NE)VEGANŮM

V Crème de la Crème si přijdou na své vegani a ti, co se vyhýbají mléčným výrobkům. Základem neovocných veganských zmrzlin jsou rostlinná biomléka - rýžové, lískooříškové a mandlové, které dodávají charakteristickou chuť. Navíc neobsahují lepek, sóju a samozřejmě ani mléko, smetanu či vejce.

www.cremedelacreme.cz

MALÁ ZAHRÁDKA V BYTĚ

Rajčata, papričky, jahody nebo bylinky. Doma si můžete vypěstovat ledacos, a vůbec přitom nevádí, že bydlíte třeba ve čtvrtém patře panelového domu. A mnohdy to dokonce zvládnete i bez balkonu. Jaké vychytávky použít a na co dát pozor při výběru rostlin?

POZOR NA PŘEMÍRU SLUNCE

„Než se pustíte do výsadby, zkuste si nanečisto, kolik truhlíků se vám na váš balkon vejde a jak k nim bude během dne přistupovat slunce. Až podle toho pak nakupte semínka a sazeničky – nebudete tak utrácet zbytečně za rostliny, kterým by se u vás nedařilo,“ dodává Lenka Vlčková, specialista na dům a zahradu z online supermarketu Košík.cz.

OD LETNIČEK PO BORŮVKY

Jakou zeleninu si můžete trófnout vypěstovat i na balkoně v bytě? Určitě vás nezklamou rajčata, která nezabírají mnoho místa a vejdou se i na menší balkony. Vybírejte keříková rajčata, která vás odmění množstvím menších plodů. Sazenice si snadno předpěstujete v sadbovači nebo kelímcích doma v bytě – nezapomeňte je ale včas přesunout do truhlíků, než budou rostlinky příliš velké.

Milovníci květin mohou balkon osázet letničkami, jejichž výběr by se měl odvíjet od orientace bytu. Bát se nemusíte ani zakrnělých jehličnanů či popínavek.

Balkony svědčí i jahodníkům a bobulovitému ovoci. Vysadte si bez obav rybíz, jostu nebo třeba kanadské borůvky, které jsou odolné a odmění vás chutnými plody. Když zvolíte více různých odrůd, můžete sklízet i několik týdnů v řadě.

ZALÉVEJTE A HNOJTE

Správná zálivka a přihnojování vás odmění dobrou úrodou i rozkvetlým balkonem, který vám bude leckdo závidět. Abyste nepřelili, nebo naopak rostlinu netrápili žízní, využijte samozavlažovací truhlíky. Udělají práci s dávkováním vody za vás a rostliny díky nim „přežijí“ i víkend, kdy budete mimo domov.

BEZ ČEHO TO NEPŮJDE

Pro začátek budete potřebovat květináče – ideálně samozavlažovací a takových rozměrů, aby se v nich zelenině dařilo. Hodit se bude i konvička, se kterou dosáhnete i do hůř přístupných míst, a dobrým pomocníkem je rozprašovač, díky kterému sazeničky nezničíte příliš prudkým proudem vody. Ze základního zahradního náčiní je nezbytná lopatka, hrabičky a zahradní nůžky, se kterými na balkoně snadno zdoláte příliš bujně rostoucí zeleň.

Budete pěstovat bylinky nebo raději rajčata? Nezapomeňte na vhodný substrát a hnojivo, určené pro konkrétní druh plodiny. Například oblíbené zahradní borůvky se bez kyselé půdy a rašeliny neobejdou.

Pokud nechcete tahat těžké pytle hlíny pytle z hobbymarketů, objednejte si je spolu s dalšími pomůckami na zahradničení online – Košík.cz má vlastní sekci určenou pro začínající i zkušenější pěstitele.

POUŽÍVEJTE CHYTRÉ VYCHYTÁVKY

Ani malý balkon vás v pěstitelském nadšení nemusí omezovat. Zkuste pěstovat zeleninu v patrech, díky čemuž ušetříte místo a získáte bohatou úrodu. Využít k tomu můžete konstrukce na popínavky, kam zavěsíte truhlíky nad sebou a získáte tak prostor navíc. Všechny truhlíky na okně či balkoně pak nezapomeňte zabezpečit okenním držákem, aby při poryvu větru nemohly spadnout.



JARNÍ BYLINNÁ OČISTA ORGANISMU

Se sezónním přechodem na jaro přichází pocit obnovy, který se odehrává v celém přírodním světě, díky tomu se bylinky stávají důležitým aspektem. Právě silná energie jara s sebou přináší možnost povzbudit a oživit organismus a zejména podpořit schopnost detoxikace. Více o detoxikaci prozradil zakladatel české značky Green idea MVDr. Jiří Pantůček.

CO PŘESNĚ SE PŘI DETOXIKACI DĚJE?

„Naše tělo se toxinů zbavuje přirozeně samo, je však dobré mu v tom i pomoci. Přibližně 75 % toxinů je odstraněno působením jater. Játra jsou klíčový detoxikační orgán, který je schopný v našem těle odseparovat látky potřebné od těch nežádoucích, které zadrží a následně vyloučí přes ledviny, kůži a plíce. Pokud jsou však játra přetížená, vrací se toxické látky do tkání a ukládají do tuku. Mezi další důležité detoxikační orgány patří trávicí soustava, lymfatický systém, pokožka, ledviny a močová soustava.“

JAK NA ZDRAVOU DETOXIKACI?

„Je velice důležitý spánek, pohyb a strava. Právě strava může náš organismus zanášet nejrůznějšími toxiny, nebo naopak podpořit jejich vyloučení z těla ven. Navyšte tedy porce čerstvé zeleniny a ovoce. Dbejte na pitný režim (voda, bylinné čaje), omezte cukry, smažené a grilované pokrmy a přijměte dostatek vlákniny.“

JAKÝMI BYLINNÝMI PRODUKTY LZE DETOX PODPOŘIT?

„Vzhledem k tomu, že potřebujeme působit na více orgánů, není možné použít pouze jednu bylinu. Je nutné použít vhodnou aplikační formu, ideálně standardizované extrakty.“

- ostropestřec mariánský
- klanopraška čínská
- kurkuma
- kopřiva dvoudomá
- pampeliška lékařská
- přeslička rolní
- měsíček lékařský
- zelený čaj
- zelené superpotraviny (zelený ječmen, chlorela, Spirulina),...

SKVĚLÝM ZDROJEM JSOU I ANTIOXIDANTY. PROČ A K ČEMU JSOU DOBRÉ?

„Stres, znečištěné životní prostředí, nezdravý životní styl, sluneční záření, nevhodná strava či nedostatek aktivního pohybu vyvolávají v lidském organismu škodlivý oxidační stres, který je příčinou civilizačních a chronických onemocnění. Právě proto jsou antioxidanty, kterým se někdy říká „lapači volných radikálů“ pro naše tělo velmi důležité: Astaxanthin, Resveratrol, Právenka latná, adaptogeny obecně a kvalitní tuky, beta-karoten, acai, zelený čaj...“



NOVINKY V GASTRU



DO ELIAS NA VÝBĚROVOU KÁVU A LUXUSNÍ OBĚD

Milujete dobře připravenou kávu a rádi si pochutnáte na jídle s nápadem, které je navíc připravené ze sezónních a vysoce kvalitních ingrediencí lokálního původu? Pak navštivte nový podnik Elias, který se nachází v prostorách ikonického hotelu Alcron. Menu zaujme chutnými a promyšlenými pokrmy s unikátním charakterem.

[@elias.coffeeshop.prague](https://www.elias.coffeeshop.prague)



SPAGHETTI S VÝHLEDEM

Spaghetti s krevetami lámou rekordy ve vyhlášeném podniku s nejhezčím výhledem na Staroměstské náměstí, na Terasu U Prince. Dorazte a ochutnejte je i vy. Kombinaci čerstvých krevet v té nejlepší kvalitě a těstovin, které si v restauraci připravují sami, si rozhodně zamilujete.

www.terasauprince.com



INSPIRUJTE SE KFC RECEPTY

Milovníci kuřecích kousků se mohou nově inspirovat video recepty známých influencerů, jako je třeba Martina Pártlová. Zjednodušte si práci v kuchyni, objednejte si třeba oblíbené Hot Wings Kentucky nebo Hot & spicy stripsy a upravte si je doma podle receptů nebo podle vlastní chuti.

rychlerecepty.nativecnc.cz

OBLÍBENÁ PEKAŘSKÁ KAVÁRNA ZRNO ZRNKO NA NOVÉ ADRESE

Zrno zrnko, řemeslná pekárna nově sídlí také v Dejvické ulici, na místě, kde sídlila prodejna Sklizeno. Přijďte si pro čerstvou snídani nebo posedět u kávy. Koupit si zde můžete kváskový chléb, koláče, loupáky, croissanty nebo třeba suroviny na přípravu oblíbené večere. Vše v prvotřídní kvalitě.

www.zrnozrnko.cz



HLINĚNÁ BAŠTA V PRŮHONICÍCH

Přijďte si pochutnat na jarních a letních specialitách do restaurace se středomořskou atmosférou Hliněná bašta. Těšit se můžete na mořského d'asa zabaleného v mladé kapustě s chřestovým pyré nebo na grilovanou chobotnici s restovanou zeleninou a opečenou polentou. Také sladká tečka v podobě Paris-Bresty bude dokonalým zážitkem.

www.hlinenabasta.cz

JÍDLO S PŘÍBĚHEM

I v centru Prahy můžete okusit kus lesa, zajděte do restaurace Deer a užijte si tu chuť hub, bylinek, lesního ovoce nebo třeba zvěřiny, a to v té nejčerstvější podobě přímo od zdroje. Každá surovina, která na talíři hraje roli, by mohla vyprávět svůj příběh.

deerprague.com



TIPY MĚSÍCE



ROSSMANN ZDRAVÉ PRODUKTY

Rossmann nově nabízí kromě zavedené značky zdravých produktů enerBio také produkty Alnatura. Od té určitě vyzkoušejte tyto rýžové bezlepkové chlebičky s jogurtovou polevou, jsou skvělé do práce jako svačinka nebo se hodí na cesty.

www.rossmann.cz



TERIYAKI OMÁČKA OD ČESKÉ ZNAČKY ŽIVINA

Jste milovníkem japonské kuchyně? Česká značka Živina představuje ve spolupráci se Štěpánem Návratem, šéfkuchařem asijské restaurace PRU58, sladko-slanou japonskou Teriyaki omáčku, která dokáže snadno a rychle proměnit vaše jídlo v nezaměnitelný gurmánský zážitek.

www.zivina.cz



NOVÁ EDICE KINDER JOY S HARRYM POTTEREM

V balení oblíbené pochoutky Kinder Joy mohou vaše děti nově najít figurky z příběhů o Harrym Potterovi, včetně snaživé Hermiony nebo moudrého Brumbála, ale i zábavné vychytávky, multifunkční záložky nebo náramky ve stylu kouzelnického světa.

www.kinder.com



VEGANSKÝ „TUŇÁK“ PLNÝ PROTEINŮ

Už jste někdy zkusili vuniáka? Jedná se o veganskou verzi tuňáka z hrachové a pšeničné bílkoviny. Šťavnatou chuť oceníte při přípravě wrapů, tortil, salátů a sendvičů, ale vynikne třeba i na domácí veganské pizze. V jedné sklenici najdete porci vuniáka pro dva.

www.kosik.cz



„BUĎME SPOLU“ S BOHEMIA SEKTEM

Udělejte z každého setkání s přáteli nezapomenutelné chvíle, nalijte každému sklenku Bohemia Sektu a prostě jen buďte spolu. K filmu si s partnerem můžete "bouchnout" červený Bohemia sekt a na dámský večer rozlít třeba Bohemia Sekt rosé demi sec. Pro těhotnou kamarádku nezapomeňte nachystat jeho nealko verzi.

www.osobnivivoteka.cz



GORDON'S ALCOHOL FREE 0.0 %

Máte rádi míchané drinky a jednou za čas si je chcete užít bez alkoholu? Značka Gordon's přichází na trh s novým nealkoholickým ginem, který vám dokonale nahradí chuť klasického ginu a potěší vás svou skvěle vybalancovanou jalovcovou chutí.

www.bartidashop.cz





TIPY NA GRILOVÁNÍ S ALBERTEM

Grilování, to je v první řadě vůně steaků. Jejich milovníky určitě nadchnou steaky z řady Albert Excellent. Hitem se zaručeně stane steak z tuňáka či tichomořského lososa kisuč. Pro fanoušky ostrých chutí je zase jako stvořená řada PIRI-PIRI v marinádě s nekompromisní chilli papričkou.

www.albert.cz

VITANA UVÁDÍ NOVOU ŘADU TEKUTÝCH BUJÓNŮ

Ulehčete si čas a práci v kuchyni, vyzkoušejte tekuté bujóny, které mají tu praktickou lahvičku, s níž se snadno dávkuje a dají se přidat rovnou do jídel. Hodí se nejen do vývarů a omáček, ale k dochucení mnoha moderních pokrmů.

www.vitana.cz



TŘETÍ EDICE NUTELLA LOVE YOUR COUNTRY

Objevte úžasná místa v Česku a na Slovensku, navštivte např. mumlavský vodopád, který je nedaleko od našeho apartmánu v Harrachově. Letos se na obalech pomazánky Nutella objeví 15 přírodních krás i památek pod heslem „To dobré je doma“. Čeká na vás i skvělá soutěž o ceny od Amazing places o vouchery až v hodnotě 20 tisíc.

www.nutella.cz



RAMA CREMA ROSTLINNÉ ALTERNATIVY NA VAŘENÍ A KE ŠLEHÁNÍ

Rama Crema s obsahem tuku 15 % je 100% rostlinná alternativa na vaření. Je vynikající pro přípravu tradičních i vegetariánských pokrmů. Používá se ke zjemnění polévek, krémů nebo k přípravě omáček a dipů. Lze ji použít do všech pokrmů, kde se používá tradiční smetana.

www.rama.com

NOVÉ FUNKČNÍ LÁHVE A TERMOSKY WATERDROP

Mám pro vás super tip, jak nejen v létě dodržovat pitný režim. Pořídte si funkční láhev nebo termosku značky Waterdrop. Kromě toho, že dokonale těsní a udrží vám nápoj dlouho studený či teplý, má neskutečně lehké provedení, váží pouhých 295 g!

www.waterdrop.cz



BIO TŘTINOVÝ ŽELÍROVACÍ CUKR LABETA

Pokud budete mít v létě přebytek ovoce nebo si prostě jen budete chtít udělat oblíbenou marmeládu nebo džem, doporučuji použít tento BIO třtinový želírovací cukr od Labety. Díky němu už nemusíte přidávat žádný další cukr, protože už je součástí želírovací směsi.

www.labeta.cz



PŘÍRODNÍ LIMONÁDY BEZ KOMPROMISŮ

Máte chuť na limonádu z čerstvě vymačkaného ovoce? Ulehčete si práci a mějte doma BIO limonády značky Proviant. Ta se stará o to, aby nápoje byly přírodní a z kvalitních surovin. Vybírat můžete z pěti příchutí, rozhodně doporučuji vyzkoušet netradiční kombinaci s rebarborou.

www.kosik.cz





ZÁŽITKOVÉ ODPOLEDNE S NOVÝMI PŘÍCHUTĚMI KINLEY

Najděte si i během náročného dne chvíli pro sebe, k tomu si můžete pochutnat na nových příchutích Kinley Tonic, které mají snížené množství cukru. Kinley Tonic Water nabídne chuť citrusů s pomerančovým květem a náznakem chininové kůry a např. s Kinley Pink Aromatic Berry si užijete chuť sladkého ovoce s květinovým pozadím.

www.coca-cola.cz



DEN DĚTÍ S BIO BUBLIFUKEM OD SONETTU

Není dítě, které by nemilovalo bubliny. Pokud jednoho takového špunta doma máte, určitě mu pořídte, třeba ke Dni dětí, tento bio bublifuk. Bubliny může foukat ve třech různých velikostech, a to bez toho, aby sebe a životní prostředí zatěžoval chemií.

www.sonett.cz



EXOTICKÝ GIN GORDON'S TROPICAL PASSIONFRUIT

Gin je můj oblíbený drink, ale jak začne být venku teplo, stávám se na něm skoro závislá (vtipkuji). Poslední dobou jsem si zamilovala příchut' marakuji a mohu ji rozhodně doporučit. Chuť ginu Gordon's Tropical Passionfruit je svěží, exotická a hlavně letní.

www.bartidashop.cz

RUMY ABUELO Z ŘADY FINISH COLLECTION VÁS DOSTANOU

Panamský výrobce prémiových rumů, značka Abuelo, přichází s výjimečnou řadou Finish Collection. Užijte si s přáteli nebo s partnerem sklenku jednoho ze tří rumů prvotřídní kvality, nebo pokud máte blízkého, který bude mít narozeniny a miluje rum, věnujte mu ho jako dárek.

www.bartidashop.cz



STYLOVÉ GRILOVACÍ NÁČINÍ, KTERÉ MŮŽETE MÍT POŘÁD PŘI RUCI

Pokud nechcete pořád hledat zapomenutou obračecku nebo grilovací jehlice, pořídte si praktický set. Veškeré potřeby na grilování budete mít po ruce a vzhledem k luxusnímu provedení ho můžete věnovat klidně i jako dárek jinému vášnivému mistru grilu.

www.kosik.cz



LUXUSNÍ SVÍČKY S PŘEKVAPENÍM UVNITŘ

Která žena by nemilovala svíčky? A co potom v případě, kdyby se dozvěděla, že se uvnitř svíčky skrývá nádherný šperk. Pokud vymyslíte dárek pro svoji maminku, sestru nebo kamarádku, máte super tip.

www.ornamenti.cz



ZDRAVÁ ROSTLINNÁ HOTOVKA DO KANCELÁŘE I NA VÝLET

Nestíháte vařit, ale chcete se kvalitně najíst? Zkuste pokrmy řady Good Lunch, které obsahují vyvážený poměr luštěnin, zeleniny a obilovin a které jsou výborným zdrojem rostlinných bílkovin a vlákniny. Jídla jsou dochucená pouze špetkou koření a extra panenským olivovým olejem a lze je jíst jak studená, tak i teplá.

www.kosik.cz



TIPY NA SPRÁVNOU VÝŽIVU ŠTĚŇÁTEK

První měsíce pejska na tomto světě jsou z hlediska jeho vývoje zcela zásadní. Majitelé domácích mazlíčků jsou většinou dobře připraveni na příchod nového člena rodiny, ovšem často podceňovanou věcí zůstává prvotní výživa štěňat. Mezi lidmi ještě koluje řada mýtů a doporučení, co by měli takovému štěňátku dopřát, aby dobře rostlo, a přitom mu tím nevědomky ubližují. Jak tedy správně pečovat o výživu malých pejsků a zajistit jim tak zdraví a vitalitu na dlouhá léta?

ZDRAVÉ ŠTĚŇĚ, ŠTASTNÉ ŠTĚŇĚ

Jedním z mylných tvrzení je fakt, že velká psí plemena potřebují hodně vápníku. Majitelé těchto větších plemen používají kvalitní krmivo a k němu přidají třeba ještě tvaroh nebo jogurt. Bohužel tímto zbytečným krokem dochází u psů k předávkování vápníku, ten se dále může usazovat, kde nemá, a to vše vede pouze ke zdravotním problémům. Další nepravdou je, že pes v prvním roce života potřebuje ve své stravě hodně masa, a tak opět páníčci překrmují svalovinou. Ta naopak obsahuje málo vápníku a hodně fosforu. Organismus malého pejska je pak zaplaven fosforem a musí vyplavovat vápník z kostí, aby udržel homeostázu vnitřního prostředí, což má za následek měknutí kostí. Veterinář Leoš Železný radí, že nejlepší je držet se osvědčené a kvalitní značky krmiva a zbytečně neexperimentovat.

SPRÁVNÉ KRMIVO A DÁVKOVÁNÍ JE ALFOU A OMEGOU ZDRAVÉHO ŠTĚŇÁTKA

Pokud si majitel přiveze domů štěňátko, měl by nějakou dobu pokračovat v krmivu, kterým bylo krmeno u chovatele.

„Zhruba po 2 týdnech je možné přecházet na jiné, a to postupně tak, že do stávající receptury přidáme asi 10 % nového krmiva a ubereme 10 % toho původního. Tímto způsobem můžeme zhruba za 10 dní krmivo zcela vyměnit,“ vysvětluje veterinář.

Pro nejmenší štěňátka je vhodné krmivo s označením JUNIOR. Tato receptura má speciální složení pro rostoucí organismus, který potřebuje jiné poměry minerálních látek a jiný obsah energie a dalších složek. Konkrétní značku si volí každý chovatel sám, ale je dobré se držet značky, v jejímž pozadí stojí velké výzkumné veterinární centrum, jako např. značka Pedigree®, jejichž řada JUNIOR je speciálně navržena tak, aby zajistila pejskům všechny potřebné živiny pro správný vývoj. Majitelé pejsků také musí dbát na správné dávkování, které najdou na obalu výrobků. Zabrání tím např. obezitě nebo jiným zdravotním problémům, které mohou při nedodržení dávkování nastat. Doporučenou denní dávku na celý den je vhodné zpočátku rozdělit na 5 porcí, a ty postupně snižovat. Zhruba ve 4 měsících potřebují pejsci krmení 4x denně, následně se redukuje na 3 dávky za den až do věku 6 měsíců a poté stačí podávat krmivo jen dvakrát denně.



CO JE NOVÉHO VE SVĚTĚ KNIH

Není nad to udělat si čas jen pro sebe a přečíst si nějakou hezkou knížku. Mám pro vás pár tipů na knižní novinky, které si užijete nejen vy, ale i vaše děti.



NÁRODNÍ OPRUZENÍ

Karolína Meixnerová

Známi spisovatelé spolu se svými knižními hrdiny ožijí v detektivce Národní opruzení. Čeká vás v ní nezáhadnější výzva české literární historie a budete tápat mezi skutečností a fikcí. Postavy mluví ve větách, které už jste možná četli, ale ve kterých tentokrát možná najdete zcela nový význam.

www.albatrosmedia.cz



HÚ IS HÚ

Lucie Ferenzová

Soví houkání, nebo skrytá otázka? Hú is hú?, Kdo je kdo? (Who's Who?) byla kdysi kniha vázaná v kožených deskách, která pojednávala o slavných lidech. Na otázku kdo je kdo odpovídá "slavná" stonožka, veverka, kudlanka, kočička, opice, netopýr,... Kniha je krásně barevná a najdete v ní nejen obrázky, ale i povedené rýmy.

www.albatrosmedia.cz

JAK VYSTRAŠIT STRAŠIDLO

Jana Bauer

Jirka Kobylka z paneláku zrovna přemýšlí o svém dalším vynálezu, když ho celý vystrašený navštíví kamarád Tobík Králík. Pod Tobíkovu postel se totiž schovalo strašidlo! Zároveň je tu rošťák Pavka Pijavka, který mu neustále ztrpčuje život. Vyrovnají se oba kamarádi s náročnou situací, která vyžaduje mnoho odvahy a vynalézavosti?

www.albatrosmedia.cz



EMILY V PAŘÍŽI

Catherine Kalengula

Román podle první série oblíbeného seriálu z produkce Netflixu. "Já, Emily Cooperová, jsem v Paříži! Všichni máme sny, a ten můj se právě plní. Ulice Paříže se míhají kolem, jedna památka střídá druhou, každá je nádhernější než ta předchozí. Dívám se na ně a musím se usmívat! I tak se jedna moje část bojí, že sem nepatří. Bojí se, že realita bude jiná než sny."

www.albatrosmedia.cz



KDO SPÍ VE SPÍŽI

Kristina Nesvedová

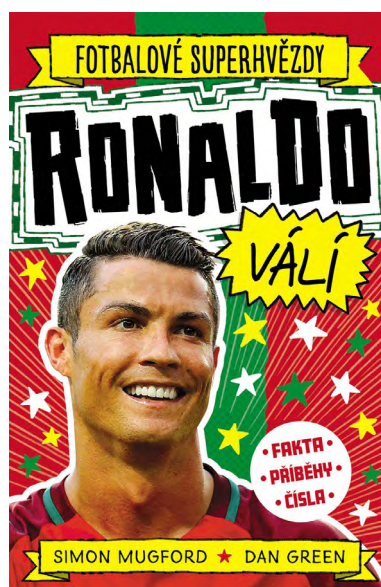


KDO SPÍ VE SPÍŽI

Kristina Nesvedová

Úžasný příběh o přátelích z vesničky jménem Spížikov, která se ukrývá v jedné malé chalupě, kam na víkend přijíždějí její majitelé. Hlavní hrdina Brambůrek spolu s Jablenkou a Řepinem hledá svoji rodinu, brzy ale zjišťuje, že ne všechno je vždycky tak, jak se nám může zdát.

www.hostbrno.cz



RONALDO - FOTBALOVÉ SUPERHVĚZDY

Simon Mugford, Dan Green

Úžasný dárek pro všechny kluky, kteří milují fotbal, a hlavně pro fanoušky Ronaldo. V komiksu se dozví, jak se vypracoval z kluka, co nakopával v ulicích Madeiry plastové láhve, v jednoho z nejslavnějších sportovců světa. Přečtou si o něm mnoho zajímavostí, o jeho slavných momentech a mimořádných schopnostech.

www.slovart.cz

JAK NA BYLINKOVOU ZAHRÁDKU

Kdo by si nechtěl utrhnout do polévky vlastní petrželku nebo salát ozdobit čerstvou bazalkou z okenního parapetu? Pokud byste se rádi pustili do domácího pěstování, jsou bylinky skvělým odrazovým můstkem. Díky minimálním nárokům na prostor je zvládnete úspěšně vypěstovat i na balkoně nebo okně a můžete si užívat jejich přísun po celý rok.



KDO JE PŘIPRAVEN, MŮŽE SÁZET

Určitě se neobejdete bez vhodného substrátu, který by měl být lehký, mít vysokou nasáklivost a dobře tak zásobovat bylinky vodou, aniž by jim uhnívaly kořínky. „Na bylinky jsou nevhodnější již připravené směsi, které obsahují vyvážené poměry živin a jsou doplněné hnojivem pro rychlejší růst – ideální je bio hnojivo, díky kterému máme jistotu, že si vypěstujeme opravdu kvalitní bylinky,“ doplňuje Lenka Vlčková, specialista pro dům a zahradu z online supermarketu Košík.cz.

Tip: Pokud jste zahradník-začátečník, oceníte také rozlišovací zápichy, na které si napíšete název bylinky.

JAK PŘI NÁKUPU NEPLÝTVAT

Bylinky si můžete vypěstovat samozřejmě rovnou ze semínka. Pokud nakupujete v zahradnictví, dejte pozor, abyste si domů nepřinesli sazenice napadené plísní či jinou chorobou a nepřenesli ji i na další rostliny. Sazeničky by měly mít pevné kořeny a listy by neměly být svěšené.



Přinesli jste si domů bylinky na vaření v květináči?

Pravděpodobně celou rostlinku nevyužijete. Co se zbytkem? Lístky můžete zamrazit – ideálně formou ledových kostek ve tvořítku, nebo je usušit a uchovávat ve vzduchotěsné nádobě jako běžné sušené bylinky.

NEPŘELÍT, ANI NENECHAT USCHNOUT

Bylinky potřebují dostatek světla, takže se jim bude dařit spíše na oknech a balkonech orientovaných na východ či západ. Severní strana hrozí nedostatkem světla a na jižní zase musíte dávat pozor, aby je ostré slunce nespálilo.

Bylinky můžete v květináčích také kombinovat. Vždy však vybírejte druhy, které vyžadují podobnou závlahu. Ladit to bude třeba petrželce, pažitce, koriandru a kopru, které mají rády vlhko, do jiné nádoby pak můžete dát suchomilné středomořské oregano či bazalku.

„Pozor musíme dát na bylinky, které rády expandují a mají rychle rostoucí kořeny. Typickým příkladem je máta, která se dokáže rozrůst do celého květináče a vytlačit jiné bylinky. Proto je vhodné ji pěstovat samostatně,“ doporučuje Lenka Vlčková.

BYLINKY A ZDRAVÍ

Věděli jste, že rozmarýn podporuje krevní oběh a zlepšuje paměť? Oregano zase mírní křeče a má dezinfekční účinky. Pažitka podporuje trávení a je zdrojem vitamínu C, B1 a B2, petrželka pomáhá při chudokrevnosti díky vysokému obsahu železa a je skvělým zdrojem kyseliny listové. Meduňka zase snižuje krevní tlak, působí na bolest hlavy a má uklidňující účinky. Jak říkaly naše babičky – není bylina, aby na něco nebyla.

Beauty koutek

PEČUJÍCÍ A OCHRANNÝ KRÉM OOLABOO

Skin defense DNA protective cream SPF 30 chrání pokožku nejen před UV zářením, ale také před nečistotami, smogem a dehydratací. Díky speciálnímu složení krému totiž nic z toho nepronikne do DNA pokožky. Přípravek má antioxidační účinky a pomáhá udržet pleť mladistvou a krásnou.

eshop.oolaboo.cz



DUO KRÉMOVÝ ROZJASŇOVAČ MARY KAY

S univerzálním rozjasňovačem Cream Highlighter Duo Stick vytvoříte nenápadný krémový lesk. Tvar tyčinky umožňuje přesné nanášení, takže vždy dosáhnete rozjasnění těch správných míst. Díky sametovému a nemastnému efektu bude vaše tvář zářivější a bude vypadat svěže.

www.marykay.cz



PŘÍRODNĚJŠÍ OPALOVÁNÍ S LAVEROU

Pokud dáváte přednost přírodním produktům na opalování, vyzkoušejte tento opalovací sprej SPF 30 od lavery. Skvěle se roztírá, dobře se vstřebává a nezanechává bílé stopy. Díky obsahu Bio olejů pokožku nejen chrání, ale také o ni pečuje, regeneruje ji a zabraňuje vysušování.

www.lavera.cz



RETINOL NOČNÍ KRÉM S HYALURONEM

Krém se zapouzdřeným retinolem, kyselinou hyaluronovou a bambuckým máslem pro uvolněnou a odpočatou pleť od Alciny pomáhá přes noc regenerovat buňky a snižovat hloubku vrásek. Výsledkem je hladší a pevnější pleť již po dvou týdnech používání.

www.alcina.cz



GILLETTE VENUS COMFORTGLIDE BREEZE

S holicím strojkem Gillette Venus ComfortGlide Breeze dosáhnete dokonale hladkých nohou. Balení obsahuje holicí strojek a náhradní hlavice, které jsou vybavené hydratačními páskami, díky nimž stojek hladce klouže po pokožce. Pásky zároveň pečují o pokožku a uvolňují krásnou vůni.

www.instagram.com/gillettevenus



MINERÁLNÍ DEO KRYSTAL

Deodorant Deo Krystal od Purity Vision aktivně neutralizuje tělesný pach, a ačkoliv neobsahuje žádnou chemii, je 100% funkční. Je ideální pro ženy i muže s citlivou pokožkou se sklonek k alergiím, ale i pro všechny, co chtějí šetrnou péči nejen k pokožce, ale také k oblečení.

www.purityvision.cz



KOSMETICKÁ VAZELÍNA DO KAŽDÉ KABELKY

Vazelína funguje jako účinná první pomoc nejen v regeneraci popraskaných rtů, ale rychle vyřeší například suchou kůži na loktech či patách. Dokáže si poradit také s pupínky a umí dokonce i pozvednout vaše líčení a dodat mu moderní look.

www.dm.cz



SUCHÝ ŠAMPON DOVE

Znáte to, spěcháte nebo musíte narychlo odejít z domu a zjistíte, že vaše vlasy by zasloužily umýt. Pak sáhněte po suchém šamponu Refresh+Care, který dodá vlasům okamžitou svěžest a čistotu. Dovede obnovit plný objem vlasů a můžete ho použít také na čisté vlasy jako doplněk stylingu.

www.dm.cz



CELUSTIN GEL GREEN IDEA NA POMERANČOVOU KŮŽI

Celulitida je strašákem mnoha žen i mužů. Na její zmírnění tu je tento účinný gel z extraktů z jalovce, fenyklu, skořicovníku a rozmarýnu. Přípravek prokrvuje podkoží a umožňuje lepší proudění lymfy, což usnadňuje vylučování přebytečné vody a odbourávání tuků.

www.greenidea.cz



TRESEMMÉ KERATIN SMOOTH OIL

Vlasový olej TRESEmmé Keratin Smooth Oil má úžasnou schopnost ve vlasech udržet dostatečnou hydrataci, a tím pádem jim poskytnout hebkost a lesk. Obsahuje keratin a marulový olej a chrání vlasy před krepatěním, a to až na 72 hodin.

www.dm.cz



THE ONE - NOVINKA OD NUORI

V dubnu jsem byla na představení této novinky a mohu potvrdit, že krém The One od Nuori je opravdu skvělý. Byl vyvinut speciálně proto, aby v jednom kroku poskytl pleti hydrataci, výživu, regeneraci i ochranu a zároveň bojoval proti jejímu vysušení a drobným vráskám.

www.madeformoms.cz



VASELINE ROSY TINTED BALZÁM NA RTY

Nové hygienické balení Rosy Tinted balzámu na rty, který vaše rty okamžitě zklidní a zvláční. Dlouhodobě je hloubkově vyživí, předejde jejich popraskání a navíc je krásně zbarví dorůžova. Rychle se vstřebává a díky praktickému balení můžete balzám nosit všude s sebou.

www.dm.cz

RETINOL BOOST INTENZIVNÍ PLEŤOVÝ KRÉM

Retinol zrychluje produkci kolagenu a obnovu buněk na povrchu pokožky, čímž bojuje proti unavené pleti, vráskám a pigmentovým skvrnám. Neutrogena přichází s novinkou, s krémem obsahující právě retinol. Krém hydratuje a účinně bojuje proti viditelným známkám stárnutí. K dostání např. na notino.cz nebo v drogeriích Rossmann a dm.



JAHODY, KAM SE PODÍVÁŠ

Když se řekne léto, hned se mi vybaví voňavé jahody plné slunečních paprsků. Ačkoliv se dají v obchodech sehnat po celý rok, tu nejlepší chuť mají čerstvě utržené. Miluji je nejen díky jejich jedinečné chuti a množství vitamínů, ale také proto, že se v kuchyni dají využít na nespočet způsobů. Právě jahody a vše o jejich zpracování, skladování a využití bude hlavním tématem tohoto článku.



JDE TO I BEZ ZAHRÁDKY

Pokud si o sezóně chcete pochutnat na opravdu kvalitních a čerstvých jahodách, ale nemáte možnost si je vypěstovat, vyhledejte si nejbližšího pěstitele, popř. souseda, místního milovníka zahrádky apod. Možností je také samosběr na nejrůznějších místech České republiky. Stačí si do Google Maps zadat "samosběr jahod" a hned vám vyjede spousta míst, kam můžete přijet a nasbírat si jahod, kolik chcete. Ceny jsou většinou příznivé a kvalita prvotřídní.

Vypěstovat jahody lze i v případě, že bydlíte v bytě s terasou či balkonem, kam během dne svítí min. 6 hodin sluníčko. Úroda samozřejmě nikdy nebude taková jako na zahradě, ale je to super možnost mít čerstvé jahody do oblíbených dezertů, do koktejlů nebo jen tak jako chuťovka rovnou do pusy.

V případě, že nemáte k dispozici ani jednu z možností, v supermarketu je, nejen o sezóně, seženete téměř vždy. Vybírejte očima, ale i nosem, jahody musí mít rudě červenou barvu a hlavně musí intenzivně vonět.

ABY JAHOBY VYDRŽELY CO NEJDÉLE

Znáte to, přinesete si domů jahody a za pár dní už jsou ve stavu, že nevíte, zda jim neposkytnout první pomoc. Mám pro vás pár tipů, jak tyto lahodné plody udržet co nejdéle čerstvé (a nebojte, masáž srdce nebude nutná):

- jahody trhejte se stopkou
- omývejte je až ve chvíli, kdy je chcete spotřebovat
- vždy je skladujte v lednici (v chladu)
- ukládejte je v jedné řadě a nejlépe tak, aby se jedna druhé nedotýkaly
- podložte je papírovou utěrkou, ta absorbuje přebytečnou vodu a jahody hned nezplesniví





Poslední dobou používám figl našich předků v podobě octové lázně a mohu zaručit, že mi pak jahody vydrží o několik dní déle. A jak na to? Stačí vám k tomu 1/4 hrnku octa a 2 hrnky vody. Plody v lázni jen omyjete a poté opláchnete čistou vodou. Nezapomeňte je důkladně osušit a dát do lednice. Takto ošetřené vám vydrží mnohem déle, protože je zbavíte plísni a bakterií.

TIP: Pokud zapomenete jahody zpracovat a budou se vám zdát už trochu "unavené", nakrájejte je na plátky a prosypejte cukrem, v lednici vám pak ještě nějakou chvíli vydrží.

JAK JAHODY VYUŽÍT V KUCHYNI?

Jak už jsem zmiňovala na začátku, jahody mám ráda nejen pro jejich úžasnou chuť, ale hlavně proto, že se dají připravit v mnoha podobách a že je mohu zakomponovat do tolika pokrmů. Dají se využít do dezertů, nápojů, snídaní, my si je doma dáváme jen tak s [jogurtem nebo tvarohem](#), někdo je miluje zase se šlehačkou. V létě jahody chutnají úžasně prostě úplně ve všem, kdo by odolal jahodové zmrzlině nebo třeba jahodovým knedlíkům.

Já osobně jahody velmi často používám do [rolád](#), [cheesecaků](#) nebo do dortů. V dortech je najdete jako součást krému, navrchu jako dekorace nebo jahodovým rozvarem promazávám korpusy. Na mém blogu najdete hned několik dortů, kde důležitou roli hrají právě jahody:

- [Jahodový dort se želatinou](#)
- [Mrkvový dort s jahodami](#)
- [Dort s arašídovým korpusem](#)

TIP: Aby se vám jahody na dortu nezkazily, namočte je lehce do želatiny.



TIPY NA RYCHLOVKY S JAHODAMI

V létě se jistě stejně jako já snažíte trávit v kuchyni co nejkratší možnou dobu, proto mám pro vás tipy na super rychlé pokrmy, které budou chutnat úplně každému:

[Palačinkové špízy](#) - palačinky si promažte oblíbeným krémem (já mám nejradši oříškové máslo), nakrájejte na 2-3 cm silné plátky a na střídačku s jahodami a případně jiným ovocem je napíchněte na špejli.

Salát s kozím sýrem, rukolou a jahodami - smíchejte rukolu, na kostky nakrájený kozí sýr, jahody a přilijte zálivku z medu, olivového oleje a balsamika. Vše promíchejte a podle chuti posypejte nadrobno nakrájenými ořechy.

Overnight oats - snídaně snů, která zasytí a na které si opravdu pochutnáte. Stačí večer jen smíchat vločky s mlékem a ráno doplnit jahodami (buď čerstvými nebo si z nich připravit a jiným ovocem podle chuti. Můžete si to celé osladit javorovým sirupem apod.)



Japonský sendvič - toastový chléb zbavte kůrky, na spodní díl potřete ušlehanou smetanou, pokladte jahodami a do míst mezi nimi dejte opět smetanu. Poté přiložte druhým dílem toastového chleba, pevně zabalte do potravinové fólie a nechte vychladit. Před servírováním sendvič vybalte z fólie a překrojte ho šikmo napůl.

Jahodový dezert do skleničky - do skleničky dejte oslazený tvaroh, na něj nakrájené jahody a zalijte želatinou.

TIP: K dobrému jídlu je v létě potřeba také dobrý osvěžující drink. Proto zkuste rozmixované jahody vložit do tvořítek na led a vložit do mrazáku. Jahodové kostky pak můžete použít nejen do domácích limonád, ale klidně i do drinků pro dospělé.



CO S PŘEBYTKY?

Zamrazit

Pokud máte větší úrodu jahod, než jste schopni spotřebovat, uložte si je na "horší časy". Nejjednodušší je ovoce zamrazit, a to co nejdříve po sklizni. Jahody zbavte stopky, poté je omyjte a osušte. Ty plody, které jsou nahnílé nebo jakkoliv poškozené, tak vyhoďte.

TIP: Až budete jahody zbavovat stopky, vyzkoušejte jednoduchý trik s brčkem. Brčko zkraťte na půlku a pak jím napíchněte jahodu na protější straně stopky. Projed'te celou jahodou až ke stopce, dokud se neuvolní a nepůjde lehce vyndat.

Jahody můžete zamrazit vcelku nebo nakrájené s cukrem. Pokud se rozhodnete je ukládat do mrazáku vcelku, doporučuji je vyskládat vedle sebe na táč vyložený potravinovou fólií a takto vložit do mrazničky. Až zamrznou, tak je jen nasypejte do pytlíků nebo krabičky a dejte znovu do mrazáku.

TIP: Zamrazte si jahody rovnou do podoby oblíbeného [nanuka](#). Super jsou na to silikonové nebo plastové formy. Můžete si udělat jen jahodový sorbet nebo v kombinaci s jogurtem.

Nasušit

Máte-li doma sušičku, určitě ji využijte. Stačí jen jahody nakrájet na plátky a usušit. Sušené jahody pak využijete nejen do snídanových kaší, ale také do koktejlů nebo na dezerty, jako je např. Eton Mess, [mini Pavlova](#) nebo třeba cupcakes.

Zavařit

Jahody lze dále zpracovat v kompot nebo třeba v oblíbený džem. Do kompotu můžete zkusit přidat lžičku rumu a džem můžete oživit rebarborou, mátou nebo hřebíčkem. Jahodový džem pak můžete použít do [palacinek](#), na lívance nebo klasicky na čerstvý chléb s máslem.



NOVÁ RODINNÁ OD CAT & COOK

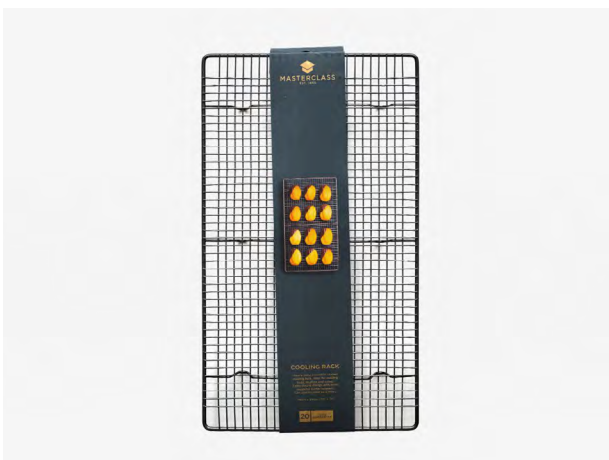
Moje kamarádka Ivča, kterou si možná lépe vybavíte pod názvem jejího blogu Cat & Cook, vydala novou kuchařku Rodinná. Najdete v ní recepty, které využijete na každou příležitost, ať už na všední pečení a vaření, které nezabere tolik času, tak na víkendové speciality pro celou rodinu. Kniha je rozdělena do pěti kapitol s recepty (Snídaně & malá jídla, Polévky, Rychlovky, Víkendovky, Sladkosti) a v poslední kapitole s názvem Road trip procestujete s Ivčou ty kouty světa, které spolu se svým manželem navštívila. Koupit si ji můžete na e-shopu [Cat & Cook](#).



LNĚNÁ ZÁSTĚRA - pokud přemýšlíte nad dárkem pro svoji maminku nebo třeba sestru, doporučuji tuto lněnou zástěru. Dá se zavázat vzadu i vpředu a z pásů lze udělat krásnou mašli.



FORMA NA BÁBOVKU CROWN - s touto zlatou formou jedinečného tvaru vytvoříte opravdovou nádhernou bábovku a díky nepřilnavému povrchu se vám už nestane, že nepůjde vyklopit.



MŘÍŽKA NA CHLADNUTÍ / NA POLÉVÁNÍ ČOKOLÁDOU - mřížku využijete jako odkládací plochu, skvělá je při polévání dortů nebo při vytažení dobrot z trouby, předejdete sražení těsta.



DIGITÁLNÍ TEPLMĚR THERMAPEN ONE - digitální teploměr je pro mě důležitým pomocníkem, tento Thermapen ONE patří mezi nejpřesnější teploměry a měří do 3 sekund.

RODINNÁ FIRMA THE PELIKANS

Pokud si zakládáte na tom, co jíte, a žádáte tu nejlepší kvalitu surovin, vyzkoušejte produkty malé rodinné firmy The Pelikans. Čatní, dipy, pesta, tapenády, pasty, omáčky nebo koření, to vše může obohatit nejen vaši kuchyni, ale i vaše zdraví. Suroviny, které používají k jejich přípravě, jsou vždy čerstvé a prověřené, koření pak ručně pražené a mleté.

Tip: Naskenujte si QR KÓD z etikety, který vás přenesse na seznam receptů spojených s produktem.



DÝŇOVÉ ČATNÍ SE ZÁZVOREM A CHILLI

Čatní má sladkokyselou chuť s jemně pikantním nádechem. Můžete ho použít k masu, do těstovin nebo ho zapéct do sendviče se sýrem. Pokud vám přijde nečekaná návštěva, stačí jen nasypat oblíbené chipsy nebo nakrájet kousky sýru a k tomu naservírovat tuto úžasnou dýňovou omáčku.



KAJENSKÝ PEPŘ

V mé kuchyni nikdy nesmí chybět kajenský pepř, používám ho velmi často, a proto je pro mě důležitá jeho kvalita. A jak už jsem zmiňovala, koření The Pelikans je ručně připravované a zajišťuje prvotřídní kvalitu.



TAPENÁDA ZE ZELENÝCH OLIV

Pomazánka, která se ve Francii často používá jako předkrm na opečených bagetkách. Skvěle se také hodí do těstovin, rizota, na pizzu nebo k sýrům a sklence vína. Obsahuje kapary (=tapenas), které dodají produktu přirozeně slanou chuť a šmrnc.



KARI PASTY

Kari pasty jsou skvělým pomocníkem při dochucování jídel. Hodí se nejen na přípravu indických pokrmů, ale můžete je použít při grilování jako marinádu na maso či zeleninu. Možností je opravdu mnoho. Na výběr máte z těchto tří příchutí.



PRODUKTY PRO VAŠE ZDRAVÍ



GYMBEAM MEDICINÁLNÍ HOUBA REISHI

Medicinnální houby jsou pro své blahodárné účinky čím dál více oblíbené. Konkrétně Reishi má antioxidační, protizánětlivé, hypoglykemické účinky a celkově zvyšuje imunitu. Má formu praktických kapslí, takže se snadno užívá.

www.gymbeam.cz



KAKAOVÉ BOBY DRCENÉ NEPŘAŽENÉ BIO ISWARI

Fairtrade bio kakaové drcené boby jsou plnohodnotné boby, pouze zbavené slupky.

Vychutnejte si 100% čisté kakaó a podpořte lokální farmáře a životní prostředí.

Kakaó je nejbohatší plodinou na antioxidanty, obsahuje řadu minerálů a vitamínů. Je zdrojem hořčičku, železa a vlákniny.

www.labeta.cz

MENU GOLD KUSKUS

Kuskus je oblíbeným pokrmem nejen díky jeho rychlé přípravě, ale i díky tolika možnostem, jak ho udělat. Chutná skvěle naslano i nasladko. Menu Gold Kuskus je vyroben ze 100% tvrdozrnné pšenice, která má vysoký obsah bílkovin, vlákniny, železa a vitamínů skupiny B.

www.menugold.cz



FJORD BOHEMIA - RYBA NA GRIL

Delikátní mořské či sladkovodní ryby, které jsou připravené přímo na gril. Nemusíte je čistit ani dochucovat. Stačí jen položit na gril nebo pánev a za pár minut máte hotovo. Vedle lahodného tuňáka či oblíbeného lososa můžete vyzkoušet také pstruha, pražmu nebo mořského vlka.

www.rohlik.cz

VITAR SUPER BETA-KAROTEN

Vitar Super beta-karoten se pyšní složením se 7 aktivními látkami pro ještě krásnější opálení. Nepostradatelný beta-karoten je důležitý pro ochranu očí i pokožky při letním slunění a současně podporuje opálení a prodlužuje stálost zbarvení kůže.

www.nasevitaminy.cz



GREEN IDEA: BEAUTY KOLAGEN PREMIUM

Postupem stárnutí se zpomaluje tvorba kolagenu v těle. Můžete ho ale doplnit novinkou od Green idea Beauty kolagenem premium, který uchovává mladistvou pokožku, působí na její pružnost, pevnost a hydrataci. Výhodou je jeho příjemná chuť bez zápachu ryby.

www.greenidea.cz



CHŘESTOVÁ SEZÓNA OPĚT V PLNÉM PROUDU.

Zařadte i vy tuto superpotravinu do svého jídelníčku

Věděli jste, že v Česku právě začíná chřestová sezóna? Trvá jen od poloviny dubna do konce června. Může se chlubit nejen vynikající chutí, ale také řadou blahodárných účinků v podobě velkého množství vlákniny a vitamínů.

CESTA CHŘESTU NA ČESKÝ TALÍŘ

Blahodárné účinky chřestu znali již staří Egypťané a své místo v kuchyni si udržel i v dobách Rakouska-Uherska. Na česká pole se chřest začal znovu ve větší míře vracet na konci 90. let, nejprve byl však převážně dovážen. To samozřejmě není ideální, protože právě u této zeleniny je čerstvost jedním z důležitých aspektů, který má vliv na chuť. Nyní se situace zlepšuje, a to i díky velké farmě v Polabské nížině na Mělnicku. Zasluhou farmy Český chřest začala být tato unikátní potravina dostupnější a její obliba začala stoupat. Český chřest dnes seženete v Kauflandu pod značkou K-Jarmark.

PROČ JE CHŘEST KRÁLEM ČESKÉ ZELENINY?

Je dokázáno, že chřest pomáhá snižovat obsah cholesterolu v krvi, podporuje trávení a díky vysokému obsahu vitamínu E posiluje imunitní systém. Dlouhodobá konzumace přispívá ke snížení krevního tlaku, reguluje hladinu cukru v krvi a má protizánětlivé účinky. Dále působí preventivně proti infekcím močových cest. Díky tomu, že neobsahuje tuk, má minimum kalorií, tudíž se může stát bez výčitek součástí jídelníčku.

ZKUSTE CHŘEST K SNÍDANI

Tato nenahraditelná surovina se skvěle hodí například do salátů nebo ke grilovanému masu. Vyzkoušet ovšem můžete i lehkou snídani – chřest s vajíčkovou omeletou. K tomu vám postačí 3 vejce, lžíce oleje, sůl, pepř a 6 stonků zeleného chřestu. Do rozmíchaného vejce přidejte ideálně zelený chřest, který v první řadě zbavíte tvrdých konců. Na pánvi rozehřejte olej a chřest krátce orestujte. V pánvi následně rozpustíte máslo. Pak vlijte vaječnou směs a vařečkou nebo stěrkou ji stahujte od okrajů směrem ke středu pánve. Jakmile jsou vejce uvařená, míchat přestaňte a teplotu snižte. Ve chvíli, kdy je spodní strana omelety pevná, ale horní ještě lehce nedovařená, ji překlote. Omeletu přesuňte na talíř a podávejte společně s orestovaným chřestem. Celé jídlo můžete doplnit bylinkami z řady K-Jarmark a čerstvou zeleninou.

LEHKÁ A VÝBORNÁ VEČEŘE? VAŘENÝ CHŘEST SE ŠUNKOU K-JARMARK

Inspiraci můžete díky chřestu čerpat i v průběhu dne. Skvělým tipem k večeři je vařený chřest se šunkou K-Jarmark. Na jednu porci budete potřebovat 1 kg bílého chřestu K-Jarmark, 400 g nových brambor, 1 balení šunky K-Jarmark, 100 g jogurtu, 50 g másla, 2 žloutky, pomerančovou šťávu, sůl, pepř a pažitku. Tu v nejčerstvější kvalitě opět seženete pod značkou K-Jarmark. Brambory oloupejte a uvařte doměkka v osolené vodě asi 20 minut. Chřest očistěte, zbavte konců a oloupejte po celé délce škrabkou. Do vroucí osolené vody přidejte chřest a povařte asi 15 až 20 minut na skus. Následně ve vodní lázni vyšlehejte žloutky a pomerančovou šťávu do světlé pěny. Postupně zašlehejte i zbylé máslo nakrájené na menší kostky. Přidejte jogurt, pažitku a dochuťte solí, pepřem a špetkou cukru. Vařený chřest podávejte společně s bramborami, šunkou a pomerančovou omáčkou.



ZAPEČENÝ KVĚTÁK

s mozzarellou

Rychlý recept pro všechny, co milují květák, ale i pro ty, co s ním mají problém. V kombinaci s mozzarellou a parmazánem bude jeho chuť opravdu jedinečná. Italské koření pak krásně provoní celý pokrm.

- 1 malý květák
- 5 lžic olivového oleje
- 1/2 lžičky uzené papriky
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- 1/2 lžičky italského koření
- sůl
- 50 g parmazánu (hodně najemno nastrohaného)
- 125 g mozzarely



1. Květák si nakrájíme na plátky, případně na menší kousky.
2. V misce si smícháme olivový olej, koření, sůl a parmazán. Touto marinádou potřeme všechny kousky kvěťáku.
3. Květák pečeme na pečicím papíře na 180 stupňů cca 20 minut.
4. Pak na květák dáme nastrohanou mozzarellu a necháme ji chvíli zapéct, dokud se nerozpeče.
5. Květák můžeme nakonec posypat bylinkami nebo klíčky.



NA KRKU, NA HLAVĚ I JAKO TRENDY TOP

Šátek není jen pouhým doplňkem, ale výrazným módním prvkem, který dodá styl denním i večerním outfitům. To dokazuje designérka Martina Karafiátová, která ve své nejnovější kolekci Bollicine Brillanti inspirované značkou Mionetto Prosecco propojila dvě ženské radosti – lásku k módě i k oblíbenému proseccu.



Když se jedná o módu, šátky jsou vždy in. Pokud jste však unavené z tradičního způsobu nošení, máme pro vás několik nápadů na to, jak s nimi experimentovat. A to zvlášť pokud se jedná o stylové luxusní šátky, které si zaslouží být vidět. „Kvalitní hedvábný šátek dokáže i z obyčejného outfitu vytvořit stylový look. Má nekonečné možnosti nošení, kterých by ženy měly využít,“ říká ke stylingu šátku designérka Martina Karafiátová a dodává: „Zvlášť naše šátky s příběhem, jako je i ten poslední z kolekce Bollicine Brillanti inspirovaný bublinkami Mionetto Prosecco, je skvělé předvést, a to nejen formou klasického nošení kolem krku. Je třeba být rafinovanější a nebát se.“

STYLOVÝ LETNÍ TOP

Pokud hledáte nápad na letní top, šátek bude perfektní volbou. „Skvělou možností, jak vytvořit netradiční letní outfit z šátku je bandeau top bez ramínek. Stačí ho jednoduše svázat mezi prsy, nebo přeložit do trojúhelníku a uvázat kolem krku a na zádech,“ doporučuje Martina Karafiátová, zakladatelka značky Silky Gang a dodává, že tento styl uvázání se také skvěle hodí jako vrchní díl pod sako.

NETRADIČNÍ ŠPERK

Věděli jste, že můžete šátek nosit i jako náhrdelník? Šátek složte do pruhu a uvažte na něm tři až pět uzlů za sebou. Poté ho „zavěste“ na krk. „Šátky mohou vypadat skvěle i na jiných místech těla, a to například na zápěstí nebo kotníku. Stačí ho jemně omotat kolem zápěstí a uvázat na malý uzel. Pokud chcete doladit barvy šátku, můžete ho sladit s manikúrou, je to jen na vás,“ říká k inspiraci designérka.

ŠÁTEK JAKO PÁSEK

„Tento způsob nošení skvěle zdůrazní ženskou siluetu. Nejprve složte šátek do pruhu, který můžete i srolovat a poté ho provlečte poutky kalhot nebo džínů. Upevnit ho můžete buď sponou nebo vázacím uzlem,“ zdůrazňuje Martina Karafiátová. Šátek můžete navíc i jednoduše uvázat za poutko kalhot a vytvořit z něj mašli.

VE VLASECH I NAMÍSTO KLOBOUKU

Vytvořte stylový look, ve kterém vás rozhodně nikdo nepřehlédne. Propadněte trendům posledních měsíců a uvažte si šátek na hlavu, namísto čelenky či jako doplněk do copu. Odvážnější mohou vyzkoušet tzv. turbanový styl. Bude ideální volbou pro letní dny i jako alternativa ke klobouku.



JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O VAŠE PLAVKY

Aby vám oblíbené plavky vydržely několik sezon a neztratily při tom své zářivé barvy, kvalitu, ani tvar, je třeba o ně náležitě pečovat. A to nejen při praní, ale pokaždé, když si je berete na sebe. Pomohou následující jednoduchá pravidla.

1) PŘED PRVNÍM POUŽITÍM

Ještě než nové plavky začnete používat, z hygienických důvodů je přeperte. Postačí ve vlažné vodě, poté je nechte uschnout ve vodorovné poloze. Košíčky podložte ručníkem či bavlněnou utěrkou, aby držely tvar.

2) CO S MOKRÝMI PLAVKAMI?

Jdete z bazénu nebo z pláže a plavky jsou ještě mokré? Svlékněte je a na cestu zabalte ideálně do ručníku či utěrky. „V igelitovém sáčku se chlor i sůl snadněji zažerou do vláken a mohou je poničit. Po příchodu domů plavky ihned vybalte,“ říká Zdeňka Sahulová z e-shopu Astratex.cz.

3) OPATRNĚ NA OPALOVACÍ KRÉM

Opalovací krémy, spreje a oleje na plavkách zanechávají těžko odstranitelné skvrny. Plavky si oblékněte až poté, co se namažete a necháte přípravek dobře vstřebat. Při mazání během nošení vždy část plavek odhrňte, kůži namažte, nechte chvíli zaschnout a pak vraťte látku na místo.

4) STŘÍDEJTE VÍCE KOUSKŮ

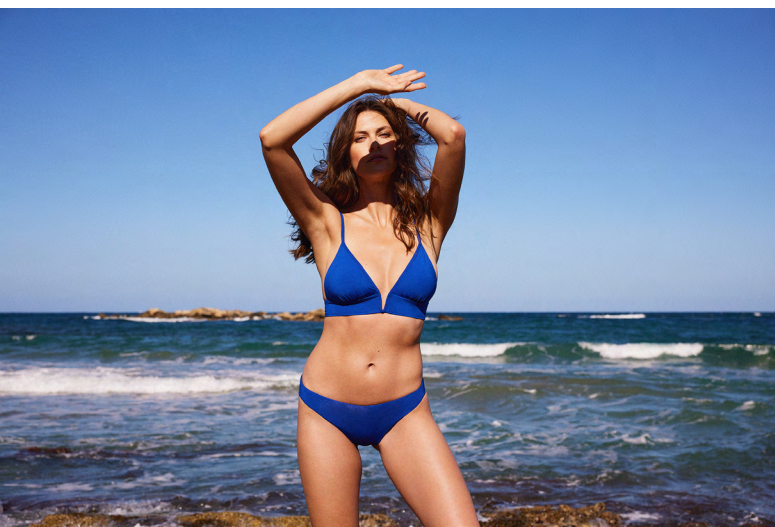
„Při celodenním nošení byste měla vystřídat minimálně dvoje plavky. Pokud máte jen jedny, určité partie mohou zůstat celý den mokré, což není dobré ani pro vaši pokožku, ani pro látku plavek. Proto si i na pláž do tašky přihodte alespoň jedny náhradní a vždy po koupání je vyměňte,“ radí Sahulová.

5) JAK JE SPRÁVNĚ PRÁT A SUŠIT?

Ať už jste se koupali v bazénu, moři nebo českém jezeře, vždy po příchodu domů je dobré plavky přeprat, abyste je zbavili nečistot, jako je chlor, písek, sůl a podobně. „Perte je v čisté vodě nebo přidejte mýdlo s neutrálním pH. Nepoužívejte aviváž, která negativně ovlivňuje pružnost vláken. Sušte je ideálně na vzduchu ve vodorovné poloze. Vyhněte se přímému slunci, sušičce i radiátorům, plavky nežehlete. Přímé působení vysokých teplot narušuje strukturu materiálu i barvu,“ upozorňuje Zdeňka Sahulová z Astratex.cz.

6) JAK NA SKVRNY?

Použijte jedlou sodu, kterou nasypete přímo na flíček. Nechte chvíli působit a vyperte. Pomoci může také pár kapek bílého octa přidaného do vody. Pozor ale na množství, aby se neponičila barva tkaniny.



NOVÉ MENU BRNKÁ NA JARNÍ A LETNÍ NOTU:

K Ivetě Fabešové na brunch i kávový drink

Jarní dny si žádají svěží chutě, a tak se mění i nabídka v kavárně Ivety Fabešové ve Werichově vile na pražské Kampě. V menu se objevily dobroty, které v příjemném jarním slunci den rozzáří snad ještě víc. Některé jsou úplnými novinkami, některé stálice získaly svěží kabátek.

U jarního brunchu u Ivety Fabešové nesmí chybět klasika v podobě výborné kávy L'OR, na menu se objevil ale i nový kávový drink pro odpolední setkání. Díky pozvání na ochutnávku jarního menu a kávových drinků jsem měla možnost vyzkoušet opravdové delikatesy, ale také kávu prvotřídní kvality. Určitě doporučuji sem zajít, budete nadšení.

Ve Werichově vile si přijou na své milovníci sladkých i slaných chutí. „Naši hosté mohou ochutnat například bruschettu s bazalkovým pestem a burratou. Bruschettu ale mohou vyzkoušet nově i s halloumi a grilovanou cuketou. Po zhruba týdnu, kdy máme nové menu v nabídce, se zatím nejvíce osvědčily sladké vafle s krémem Chantilly, čerstvým mangem a mangovým džemem s mučenkou,“ popisuje Iveta Fabešová.

Brunch ani odpolední setkání přátel ve Werichově vile by nebylo kompletní bez šálku kávy. „Mám ráda, když vejdu do své kavárny a cítím vůni čerstvě uvařené kávy. Miluju klasické espresso. Zrovna takové, jaké si můžete dát v nejlepší italské kavárně, jsem chtěla i u sebe pro naše zákazníky. Silná, intenzivní, tmavě pražená káva L'OR Professional byla přesně tím, co jsem hledala. Těší mě, že si ji pochvalují i naši hosté. S L'OR Professional se snažíme jít vždycky o kousek dál, proto se na novém menu objeví i stylové Kávové Martini,“ přibližuje aktuální novinku Iveta Fabešová.

