

# Na skok v kuchyni

červenec 2023

magazín o jídle a životním stylu



32 stran  
plných  
inspirace  
pro vás

# OBSAH

- 3 ÚVODNÍK ↙ z obálky
- 4 *Ovocný koláč s olivovým olejem*
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 TVAROHOVÉ LÍVANCE S JAHODAMI
- 7 SPRÁVNĚ FUNGUJÍCÍ LYMFATICKÝ SYSTÉM
- 8 *Připravte si osvěžující letní drinky*
- 9 BYLINKOVÉ BRUSCHETTY S HRUŠKAMI, YUZU A PROSCIUTTEM
- 10 NOVINKY VE SVĚTĚ KNIH
- 11 *Borůvkový koláč s ricottou*
- 12 TIPY MĚSÍCE
- 14 JAHODOVÝ DORT SE ŽELATINOU
- 16 CO MĚ ZAUJALO A MUSÍM VÁM O TOM NAPSAT
- 15 KAM MUSÍTE V LÉTĚ VYRAZIT
- 17 *Zapečené tortillové trojúhelníčky*
- 18 BEAUTY NOVINKY
- 20 LETNÍ ČTENÍ PRO DĚTI
- 21 OÁZA ČISTÉHO VZDUCHU U VÁS DOMA
- 22 *Letní drinky*
- 23 SVÍTÍ, SVÍTÍ SLUNCE NAD HLAVOU
- 24 CUKETOVÉ ŠPÍZY SE SÝREM FETA
- 25 JAK VYKOUZLIT SUPER LETNÍ ÚČESY
- 26 GRILOVACÍ SEZÓNA V PLNÉM PROUDU
- 27 *Ledové čaje pro letní osvěžení*
- 28 KOUSEK TOSKÁNSKA NA VAŠÍ ZAHRADE
- 29 JAK GRILOVAT ZELENINU
- 31 KALIFORNSKÉ SNĚNÍ O KÁVĚ
- 32 SEZNAM NA DOVOLENOU



11  
BORŮVKOVÝ KOLÁČ  
s ricottou



17  
ZAPEČENÉ  
tortillové trojúhelníčky



# SVÍTÍ, SVÍTÍ SLUNCE NAD HLAVOU

Ať už vás čeká léto u moře, v horách, na chatě, nebo kdekoli jinde, užijte si ho naplno. Tohle období, které víceméně nemá žádný řád, dny jen tak hezky plynou a my máme čas se věnovat letním radovánkám, je jedinečné. Užijte si ho proto plnými doušky, a to doslova. Nezapomínejte totiž v těchto letních dnech doplňovat tekutiny. To je pro mě totiž základem toho, abych parné letní dny zvládla.

Když ale budete mít chuť poznat něco nového, určitě se můžete inspirovat tipy, které jsem pro vás v tomto letním čísle připravila. A je jich tu opravdu plno. Navíc se můžete inspirovat recepty na letní drinky nebo skvělý jahodový dort se želatinou. Ať už bude vaše léto jakékoli, přeji vám, aby bylo pro vás plné zážitků, na které pak budete v zimních chladných měsících zachumlání pod dekou vzpomínat.

*S láskou Romana*

## LETNÍ SOUTĚŽ O SUPERPOTRAVINY S ISWARI

Už dlouho jsem tu pro vás neměla žádnou soutěž. Tentokrát to bude soutěž o superfood produkty od značky Iswari, které nám do soutěže věnovala Labeta.cz, oficiální distributor této portugalské značky. Soutěžit se bude o jeden balíček produktů a soutěž trvá do konce měsíce července. A jaké jsou podmínky soutěže? Stačí mi napsat na mail [romana@naskokvkuchyni.cz](mailto:romana@naskokvkuchyni.cz), jaká je vaše oblíbená snídaně, a díky tomu budete zařazeni do soutěže o tento krásný balíček.

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



# OVOCNÝ KOLÁČ s olivovým olejem

Koláč ze sezónního ovoce je super v tom, že není příliš sladký a můžete do něj použít jakékoliv oblíbené ovoce, které už utrhnete na zahradě nebo které vám donese soused. Díky olivovému oleji a limetkové kůře má opravdu jedinečnou chuť.

Na 1 plech o velikosti 30x40 cm nebo na 2 dortové formy o průměru 20-24 cm:

- 3 velká vejce
- 100 g třtinového cukru
- 250 ml mléka
- 250 ml olivového oleje
- 125 g jogurtu
- 1 lžička limetkové kůry
- šťáva z 1 limetky
- 300 g hladké mouky
- 80 g kukuřičného škrobu
- 1 lžička kypřicího prášku
- 1 lžička jedlé sody
- větší špetka soli
- mix ovoce (cca 500 g)
- máslo na vymazání formy
- polohrubá mouka na vysypání formy

1. Vejce si dáme do mísy a začneme je pomocí metly šlehat. Po chvíli přidáme třtinový cukr a šleháme 5-7 minut, dokud nám nevznikne hezká světlá pěna.
2. Mezitím si dáme do nádoby mléko, olivový olej, jogurt, limetkovou kůru a šťávu z limetky.
3. V míse si smícháme sypké suroviny - hladkou mouku, kukuřičný škrob, kypřicí prášek do pečiva, jedlou sodu a špetku soli.
4. Když máme vajíčka hezky vyšlehaná, začneme přidávat tekutou směs pomocí ruční metly. Nakonec přidáme sypkou směs a vše promícháme, dokud nám nevznikne těsto. Těsto necháme 2-3 minuty odpočinout.
5. Troubu si rozejdeme na 180 stupňů.
6. Mezitím si vymažeme plech nebo dortovou formu máslem a vysypeme polohrubou moukou.
7. Hotové těsto nalijeme na plech nebo do dortové formy a poklademe ovocem (použijte např. maliny, borůvky, ostružiny, fíky, meruňky).
8. Pečeme cca 30-40 minut (před vyndáním z trouby otestujeme špejlí, zda je těsto upečené).



# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

## NANUKY LUNAR TU JSOU OPĚT PRO VÁS

Není nad to si v létě vychutnat ledový nanuk Lunar. Na #vyšehradská53 vedle Lelí's Cupcakes občůdku si v mrazící vitríně vyberete z více jak deseti pŕichutů. Nanuk si můžete nechat namočit v čokoládě a dozdobit ho ovocem, ořechy či prémiovými posypkami.

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



## VICTORIA'S SECRET V OBCHODNÍM CENTRU WESTFIELD CHODOV

Victoria's Secret se rozrůstá o první český obchod s kompletním sortimentem, který byl otevřen v Praze. Zaujme inovativním designem, který vychází z nového maloobchodního konceptu značky s názvem Store of the Future. Obchody jsou opatřeny promyšlenou navigací, díky níž se budete snadno orientovat.

@victoriasssecretczech

## ZPĚTNÝ ODBĚR PET LAHVÍ A PLECHOVEK ČECHY OSLOVIL

Systém zálohování PET lahví a plechovek může úspěšně fungovat i v českém prostředí. Ukázalo to jeho pilotní testování ve třech prodejnách Kaufland a Lidl. Lidé v nich během tří měsíců výměnou za slevové kupony odevzdali pŕes 260 tisíc obalů. Projekt také pŕinesl cenná data o tom, jak systém ještě vylepšit pŕed tím, než bude zaveden do praxe celoplošně.



## TAPASOVÁ SMRŠŤ V BODEGUITĚ

Oblíbená kubánská restaurace La Bodeguita del Medio v centru Prahy představila během června báječnou novinku - nabídka menu se rozrostla o lahodné tapas. Večer v doprovodu živé latinské hudby s drinkem v ruce a lahodnými tapas nemá chybu.

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

## 16. ROČNÍK BIOSLAVNOSTÍ PROBIO

Dorazte na tradiční festival dobrého jídla, pití a zábavy pro celou rodinu, který se koná v sobotu dne 15. července 2023 v lesoparku areálu Probio ve Starém městě pod Sněžníkem. Na festivalu zahrají české i slovenské kapely a téma festivalu je „Bioslavnosti ve sklenici“.

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



## ALCRON RESTAURANT NOVĚ NABÍZÍ BUSINESS LUNCH

Nabídka Alcron Restaurantu se nově rozrůstá o Business Lunch, na kterém si hosté mohou pochutnat vždy od pondělí do pátku mezi 11:30 a 15:00. Pokud tedy hledáte originální místo, kde skvěle poobědváte s kolegy nebo obchodními partnery, určitě je pozvete právě sem.

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

# TVAROHOVÉ LÍVANCE

## s jahodami

Jestli něco po ránu miluji, tak to jsou právě tyto tvarohové lívance. A nejen já, jsou také oblíbenou snídaní našeho Vojty. Můžete si je promazat klidně i oříškovým máslem a poklást jakýmkoliv oblíbeným ovocem. Nás ale nejvíc baví kombinace tvarohu, meruňkového džemu, pistácií a jahod.



### Na lívance:

- 220 g tvarohu
- 150 ml plnotučného mléka
- 3 vejce (žloutky a bílky odděleně)
- 130 g hladké mouky
- 1 větší lžička prášku do pečiva
- 2 lžice třtinového cukru
- ½ lžičky najemno nastrohané citronové kůry
- špetka soli
- přepuštěné máslo (případně klasické máslo)

### Na dokončení:

- tvaroh plnotučný
- čerstvé jahody a maliny
- meruňkový džem (případně Yuzu Maracuja)
- nasekané pistácie

1. V míse si smícháme tvaroh, mléko a žloutky a důkladně metlou promícháme.
2. V druhé míse si smícháme prosátou mouku s práškem do pečiva a přimícháme k tvarohové směsi.
3. Poté si vyšleháme bílky se solí. Když začnou bílky světlat, přidáme cukr a vyšleháme tuhý sníh, který zlehka vmícháme do směsi na lívance. Přidáme citronovou kůru a jen zlehka promícháme. Vznikne nám krásné nadýchané těsto.
4. Na rozpálenou pánvičku na lívance dáme trochu másla nebo přepuštěného másla a lžící tvarujeme lívance. Opékáme dozlatova z obou stran.
5. Lívance ozdobíme tvarohem, džemem, čerstvým ovocem a nasekanými pistáciemi.

# SPRÁVNĚ FUNGUJÍCÍ LYMFATICKÝ SYSTÉM

Lymfatický systém, součást vašeho imunitního systému, má mnoho funkcí. Patří mezi ně ochrana vašeho těla před veřelci způsobující nemoci, udržování hladiny tělesných tekutin, vstřebávání tuků trávicího traktu i odstraňování buněčného odpadu.

Chcete svůj lymfatický systém rozproudit? Nejpřirozenějším a zároveň nejlepším pohybem pro podporu proudění lymfy je chůze, sedavý způsob života totiž způsobuje zpomalení, proto je při práci potřeba zařazovat přestávky s protažením nebo procházkou. Systém se rozhýbá a míza rozproudí.

## JAK POZNAT, ŽE VÁM LYMFATICKÝ SYSTÉM NEFUNGUJE SPRÁVNĚ?

- chronická únava
- přibírání na váze
- trávicí potíže
- revma, artritida a bolesti kloubů
- nevysvětlitelná poranění
- časté bolesti hlavy
- otoky
- infekce nosních dutin
- kožní problémy (akné, vyrážky atd.)

Kromě pohybu, dostatečného pitného režimu a lymfatických masáží lze zařadit i bylinné pomocníky Green Idea ([www.greenidea.cz](http://www.greenidea.cz)):

## SIRUP LYMFOREGEN PREMIUM

Originální receptura LYMFOREGEN PREMIUM spojuje výtažky z bylin. Tato bylinná kompozice podporuje normálně fungující lymfatický systém, optimální vylučování vody z organismu a pomáhá na těžké nohy.

## LYMFOREGEN GEL

Masážní lymfodrenážní kompozice ve formě gelu s vysokým obsahem biologicky aktivních látek, rostlinných extraktů a silic, které pomáhají vyplavovat z organismu nežádoucí látky.

## LYMFOREGEN® – BYLINNÝ ČAJ

Unikátní bylinná kompozice 7 druhů bylin podporuje vylučování vody z organismu, normální činnost ledvin, jater a střev. Použité byliny pomáhají na těžké nohy. Podporují detoxikaci a vylučování (celkovou očistu těla) a pomáhají kontrolovat tělesnou hmotnost.



# PŘIPRAVTE SI OSVĚŽUJÍCÍ LETNÍ DRINKY

Valí se na vás spousta pracovních povinností a nevíte, kam dříve skočit? A co takhle na chvíli vypnout. Zkuste to třeba s míchaným drinkem v ruce. Mám pro vás tipy na vyladěné Kinley drinky, které byly ušity na míru slavným osobnostem. Inspirujte se hercem a moderátorem Davidem Gránským a ochutnejte svěží Time to Thyme. Pokud však preferujete spíše sladší podtóny, pak zkuste Blackberry Fizz. Míchaný nápoj, který miluje influencerka Kamila Šiklová. Její manžel, Ondřej Šíkl, zase ujíždí na výrazném Rosemary Buck s rozmarýnem a zázvorem. Dopřejte si chvíli pro sebe s Kinley míchanými drinky, protože dnes si to zasloužíte!



## Time to Thyme (signature drink Davida Gránského)

- 40 ml Bacardi Carta Blanca
- 20 ml Martini Bianco
- 5 ml Supasawa
- 120 ml Kinley Tonic
- Citronový tymián



## Blackberry Fizz (signature drink Kamily Šiklové)

- 40 ml Nemiroff De Luxe infúzovaná ostružinami
- 10 ml cordial z bezového květu
- 2 stříčky grapefruit bitters
- 120 ml Kinley Pink Aromatic Berry
- Ostružina a citronová kůra



## Rosemary Buck (signature drink Ondřeje Šíkla)

- 40 ml Bombay Sapphire
- 5 ml Supasawa
- 2 stříčky Angostura Bitters
- 120 ml Kinley Ginger Ale
- Rozmarýn



# BYLINKOVÉ BRUSCHETTY

s hruškami, yuzu a prosciuttem

Mám pro vás super tip na rychlé a nevšední pohoštění pro návštěvu, které máte připravené do 20 minut. A co je konkrétně na této bruschettě nejlepší? Ta úžasná kombinace sladké hrušky, kyselého Yuzu, slaného prosciutta a jemného sýra.

## Na bagety:

- rustikální bageta
- máslo
- nasekané bylinky
- sůl

## Na hrušky:

- zralá hruška
- máslo
- Yuzu

## Na dokončení:

- krémový sýr
- prosciutto
- mikrobylinky

1. Bagety si nakrájíme na plátky. Máslo si rozpustíme, přidáme do něj nasekané čerstvé bylinky a osolíme. Každý plátek namažeme bylinkovým máslem z obou stran a opečeme do zlatova na pánvi.
2. Hrušky si omyjeme, zbavíme jadřince a nakrájíme na plátky.
3. Na pánvi si rozpustíme lžici másla a hrušky na něm opékáme. Když nám začnou zlátnout, přidáme velkou lžici Yuzu a necháme vše hezky zkaramelizovat.
4. Na hotovou bagetku namažeme krémový sýr. Bagetku pak ozdobíme třemi plátky hrušky, prosciuttem a mikrobylinkami.



# KNIŽNÍ NOVINKY



## MÝTY NA TALÍŘI

Tim Spector

Stačí otevřít sociální sítě nebo časopis a už se na nás hrnou stravovací doporučení nebo dietní triky. Mýty na talíři od odborníka na výživu Tima Spector tyto diety a trendy jeden po druhém rozebírají a ukazují, že za nimi často než věda stojí marketing či vládní programy.

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

## STARÁ, TLUSTÁ, BLBÁ OPĚT ZASAHUJÍ

Aneta Christovová, Vladka Pirichová, Linda Finková

Láska, špeky, vrásky, chlapi, sex... prostě život takový, jaký skutečně je. Trojhlavá saň alias Stará, tlustá, blbá vyráží na další jízdu, která je peprnější a zábavnější než kdykoli předtím. Smršť hlášek, vtipů, receptů i rad od známého tria rozesměje i mrtvého.

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

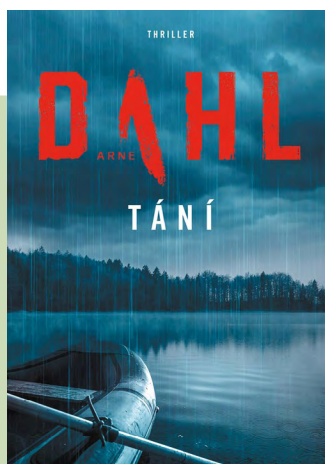


## TÁNÍ

Arne Dahl

Deer, kamarádka i policejní kontakt Sama Bergera a Molly Blomové, se zotavuje po brutálním útoku ruského mafiánského bossa. Upoutaná na invalidní vozík během papírování objeví nečekané spojení mezi těly, která jedno po druhém vydává rozmrzájící souostroví.

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



## TENTOKRÁT JE TO DOOPRAVDY

Ann Liang

Eliza Lin zveřejní na internetu esej o tom, jak poznala svou životní lásku a konečně získá pozornost spolužáků a příležitost publikovat v časopise. Jenže si to celé vymyslela a všichni chtějí vědět, o kom psala a jak to bylo dál. Tak si Eliza najde někoho, kdo by tuto lásku zahrál.

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



## KDE JSI, KDYŽ NEJSI

Radka Třeštíková

Toto je příběh o svobodě, závislosti, zbabělosti a statečnosti. O poslušnosti, laskavosti i lhostejnosti. O těch nejlepších a nejhorších rozhodnutích. O naději a beznaději. O zraňování a zraňování se. Toto je příběh bez pravidel. Je to jenom hra, anebo jde o život?

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

## VĚZEŇKYNĚ

B. A. Paris

Když Amelie v šestnácti letech osiřela, vybudovala si nový život v Londýně. Tam se seznámila s miliardářem Nedem Hawthorpem a impulzivně souhlasila s jeho nabídkou k sňatku. Ví ale, koho si vůbec vzala? To je jedna z otázek, které se jí honí hlavou, když se ocitne uvězněná v temné místnosti.

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



# BORŮVKOVÝ KOLÁČ

s ricottou



Úžasný koláč plný borůvek, který je díky ricottě krásně vláčný. Trochu mi připomíná dětství, kdy se u nás doma podobné koláče v letních měsících pekly poměrně často. A to nejen z borůvek, ale i z jiného sezónního ovoce.

- 320 g borůvek
- 250 g hladké mouky + 1 lžičce na borůvky
- 1 lžička prášku do pečiva
- velká špetka soli
- 300 g třtinového cukru
- 130 g másla (povoleného)
- 2 vejce
- 55 g řepkového oleje
- 200 g ricotty
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 lžičce Grand Marnier (můžete vynechat)
- hrst mandlových plátků
- máslo a polohrubá mouka na vysypání formy

1. Dortovou formu o velikosti 24-26 cm si vymažeme máslem a vysypeme polohrubou moukou.
2. Čerstvé borůvky si smícháme s 1 lžičkou hladké mouky.
3. Mouku si prosejeme do mísy a promícháme s práškem do pečiva a špetkou soli.
4. Pokud nemáme jemný třtinový cukr, trochu si ho rozmixujeme v mixéru, aby nebyl tak hrubý. Cukr si rozdělíme na dvě poloviny.
5. Povolené máslo vyšleháme s polovinou cukru do světlé pěny (trvá to až 10 minut).
6. Vejce si vyšleháme s druhou polovinou třtinového cukru opět do světlé pěny.
7. V míse si smícháme obě pěny dohromady a pomalu přidáváme na střídačku mouku, řepkový olej a ricottu.
8. Nakonec přidáme vanilkový extrakt a Grand Marnier (ten můžeme nahradit dobrým rumem nebo úplně vynechat).
9. Do hotového těsta zlehka zamícháme borůvky a nalijeme do dortové formy. Vše posypeme hrstí mandlových plátků.
10. Pečeme na 180 stupňů 45-55 minut, dokud pomocí špejle nezkusíme, že je koláč hotový.

# TIPY MĚSÍCE



## ARAŠÍDOVÝ KRÉM S KAKAEM OD ŽIVINY

100% přírodní pochoutka, a to nejen pro milovníky oříšků. Arašidový krém s kakaem využijete do palačinek, dezertů, krémů, já si ho ráda dávám do jogurtu nebo na lívance. V mojí kuchyni nesmí nikdy chybět, používám ho velmi často.

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



## PŘÍRODNĚ FERMENTOVANÁ JAPONSKÁ SÓJOVÁ OMÁČKA

Máte rádi japonskou kuchyni a toužíte si doma připravit třeba sushi nebo dosolit asijské pokrmy? Zkuste přírodně fermentovanou japonskou sójovku, která obsahuje řadu zdraví prospěšných látek. Je také ideálním dochucovadlem ryb, masa a zeleniny.

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



## ICE TEA - NOVINKA OD WATERDROP

Waterdrop tentokrát přichází s novými Microdrinky Ice Tea. A na jaké příchutě se můžete těšit? Rozhodně vás osvěží Ice Tea Lemon, Peach nebo Blueberry. Každý Microdrink je vyroben z přírodních ovocných a rostlinných extraktů a obsahuje pouze 5 kalorií.

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



## NOVÁ KOLEKCE ŠPERKŮ RAIN

Pražský šperkařský ateliér KLENOTA odhalil novou podobu své kolekce Rain, která zachycuje krásu deště v minimalistickém designu. Kolekce je plná moderních a trendy šperků, které lze vynést ve dne i v noci.

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



## POMERANČOVÝ A OLIVOVÝ OLEJ SE SLEVOU

Eco Day z Nobleza del Sur je bio extra panenský olivový olej odrůdy Picual, který má díky své výraznější ovocné chuti univerzální využití v kuchyni. Pomerančový olej Arancio z farmy Marina Colonna zas skvěle osvěží každý letní pokrm. Se slevovým kódem **olivove-let** dostanete 12 % na celou nabídku Olivum.

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



## PITÍČKA CAPRI-SUN

Oblíbené ovocné nápoje Capri-Sun milují děti i dospělí. Kromě výjimečné chuti potěší také praktický obal se skvělými termoizolačními vlastnostmi, díky kterým nápoj vydrží déle chladný. To všechno dělá z pitíček Capri-Sun ideálního společníka pro každý výlet.

[www.capri-sun.com](http://www.capri-sun.com)



## BBQ OMÁČKY S CHUTÍ AMERICKÉHO JIHU

Milujete typickou kouřovou chuť pravého amerického barbecue? Omáčky jako stvořené pro letní grilování vyrábí značka Santa Maria a hodí se k hamburgerům, klobásám, trhanému nebo dušenému vepřovému masu, sendvičům, steakům nebo domácím nachos.

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





## ŠETRNÉ ECO PRODUKTY NATURE'S PROMISE

Myslete na životní prostředí při všem, co děláte, dokonce i při každodenním úklidu. S Eco produkty Nature's Promise zajistíte čistý a provoněný domov s ohledem na přírodu. Z nové řady můžete vybrat gel na nádobí, do myčky, na praní, wc čistící nebo třeba žlučové mýdlo.

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



## BYLINNÁ PASTA HERBADENT JUNIOR

Pro zdraví dětských zoubků je zásadní pravidelná péče, správná technika čištění a vhodný kartáček se zubní pastou. K tomu dokonale poslouží bylinná pasta Herbadent Junior s čistě přírodním složením a s optimálním množstvím fluoridů pro silnější sklovinu.

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



## ZDRAVÉ MLSÁNÍ S ALIKOU

Hledáte-li kvalitní oříškové mlsání originálních chuťových variací vhodné na každou letní akci, najdete ho v praktických znovu uzavíratelných kelímčích Nut2Go Alika. Horkými novinkami, které stojí za vyzkoušení, je Nut2Go Festival mix nebo Mix ořechů v medu a soli.

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

## PURE GHEE - GYMTEAM

Čisté Ghí obsahuje přepuštěný máselný tuk, který je výbornou alternativou běžného másla nebo oleje. Jde o koncentrovaný tuk bez vody a mléčných bílkovin, který je vhodný i pro lidi s intolerancí na laktózu. V kuchyni má všestranné využití, které si oblíbíte při vaření, pečení,...

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



## ZDRAVÝ, CHUTNÝ, UNIVERZÁLNÍ TOUSTÁK V ZRNO ZRNKO

Na slano zapečený se šunkou a sýrem, na sladko s marmeládou či nutellou. Ať už máte křupavý toast rádi jakkoliv, základem je vždy kvalitní tousták. Právě takový seženete v řemeslné pekárně Zrno zrnko. Tousták s kvasem, špaldovou moukou a olivovým olejem.

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



## PROTEINOVÁ TYČINKA MOIMÜV

Od značky GymBeam tu mám pro vás ještě tuto proteinovou tyčinku s vysokým obsahem bílkovin, které jsou důležité pro růst a udržení svalů, stejně jako pro zdraví kostí. Navíc je bohatá na vlákninu prospěšnou pro optimální trávení. Je super jako rychlá a vydatná svačina.

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

# JAHODOVÝ DORT

## se želatinou

Neznám asi nikoho, kdo by nemiloval jahody. A protože je sezóna v plném proudu, mám tu pro vás slíbený recept na jednoduchý jahodový dort, který je ale u nás v rodině nejoblíbenější.

### Na korpus:

- 3 vejce
- 90 g cukru
- 90 g polohrubé mouky
- špetka soli
- máslo a polohrubá mouka na vymazání formy

### Na krém:

- 2 tvarohy (nejlépe překapané přes noc přes plátýnko)
- 2-3 lžičce moučkového cukru
- 200 ml smetany ke šlehání

### Na dokončení:

- čerstvé jahody
- 1 balení želatiny



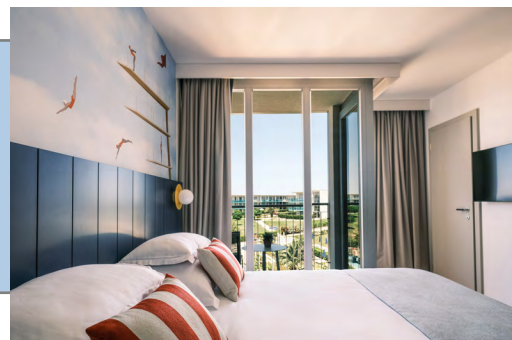
1. Do mísy si dáme 3 bílky, špetku soli a začneme na střední rychlost šlehat. Až bílky začnou bělat, přidáváme po částech cukr. Bílky vyšleháme do husté pěny, do které poté lehce vmícháme žloutky a nakonec mouku.
2. Těsto přendáme do máslem vymazané a moukou vysypané formy o velikosti cca 24 cm.
3. Pečeme cca 15 minut na 175 stupňů.
4. Než nám korpus vychladne, smícháme v robotu překapané tvarohy s moučkovým cukrem pomocí šlehací metly. Tvarohy šleháme na střední stupeň a pomalu přiléváme šlehačku. Vše vyšleháme do hladkého krému (šleháme, dokud nám šlehačka s tvarohem nezačne hezky houstnout).
5. Vychladlý korpus potřeme tvarohem a poklademe omytými a rozkrojenými jahodami.
6. Nakonec dort zalijeme želatinou, u které se vždy řídíme postupem podle návodu na obalu. Dort je nejlepší nechat přes noc zatuhnout.

# KAM V LÉTĚ VYRAZIT

## FALKENSTEINER RESORT PUNTA SKALA

Falkensteiner Resort Punta Skala, prémiový resort, který je zelenou oázou klidu a nabízí to nejlepší z chorvatského pobřeží Jaderského moře. Užijete si tu nejen nádherné moře, ale i řadu prvotřídních restaurací, stylové obchody, největší a nejkrásnější lázně v Dalmácii, moderní sportovní zařízení se 7 tenisovými kurty a celou škálu vodních sportů.

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



## VYRAZTE DO MONKEY BARU NA BOTTOMLESS BRUNCH

Přijďte o víkendu do mého oblíbeného podniku Monkey Bar na netradiční brunch. Vyzkoušet můžete vejce benedikt, uzenou pancettu nebo třeba udon nudle v červeném kari a ze sladkého např. chia pudink s čerstvým mangem, kokosovými čipsy a rýží. Nezapomeňte na nekonečnou sklenku mimózy či „frozen margarity“.

[monkeybarprague.com](http://monkeybarprague.com)



## CARACALLA SPA: UNIKÁTNÍ ŘÍMSKÉ LÁZNĚ OTEVÍRAJÍ UŽ V ČERVENCI

Na Slovensku vzniká výjimečný bazénový a saunový svět Caracalla Spa ve stylu tradičních římských lázní. Jen místní bazény dostaly velkorysý prostor 770 metrů čtverečních. Spa, které je součástí Kúpeľného hotelu Poľana v Kúpeľoch Brusno, otvírá právě v červenci.

[www.kupelebrusno.sk](http://www.kupelebrusno.sk)



## NECHTE SI NATOČIT PIVO U "VÝČEPNÍ LEGENDY"

Dvacet let za pípou v „Dolní sněmovně“ slavné pražské restaurace U Pinkasů vyneslo pro Tomáše Babicu titul Výčepní legenda Pilsner Urquell. Muž, který se stará především o místní štamgasty, načepoval za tu dobu nějaké čtyři miliony piv. Proto sem určitě zajděte a přesvědčte se o jeho kvalitách.

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



## VYRAZTE S KLUBEM ČESKÝCH TURISTŮ ZA POZNÁNÍM

Klub českých turistů se snaží o podporu turistiky, ochranu přírody nebo o budování dostupného ubytování provozováním horských chat. Značí pro vás trasy, po kterých se s rodinou můžete vydat na celodenní výlet. Nechte se vést a poznejte krásy naší země.

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



## THE BISTRO OTEVÍRÁ SVÉ PATIO

Novinkou sezony v The Bistru je otevření patia v moderním duchu. Došlo k přestavbě a patio je nyní plné květin a světla. Se sklenkou vína je skvělou volbou pro ty, kteří chtějí strávit večer na vzduchu, v klidu, beze spěchu a v doprovodu vymazlených tapas.

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



# CO MĚ ZAUJALO

## a musím vám o tom napsat



### RYCHLÁ, CHUTNÁ A ZDRAVÁ SVAČINKA NA CESTY

O prázdninách s Vojtou často jezdíme na výlety a trávíme čas na cestách, proto je pro mě důležité mít po ruce rychlé svačinky, které mu budou chutnat a které nezaberou moc místa. A to dokonale splňuje nová řada Nature's Promise Kids, která je nutričně vyvážená a má pečlivě vybrané složení.

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



### LETNÍ LIMITOVANÁ EDICE VODKY AMUNDSEN

Užijte si léto přesně podle vašeho gusta s oblíbenou vodkou Amundsen. Ta přichází s limitovanou letní edicí, která je vybavena jedinečnou hravou etiketou, kterou podle zadání společnosti STOCK Plzeň-Božkov navrhla úplně poprvé umělá inteligence.

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



### UVAŘENO ZA MINUTU SE SIMPLY FRESH

Jelikož v létě nechci trávit v kuchyni ani o minutu déle, než je nutné, oblíbila jsem si tato hotová jídla. Za 99 Kč mi to přijde jako super věc. Já je využiju rozhodně na chatu nebo tehdy, kdy nebudu stíhat vařit. Proto si jich vždy několik do zásoby koupím, a když přijde hlad, mám navařeno téměř do minuty. Mrkňte, co mají dobrého, z nabídky si vybere úplně každý.

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



### NOVÁ LIMITOVANÁ EDICE RISO TROPICANA OD MÜLLERA

Máte chuť během léta na lahodnou a osvěžující svačinku plnou tropických příchutí? Vyzkustejte novinku Riso Tropicana – mléčnou rýži, která přináší 4 nové chuťové kombinace – Čokoláda s kokosem, Marakuja a vanilka, Ananas s kokosem a Citrónový krém. Tato svačinka určitě přijde vhod během parných letních dnů, která vás nejen zasytí, ale i osvěží. Já si zamilovala příchutí Marakuja a můj manžel zase Čokoládu s kokosem.



### DO KONCE LÉTA SLEVA NA DIETNÍ POTRAVINY

Rohlik.cz se rozhodl pro snížení cen na vybraný sortiment speciálních potravin pro zákazníky s dietními omezeními, týká se to téměř 40 položek z kategorie bezlepkových, bezlaktózových a diabetických produktů. Tyto ceny zastropuje minimálně do konce léta. A jelikož máme v rodině dva celiaky, slevy jsme rozhodně využili.

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



### LETNÍ CIDERY OD F.H. PRAGER

Milujete cidery? F.H. Prager představuje 6 příchutí, díky kterým si užijete léto s kvalitním 100% přírodním a poctivým nápojem. Díky kombinaci speciálně vyšlechtěných britských jablek s jablky z lokálních českých sadů jsou zárukou ojedinelé a zapamatovatelné chuti. Alkoholické i unikátní nealkoholické verze jsou ideální na letní grilovačky, rodinné oslavy i párty s kamarády.

[fhprager.cz](http://fhprager.cz)





# ZAPEČENÉ TORTILLOVÉ TROJÚHELNÍČKY

Recept na opravdovou rychlovku, který je oblíbený nejen u nás doma, ale i na mém Instagramu. Až budete tortillové trojúhelníčky připravovat, určitě jich udělejte více, protože vám garantuji, že půjdou na odbyt. Jsou skvělé jako svačina, ale klidně i jako hlavní jídlo.

## Potřebujeme:

- tortilly Antica Cantina
- krémový sýr
- pažitku
- sůl
- cheddar
- prosciutto
- máslo



1. Tortilly si rozřízneme na půl. V misce si smícháme krémový sýr a nakrájenou pažitku, lehce osolíme a promícháme.
2. Zhruba na třetinu tortilly dáme krémový sýr, na který dáme pořádnou nálož nastrohaného cheddaru a plátky prosciutta.
3. Pak už podle videa z Instagramu tortilly zabalíme do tvaru trojúhelníku.
4. Nakonec dáme tortilly zapéct do toastovače. Můžeme je ještě z obou stran potřít rozpuštěným máslem.

Na mém [Instagramu](#) najdete postup, jak trojúhelníčky připravit.

# Beauty koutek

## DENNÍ KRÉM NA OPALOVÁNÍ OD MCCOSMETICS

Denní hydratační a ochranný krém s obsahem kyseliny hyaluronové proti pigmentovým skvrnám s ochranným faktorem SPF 50+. Podporuje obranyschopnost kůže při opalování, chrání před důsledky škodlivého záření slunce (spálení, intolerance) a předchází tvorbě pigmentových skvrn.

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



## BIO GERÁNIOVÁ VODA

Květinová voda, která se získává parní destilací květů rostliny Pelargonium a je ideální k péči o všechny typy pleti, včetně akné a problematické pleti u dospívajících. Jde o přírodní tonikum pro zklidnění a obnovu pleti. Umí zmírnit zarudnutí, stáhnout póry a navrátit pleti jas.

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



## LETNÍ OPÁLENÍ ZDRAVĚ A BEZ NÁMAHY

Nechcete se během léta zbytečně vystavovat slunečním paprskům, ale zároveň toužíte po bronzové pokožce? Vyzkoušejte prémiová tónovací tělová mléka Dove Summer Revived, díky kterým dosáhnete přirozeného opálení.

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

## NOVÉ ODSSTÍNY CLARINS LIP PERFECTOR

Objevte nové Lip Perfectory vše v jednom: dokonalé spojení mezi péčí a make-upem. Balzámy s lehkou, krémovou texturou, která nelepí. Vyživují a hydratují rty. Šťavnaté barvy, návyková vůně, měkký aplikátor pro snadnou a přesnou aplikaci.

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



## MAX FACTOR MASTERPIECE 2V1 LASH WOW

Řasenka Masterpiece 2v1 Lash WOW vám pomůže dosáhnout dokonalého vzhledu řas. Jednoduše otočte kartáčkem a užijte si oba looky v jednom. Tato unikátní řasenka kombinuje prodloužení a objem díky otočnému kartáčku se dvěma polohami.

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



## HYDRATOVANÁ POKOŽKA HLAVY DÍKY NUTRI-SUPPLEMENT SCALP SERUM

Hydratační sérum na suchou pokožku hlavy hloubkově hydratuje a okamžitě ji zbavuje napětí a svědění. Díky své mléčné konzistenci se rychle vsřebává, dodává do pokožky proteiny a lipidy, podporuje vlhkost vlasové pokožky a přináší dlouhodobý úlevu bez pocitu mastnoty.

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



## ANOINT H<sub>2</sub>O DE-PUFFING EYE GEL PRO ZÁŘIVĚJŠÍ POHLED

Oční gel Anoint H<sub>2</sub>O De-Puffing Eye Gel, podpořený nezávislými klinickými studiemi, obsahuje sedm klíčových bioaktivních složek. Přípravek má protizánětlivé a ochranné vlastnosti, redukuje otoky až o 88 % a okamžitě hydratuje oční okolí.

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



## LIMITOVANÁ EDICE BRUNO BANANI SUMMER

Edice Summer reflektuje zářivý letní koktejl a zachycuje retro atmosféru 60., 70. a 80. let. Hravý duch této limitované edice je skvěle vyjádřen barevnými retro designy balení. Pokud hledáte dárek pro partnera, a to ať pro ženu, či muže, zkuste překvapit touto vůní.

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



## NOVINKA OD MARY KAY, KTERÁ POMÁHÁ

Buďte krásná a zároveň přispějte na dobrou věc. Koupí Charitativního štětce na podkladovou bázi ve tvaru srdce přispějete 25 Kč Nadačnímu fondu Be Charity. Tvar štětce je uzpůsoben tak, aby se s ním produkty lehce nanášely, a hustota štětin zajistí nižší spotřebu produktu.

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



## HLOUBKOVÁ HYDRATACE S ŘADOU HYDRA VÉGÉTAL

Sluníčko dává naší pleti zabrat, proto je nutné ji hloubkově hydratovat. Právě s hydratací vám pomůže expertní péče Hydra Végétal, která má dvě novinky. Tou první je inovované Hydratační sérum na den a noc a tou druhou nové balení Hydratačního gelu na den a noc.

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



## DOKONALÝ DEKOLT S LOVELY JUBBLY

Zpevňující gel Lovely Jubbly dodává kožním buňkám v oblasti dekoltu vydatnou dávku energie.

Tím viditelně zpomaluje stárnutí, posiluje pokožku a také ji tonizuje. Je jedinečným pomocníkem pro zpevnění, rozjasnění a především revitalizaci kůže na prsou a krku.

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



## SET KOUPELOVÝCH BOMB IPPUKU RYO

Zažijte v letních dnech osvěžení v podobě chladivých oživujících koupelových mini bomb Ippuku Ryo od značky Lush, které překypují výživnými mořskými řasami a které jsou inspirované japonskou kulturou regeneračních koupelí.

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



## RETINOL BOOST+ INTENZIVNÍ NOČNÍ SÉRUM

Intenzivní noční péče s nejvyšší koncentrací čistého retinolu z řady Retinol Boost (0,23%). Viditelně redukuje jemné linky i hluboké vrásky, intenzivně pečuje a obnovuje pleť během noci a je bez parfemace. K dostání např. na [notino.cz](http://notino.cz) nebo v drogeriích Rossmann a dm.



# LETNÍ ČTENÍ PRO DĚTI



## MEZI ŽIVLY - PŘÍBĚH PODLE FILMU

„Protiklady se přitahují.“ Ve městě, kde spolu žijí obyvatelé ohně, vody, země a vzduchu, zjistí ohnivá mladá žena a muž, který plave s proudem, něco zásadního: kolik toho mají vlastně společného.

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



## KDO ROSTE V ZAHRADĚ

Kateryna Michalicyna, Oksana Bula

Slavík se po zimě vrací z Afriky domů a hledá místo, kde si postaví hnízdo. V zahradě je tolik stromů a keřů. Který z nich se stane jeho domovem? Poeticko-naučná knížka o hledání domova a svého místa na světě a o tom, že teprve když znáte své kořeny, můžete pochopit pravdu o svém skutečném já.

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

## MESSI. FOTBALOVÉ SUPERHVĚZDY

Simon Mugford, Dan Green

Minulý měsíc jsem vám představovala stejnou knihu, jen se superhvězdou Ronaldem. Vojta ji má doma a musím říci, že jako fotbalový fanoušek je z ní nadšený. Kniha bude super dárkem pro každého malého i velkého fotbalistu.

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



## SKUTEČNÉ POHÁDKY PRO DĚTI ANEB KLASICKÉ PŘÍBĚHY PSANÉ S LÁSKOU

Bára Davidová

Protože pohádky mají být především hezké, plné dobra a lásky, jako sám život, kniha je psaná tak, aby si v ní každý mohl najít to své. Laskavé vyprávění, kouzelné ilustrace a interaktivní části, které pomohou udržet pozornost i menších dětí.

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



## NEZAPOMEŇ NA NOHY

Jana Vašková, Radomila Soukalová, Lukáš Gregor

Obrázková publikace zkušené podiatricky Jany Vaškové seznamuje čtenáře hravě a nenásilnou formou s tím, jak nohy ovlivňují fungování celého těla, proč nás někdy bolí, jak se správně obout a proč je dobré občas chodit naboso. Součástí knihy jsou interaktivní prvky – QR kódy.

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

## KUBA NECHCE SPÁT

Petra Braunová

V první třídě Kuba nechtěl číst, psát ani počítat, ale díky skvělému nápadu paní učitelky ho škola začala bavit. Co se to však s Kubou děje teď? Kuba by ve dne jen spal a spal, jako by z něj každou noc kdosi vysál veškerou energii. A taky že ano! Jenže tenhle upír má naprosto nečekanou podobu.

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



**Kuba nechce spát**  
Ilustroval Jiří Bernard

# OÁZA ČISTÉHO VZDUCHU U VÁS DOMA

Zní to neuvěřitelně, ale téměř 90 % světové populace dýchá znečištěný vzduch. To, jaký vzduch je venku za okny, samozřejmě ovlivňuje, jaký dýcháme uvnitř. Ještě víc ale ovlivňujeme kvalitu vzduchu doma my sami. Každý člověk vydechuje oxid uhličitý, vylučuje pot se stopami čpavku a prostředí otravuje výpary z hygienických a kosmetických přípravků. Kvalitě vzduchu nedělá dobře ani nadměrné používání vonných svíček, chemických osvěžovačů a čisticích prostředků. Dalším problémem domácností je i vaření, pečení a smažení pokrmů, během kterých se do ovzduší uvolňují pevné i plynné částice. Jednou z největších chyb pak je, že ve vnitřních prostorech nedostatečně větráme, a vzduch tak nemá možnost se obměnit.

To, jak je na tom právě váš interiér s čistotou vzduchu, můžete zjistit jednoduše díky chytrým sensorům kvality vzduchu, které dokážou sledovat množství škodlivých částic, teplotu vzduchu a jeho vlhkost nebo přítomnost dalších nevhodných látek. Sensory, čističky vzduchu, ale třeba i indukční desky nebo digestoře, kterými také můžete podpořit zdravější vzduch doma, můžete pořídit v [IKEA](#).

## CO MŮŽEME DĚLAT PRO LEPŠÍ KVALITU VZDUCHU

1. Pořídte si kvalitní čističku vzduchu s výkonem odpovídajícím velikosti místnosti a také typu znečištění.
2. Vybírejte nátěry a další přípravky k renovaci interiéru, ze kterých se neuvolňují škodliviny nebo jen ve velmi malém množství.
3. Pokud to jde, používejte k úklidu čisticí prostředky bez chemikálií a bez parfemace. Během úklidu dobře větrejte.
4. Pravidelně se zbavujte prachu, vysávejte nejen koberce, ale i podlahy.
5. Ideální je vaření na indukční desce, které má nejmenší dopad na kvalitu vzduchu.
6. Během vaření a smažení nezapomínejte zapnout digestoř.
7. Čistotu vzduchu v interiéru ovlivňuje také používání stylingových prostředků, jako je lak na vlasy nebo deodorant ve spreji.
8. Velkým problémem pro čistý vzduch je kouření, kdy se zbytkové částice z tabákového kouře usazují na textilích, záclonách a kobercích.
9. Stejně tak se s čistým vzduchem nekamarádí otevřený oheň, ať už se jedná o krb, nebo obyčejnou svíčku, při jejichž používání je nutné důkladně větrat.
10. Teplota v místnostech pro práci by neměla přesáhnout 22 stupňů, v bytě pak 21 stupňů. V ložnici by teplota neměla v noci přesáhnout 18 stupňů.

## NEZAPOMÍNEJTE NA ROSTLINY

Vzduch v interiéru dokážou zlepšit také zelené rostliny, jako jsou tchýnin jazyk, lopatkovec, toulitka, dracena, aglaonema, aloe vera, fikus nebo filodendron.



# LETNÍ DRINKY



## HEFFRON PŘEDSTAVUJE SVOJI LETOŠNÍ ODVÁŽNOU LIMITKU

Již počtvrté vzdává značka Heffron poctu české odvaze. Tentokrát se na etiketách limitované edice Heffron 5YO Rum z Palírny U Zeleného stromu objeví čeští letci, kteří sloužili v jednotkách britské Royal Air Force během druhé světové války. K dostání v prodejnách Albert, Billa, Globus, Kaufland, Lidl, Tesco, Penny a v e-shopech.



## JIM BEAM PŘINÁŠÍ JEDNODUŠE DOKONALÉ HIGHBALL DRINKY

Osvěžte se v létě drinky z dílny Jim Beam, jejichž výslednou chuť si můžete zvolit sami. Stačí si je namíchat tak, jak vám nejvíce chutnají. Fantazii se meze nekladou. Zkuste třeba Honey & Mango Delight, na který potřebujete 4 cl Jim Beam Honey, 2 cl mangového pyré, sodu a pomeranč.

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



## NOVÉ NÁPOJE „READY-TO-DRINK“ STOCK PLZEŇ-BOŽKOV

Společnost STOCK Plzeň-Božkov nově rozšiřuje svoji nabídku míchaných drinků v plechovkách o tři novinky: Božkov Republica Cuba Libre, Božkov Republica Mojito a Dynybyl Gin Original & Tonic. Atraktivní příchutě odrážejí poslední trendy i celosvětově rostoucí poptávku po této kategorii nápojů.

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



## GIN CITADELLE JARDIN D'ÉTÉ A FEVER-TREE INDIAN TONIC

Francouzský řemeslný gin Citadelle Jardin d'été se dokonale snoubí s prémiovou indickou tonikovou vodou Fever-Tree Indian Tonic, protože kvalitní gin a kvalitní tonic patří k sobě. Až budete toto spojení podávat, doporučuji drink doplnit o citronovou kůru.

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



## DYNYBYL GIN NECTAR

Pokud patříte mezi milovníky ginů a chcete ochutnat něco exkluzivního, sáhněte po tomto českém ginu od značky Dynybyl. Ta v sobě totiž kombinuje prvorepublikové hodnoty, které jsou pro značku typické, s charakteristickou hořkostí jalovce a ovocnou chutí čerstvých meruněk a broskví.

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



# SVÍTÍ, SVÍTÍ SLUNCE NAD HLAVOU

## Nepodceňte péči o vlasy

Zatímco pokožku na dovolené důkladně chráníme, na vlasy často zapomináme a ty potom zažívají nejnáročnější období z celého roku. Rozhodně si proto přibalte masku na vlasy. Skvělou první pomocí je TRESemmé WOW Repair maska, která pomáhá regenerovat vlasy během jediné minuty a je nyní k dostání i v praktickém cestovním balení.

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



## PIZ BUIN ALLERGY opalovací mléko

Allergy Lotion Sun Sensitive Skin Lotion je opalovací mléko, které obsahuje revoluční technologii Helioplex, která chrání pokožku před slunečním zářením. Účinně odráží negativní vlivy slunečního záření a výsledkem je neporušená a zdravá opálená pokožka. Současně předchází vzniku sluneční alergie a má výrazný zklidňující účinek.

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



## Nuxe Sun Opalovací fluid na obličej SPF50

Ochrana pleti před sluncem s přírodními výtažky z rozmarýnu a hyacintu. Přípravek zároveň chrání před dehydratací pleti a předchází jejímu předčasnému stárnutí. Obsažený vitamin E chrání buňky pokožky před působením volných radikálů. Lehká textura se rychle vsřebává.

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



## SMART aesthetics SPF50 UVA & UVB protector

Novinka SPF50 UVA & UVB protector obsahuje čtyři ochranné štíty, které brání škodlivým paprskům, aby pronikly do pokožky, a dva antioxidanty, které působí proti negativním vlivům zvenčí. Kromě UV ochrany navíc pokožku hydratuje a zvláčňuje.

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



## Revitalizační šampon s UV filtrem Uvinul Easy

Od mé oblíbené značky Paul Mitchell tu mám pro vás tento šampon s UV filtrem, jehož receptura obohacená o keravis a kokosový olej jemně čistí a dodává vlasům lesk. UV filtr Uvinul Easy pomáhá chránit vlasy před škodlivými slunečními paprsky a zabráňuje vyblednutí barvy.

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



## Přírodní opalovací krém Mineral Defence Sunscreen SPF 30

Opalovací krém NUORI Mineral Defence Sunscreen SPF 30 v sobě kombinuje čistý, vysoce účinný zinkový filtr s vyživujícími a ochrannými rostlinnými výtažky. Má 100% přírodní složení, které chrání před škodlivými UVA a UVB paprsky i předčasným stárnutím a zároveň zanechává pokožku hedvábnou na dotek a zářivou na pohled.

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



# CUKETOVÉ ŠPÍZY

## s feta sýrem

Rychlovka ze čtyř ingrediencí, po které se ale budete ještě dlouho olizovat. Úroda cuket je v plném proudu, tak si připravte tyto cuketové špízy s feta sýrem. Pokud budete mít zrovna rozpálený gril, hodte je na něj, zaručuji vám, že si pochutnáte.

### Potřebujeme:

- baby cuketu
- sýr feta
- olivový olej
- provensálské nebo italské bylinky

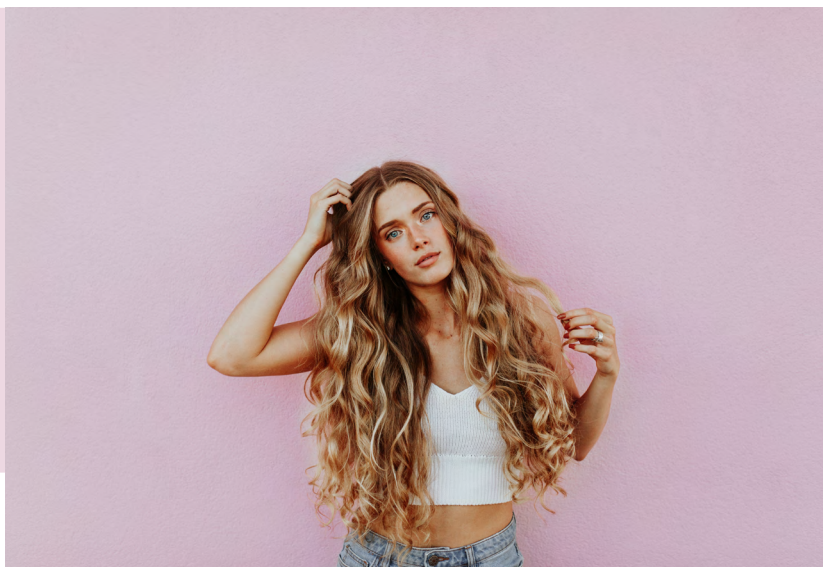
1. Feta sýr si nakrájíme na kostičky, které dáme do mísy. Přidáme olivový olej a koření a vše dobře promícháme.
2. U baby cukety odkrojíme konce a pomocí ploché škrabky nebo mandolíny z ní nakrájíme tenké plátky.
3. Do cukety zabalíme feta sýr a napícheme na špejli.
4. Na pánvičce rozpálíme trochu olivového oleje a ze všech stran na něm špízy opečeme.

**Tip:** Nejlepší je si k nim připravit salát s medovou zálivkou a opraženou slaninou.



# JAK VYKOUZLIT SUPER LETNÍ ÚČES

Léto je čas dovolených, večírků, festivalů a dalších událostí, které si chceme nejen užít, ale také na nich skvěle vypadat. Navzdory horkému počasí i nedostatku času. Máme pro vás tipy na jednoduchý styling, díky němuž budete za všech okolností vypadat perfektně a upraveně. Produkty TRESemmé seženete na [www.dm.cz](http://www.dm.cz).



## 1) SUCHÝ ŠAMPON VŽDY PO RUCE

První variantou, jak udržet vlasy svěží a v kondici i v horku, je pomoci si suchým šamponem. Mějte ho vždy při ruce, ať jej můžete aplikovat klidně i několikrát během dne. Navíc nejen že eliminuje přebytečný maz, ale také vlasům dodá záměrně objem a „messy“ vzhled. Skvěle funguje suchý šampon TRESemmé Day 2 obohacený o tapiokový škrob, který pomáhá okamžitě absorbovat kožní maz tak, aby vlasy zůstaly dlouho svěží.

## 2) VLASY VŽDY FOUKEJTE

Po umytí nenechávejte vlasy volně uschnout, ale vždy je důkladně vyfoukejte. Díky tomu totiž vydrží déle svěží a nebudou se tak rychle mastit. Ideální je přitom foukat je brzy ráno, nebo pozdě večer, kdy ještě není takové teplo, a tak se vám během foukání teplým vzduchem nezačne hlava hned potit. Před foukáním, které vlasy vysušuje, nezapomeňte na jejich ochranu. Ještě do vlhkých vlasů proto naneste termoochranný sprej s keratinem TRESemmé Keratin Smooth, který je ochrání před tepelnou zátěží až do 230°. Díky obsahu ošetřujícího meruňkového oleje navíc budou vlasy hydratované, přirozeně lesklé a hebké na dotek. Keratin zároveň pomáhá předcházet jejich krepatění.



## 3) OBJEM JAKO PRVNÍ POMOC

Vystačíte si s fénem a dobrým tužidlem, které nanesete do vlhkých vlasů a poté nejlépe v předklonu vlasy vyfoukáte. Proto právě na léto TRESemmé přináší skvělou novinku, a to pěnové tužidlo Volume & Lift Mousse, které dodá vlasům dlouhotrvající objem, díky UV filtru je ochrání před sluncem a provitamin B5 je posílí, ale zároveň produkt zanechá vlasy lehké a přirozeně pohyblivé. Navíc chrání vlasy před poškozením způsobeným tepelnou úpravou.

## 4) PLÁŽOVÉ VLNY JSOU MUST-HAVE

Máte-li rovné vlasy, dodejte účesu strukturu pomocí lehkých plážových vln. Nemusíte nutně natočit celý objem vlasů, klidně žehličkou rozvlhčíte jen předních pár pramenů a vzadu jen občas nějaký. Vlny by neměly být příliš výrazné. Jakmile loknu sundáte z žehličky, dokud je ještě horká, lehce za ni zatahejte, abyste její tvary trochu povolila. Nebo pěnové tužidlo a vlasový krém naneste do ještě vlhkých vlasů a během foukání vlasy po jednotlivých pramíncích mačkejte do hrstí, které profoukáte. Pokud se vaše vlasy naopak vlní zcela přirozeně (stačí i jemně), určitě je nežehlete, ale naopak podpořte jejich přirozenou strukturu vlasovým krémem TRESemmé Curl Cream.

# GRILOVACÍ SEZÓNA V PLNÉM PROUDU

**Nazhavený gril, naložené šňavnaté maso, nakrájená zelenina... A pak okamžik hrůzy, kdy zjistíte, že jste maso nedopekli, zelenina je oproti tomu už černá a návštěva pozvaná na propečený burger bude zřejmě o chlebu. I grilování má svá pravidla, která je dobré znát, ještě než si uvážete kolem pasu stylovou zástěru. Naučte se grilovat jako profesionál!**

## ELEKTRICKÝ, NEBO NA DŘEVO?

V potaz byste měli brát především místo, kde budete grilovat. Máte zahradu s terasou a v přípravě jídla se vyžíváte? Pak pro vás bude vhodnou volbou gril na dřevěné uhlí. Naopak obyvatelé panelových domů či vlastníci opravdu malých zahrádek by měli zvolit gril elektrický či plynový, které jsou jednodušší na obsluhu a neobtěžují blízké okolí kouřem. Některé vyhlášky navíc grily na dřevěné uhlí na balkonech výslovně zakazují.

## ROZPALTE, ALE NEPŘEPALTE

U grilování hraje roli doslova každý stupeň. Zvlášť u grilů na dřevěné uhlí se totiž může snadno stát, že jej rozpálíte příliš a maso se nestihne propéct. A samozřejmostí je i to, že pro různé druhy pokrmů platí různá teplota, čemuž musíte grilování přizpůsobit. Grilovat můžete jak přímo – kdy jídlo položíte na rošt nad oheň s odkrytým grilem a připravujete ho při vyšší teplotě, tak nepřímo – víko je zavřené a pokrm je mimo přímý žár, tudíž se připravuje pomaleji a při nižší teplotě.

*„Skvělým a dalo by se říci nutným pomocníkem při grilování je vpichový digitální teploměr, pomocí kterého můžeme snadno zjistit, zda se maso uvnitř dostatečně propeklo. Jiná teplota platí pro kuřecí, jiná pro rare steak či rybu, vždy však platí, že v nedostatečně tepelně upraveném mase se mohou množit nebezpečné bakterie,“* upozorňuje Pavel Šilhánek, specialista na maso a masné výrobky z online supermarketu Košík.cz.

**Tip:** *Chtěli byste si dopřát steak z grilu, ale bojíte se, že maso nezvládnete správně připravit? Zkuste si pomoci metodou sous-vide, kdy si maso můžete jednoduše předem tepelně upravit a poté mu na grilu přidat jen kůrčičku.*

## TUK JAKO NOSITEL CHUTI

Pokud chcete rodinu či sousedy oslnit správně propečeným steakem a nevysušenými kuřecími špízy, měli byste kromě správné teploty věnovat pozornost i výběru masa. Nekvalitní hovězí nebo kuřecí plné vody na grilu totiž nikdy neproměníte v lákavý pokrm. Nezapomínejte také na to, že tuk je nositelem chuti a masu dodává šťavnatost, proto nebude libové vepřové nikdy tak dobré jako tučnější verze. Nicméně při samotném grilování je vhodné odkapávající tuk z masa zachytávat do misek – jeho rozkladem na hořícím uhlí se mohou uvolňovat nebezpečné karcinogenní látky, které se pak dostávají zpět na maso.

*„Pomoci vám mohou alobalové tácky, které tuk a šťávu zachytí, trendem jsou také grilovací podložky na příklad z teflonu. Vždy vybíráme takové doplňky, které jsou určené na grilování a nehrozí, že by se z nich uvolňovaly nebezpečné látky – domácí improvizace se při grilování rozhodně nevyplácí,“* dodává Pavel Šilhánek.



# LEDOVÉ ČAJE PRO LETNÍ OSVĚŽENÍ

Léto je tu a konečně je ten ideální čas, kdy si můžete naplno užívat svého momentu pohody. A co by mohlo být lepšího než si dopřát chvilku relaxace s osvěžujícím letním drinkem v ruce? Vyražte na vysoké teploty a objevte nový způsob přípravy svého oblíbeného čaje. Vychutnejte si jej v podobě ledového nápoje obohaceného o nejrůznější sezónní lahůdky.



## LEDOVÝ ČAJ S MÁTOU A LIMETAMI

- 4 sáčky Pickwick Mátového čaje
- 2 limety, nakrájené na plátky
- ½ salátové okurky nakrájené na kolečka
- hrst čerstvé máty na ozdobu
- 2 lžičky medu
- 750 ml horké vody
- hrst ledu

Čaj Pickwick Mátový zalijte 750 ml horké vody a louhujte 3-5 minut. Podle chuti oslaďte medem a nechte vychladnout. Do džbánu přidejte plátky limety, kolečka okurky a hrst čerstvé máty. Můžete podávat s ledem.

## LEDOVÝ ČAJ S LESNÍM OVOCEM

- 4 sáčky ovocného čaje Pickwick Lesní ovoce
- 1 lžička citronové šťávy
- 2-3 lžičky třtinového cukru nebo sirupu s příchutí lesního ovoce
- po hrsti ostružin, malin, borůvek a lesních jahod (můžou být i mražené)
- lístky jahodníku, borůvek nebo maliníku na ozdobu
- 500 ml horké vody
- 200 ml studené vody
- led

Sáčky čaje Pickwick Lesní ovoce zalijte cca 500 ml horké vody a nechte 6-8 minut louhovat. Přidejte cukr či sirup podle chuti a nechte vychladnout. Po vychladnutí dochuťte čaj citronovou šťávou, nasypete ovoce, led (nemusí být, pokud je ovoce mražené) a ozdobte lístky jahodníku.



## BRUSINKOVÝ LEDOVÝ ČAJ S MALINAMI

- 4 sáčky ovocného čaje Pickwick Brusinky s malinami
- 200 ml brusinkového džusu
- 2 hrsti čerstvých nebo mražených malin
- lístky máty
- 500 ml horké vody
- hrst ledu

Sáčky čaje Pickwick Brusinky s malinami zalijte 500 ml horké vody a nechte je vylouhovat 6-8 minut. Dejte vychladit. Vychlazený čaj smíchejte s brusinkovým džusem a malinami. Podávejte ozdobené lístky máty, případně s ledem.



# KOUSEK TOSKÁNSKA NA VAŠÍ ZAHRADĚ

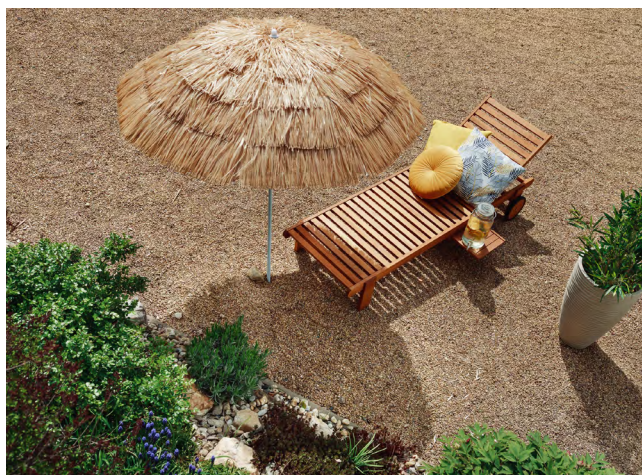
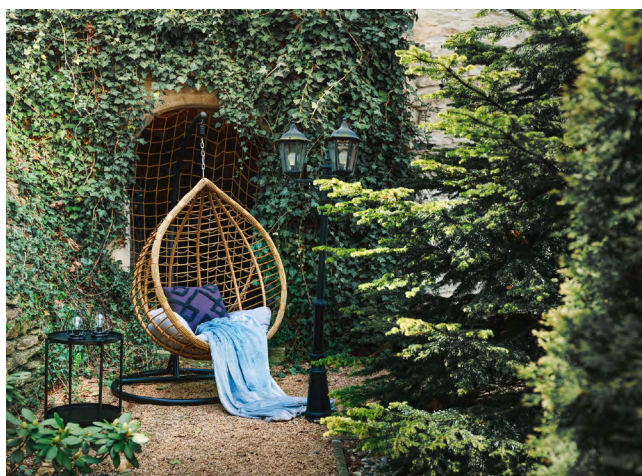
Začátkem června jsem byla na překrásném event, kde jsem si mohla vyzkoušet zahradní sestavy [Asko - nábytek](#).

Já osobně jsem se zamilovala do setu zahradního nábytku Tobago, který se díky svému přírodnímu vzhledu bude hodit na každou zahradu či terasu.

Při výběru zahradního nábytku je vedle umístění důležité také to, k čemu by měl primárně sloužit. Pokud máte dostatek prostoru, můžete si dovolit vybrat větší sestavu, kterých Asko – nábytek nabízí pestrou škálu. „Na balkon je naopak lepší sáhnout po subtilních vzdušných a téměř neviditelných kouscích,“ doplňuje Andrea Čučka.

Co se týče materiálu, trendům vévodí především kovový nábytek a umělý ratan či plast. Tyto materiály jsou navíc prakticky bezúdržbové. Během sezóny stačí nábytek občas otřít a na zimu se vyplatí uskladnit ho do zahradního přístřešku nebo ukrýt pod plachtu.

Dřevěný teakový nábytek je také velice líbivý, avšak jeho údržba nemusí být pro každého. Aby si udržel svou krásnou medovou barvu a nerozklížila se konstrukce, je potřeba jej pravidelně napouštět speciálními přípravky proti vlhkosti. Za jeho půvab to ale stojí.



# JAK GRILOVAT ZELENINU

Kniha *Jak grilovat zeleninu* slavného amerického autora kuchařek o grilování Stevena Raichlena přináší tentokrát více než šedesátku dokonale vyladěných receptů zaměřených na přípravu zeleniny na grilu. A nejen to, v knize se dozvíte všechno o potřebném vybavení a grilování jako takovém a mnoho zajímavých tipů a praktických rad. A protože mě některé recepty opravdu zaujaly, tady je pro vás mám. Knihu pak můžete koupit [zde](#).



## NEOBYČEJNÝ DIP BABA GANUŠ



Opékání zeleniny na žhavých uhlících na pračlověkov kaviár

### SUROVINY:

- 1 kg malých tenkých lilků
- 2–4 stroužky česneku, oloupané a podélně nakrájené na špalíčky
- 1/4 hrnku sezamové pasty tahini
- 1/2 lžičky sumahu
- 1/2 lžičky čerstvě najemno nastrohané citronové kůry
- 2–3 lžičky čerstvé citronové šťávy (nebo podle chuti)
- 2 lžičky extra panenského olivového oleje
- hrubá či vločková sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 3 lžičky natenko nakrájených čerstvých lístků bazalky
- 3 lžičky natenko nakrájených čerstvých lístků máty
- chilli olej či další extra panenský olivový olej na pokapání
- čerstvý chléb pita či pitové lupínky k podávání

1. Špičkou loupacího nože udělejte v lilcích řady zářezů v 5cm rozestupech. Do každého otvoru zasuňte kousek česneku.
2. Připravte gril k přímému grilování či opékání na žhavých uhlících (pračlověkovo grilování) a rozpalte jej na vysokou teplotu. Okartáčujte či oškrabte grilovací rošt dočista (pokud ho použijete); na opékání lilku ho není třeba potírat olejem.
3. Opékejte lilky, podle potřeby je obračejte kleštěmi, až budou slupky ožehnuté dočerna a dužina hodně měkká (do lilků by se měl dát snadno zapíchnout špíz); potřebují 2–3 minuty z každé strany, celkem 8–12 minut.

- Lilky přeneste na pečící plech s okrajem a nechte zchladnout. Loupacím nožem z nich opatrně seškrabte většinu ožehnuté slupky a vyhoďte ji. (Trochu ožehnuté slupky nechte – dodá barvu a vůni.) Odstraňte stopky a nakrájejte lilky na 5cm kusy.
- Lilky (i s česnekem), tahini a sumah dejte do food processoru a rozsekejte na hladkou pastu. Zpracujte citronovou kůru i šřávu a olivový olej, podle chuti osolte a opepřete. Směs má být silně kořeněná. Když je příliš hustá, naředte ji ještě trochou olivového oleje.
- Přidejte bazalku a mátu. Několika pulzy promíchejte. (Nepřežehňte to se zpracováváním, nebo bylinky obarví dip nazeleno.) Dip baba ganuš lze připravit několik hodin dopředu do této fáze, zakrýt a uložit do chladničky.
- Dip přesuňte do servírovací misky. Pokapejte chilli olejem nebo olivovým olejem. Podávejte s čerstvým chlebem pita či s křupavými pitovými lupínky na nabírání.

## CUKETY „OPÁLENÉ OKRAJE“ S CITRONOVO-BYLINKOVÝM MÁSLEM



### SUROVINY:

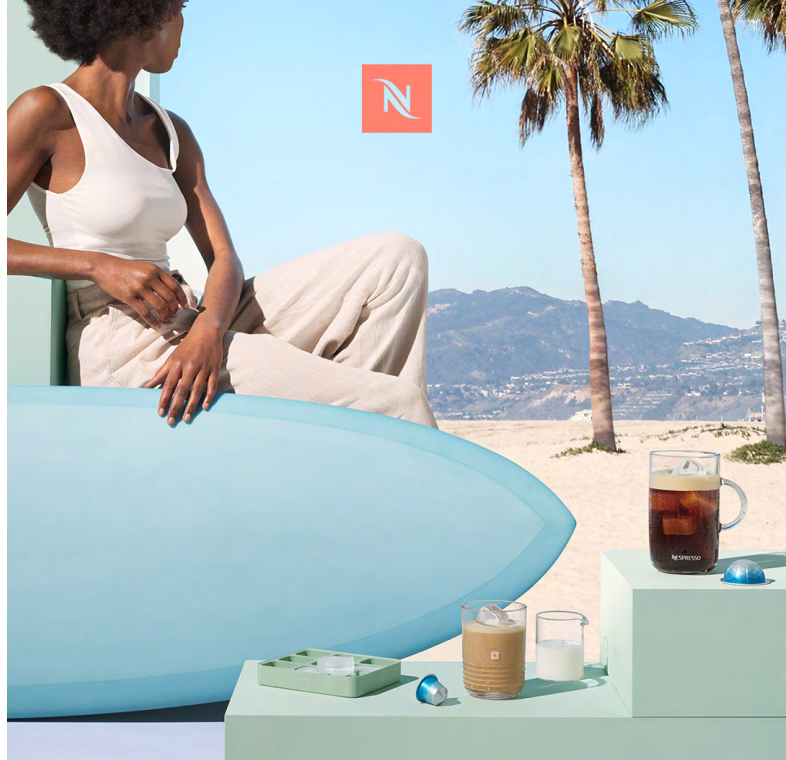
- 8 lžic (120 g) másla
- 2 stroužky česneku, oloupané a mírně zmáčknuté naplocho nožem
- 1 lžička čerstvě najemno nastrohané citronové kůry
- 3 lžice lístků čerstvého kopru nebo máty, zbavených stonků a nakrájených + 3 lžice k podávání
- 1/2 lžičky chilli vloček či extra panenského olivového oleje (nemusí být)
- 8 malých cuket (po 180–250 g)
- hrubá či vločková sůl a čerstvě mletý černý pepř
- rostlinný olej na potření grilovacího roštu

- Připravte citronovo-bylinkové máslo. V malém rendlíku na středním ohni rozpusťte máslo. Přidejte česnek, citronovou kůru, 3 lžice nasekaného kopru nebo máty a chilli vločky (podle chuti). Smažte asi 3 minuty, aby se všechno rozvonělo. Odstavte a nechte vychladnout. Odstraňte česnek.
- Z cuket odřízněte konce. Na mandolíně (nejlépe vybavené chráničem prstů) podélně naplátkujte jednu cuketu natenko. (Plátky by měly být necelé 2 mm tlusté.) Naplocho je rozložte na pečící plech s okrajem. Plátky zlehka potřete z obou stran citronovo-bylinkovým máslem, osolte a opepřete.
- Plátek cukety poskládejte do harmoniky (jako mnohonásobné W) a navlékněte jej na plochý špíz. Nedělejte si hlavu s tím, když se někde zlomí – napichujte kousky těsně jeden za druhým. Pokračujte v napichování, dokud na špízu nebudou všechny plátky z jedné cukety. Zelená slupka by měla být nahoře a dole. Když máte kulaté špízy, zapíchněte rovnoběžně druhý špíz. (Díky tomu se plátky nebudou protáčet.) Stejným způsobem nakrájejte, pomažte máslem, osolte, opepřete a napíchejte zbývající cukety. Měli byste získat 8 špízů. Nejlepší je napichovat cukety těsně před grilováním.

- Mezitím připravte gril k přímému grilování a rozpalte jej na vysokou teplotu. Pokud obohacujete oheň z dřevěného uhlí, přidejte k uhlíkům dřevěné špalíky či štěpiny, u plynového ohně umístěte špalíky či štěpiny do udicího boxu grilu nebo dejte špalíky pod rošt přímo přes jeden či více hořáků. Okartáčujte nebo oškrabte grilovací rošt dočista a pořádně jej potřete olejem.
- Cuketové špízy narovnejte slupkou dolů na rošt a grilujte, aby získaly na okrajích tmavohnědou barvu, ba dokonce se mírně spálily, potřebují 3–4 minuty. Špízy obraťte a grilujte z druhé strany slupkou dolů stejným způsobem, celkem 6–8 minut. Během grilování potřete špízy citronovo-bylinkovým máslem. Přeneste na servírovací talíř nebo na talíře a ihned podávejte polité zbývajícím citronovo-bylinkovým máslem.

# KALIFORNSKÉ SNĚNÍ O KÁVĚ

Jestli je něco, co v létě miluji, tak jsou to limitované edice od značky Nespresso. Vždy se těším nejen na jejich kávy, ale také na úžasná tvořítka na led a další doplňky. Tentokrát Nespresso přináší letní limitovanou kolekci exkluzivních káv inspirovaných Kalifornií. Nejlépe je vychutnáte na ledu v některé z jejich osvěžujících receptur. Vpusťte léto domů a prožijte si tak svůj kalifornský sen. A já tu mám pro vás i dva recepty na přípravu dokonalé kávy.



## MANGO VANILLA ICED FRAPPE

- 1 kapsle Nespresso Ice Leggero (80ml)
- 7 kostek ledu (30 g každá)
- 15 ml vanilkového sirupu
- 140 ml mangového džusu

1. Do přístroje Nespresso Barista vložte 2 kostky ledu (30 g každá), připravte kávu Ice Leggero (80 ml) a zvolte recepturu „Iced Nitro“.
2. Do sklenice Large Recipe Glass vložte 5 kostek ledu (30 g každá), 15 ml vanilkového sirupu a 140 ml mangového džusu.
3. Zlehka zamíchejte pro spojení všech ingrediencí.
4. Navrch nalijte připravenou ledovou kávu z přístroje Nespresso Barista.

## VANILLA COFFEE SHAKE

- 1 kapsle Freddo Intenso (40ml)
- 1 kostka ledu
- 2 kopečky vanilkové zmrzliny

1. Do přístroje Nespresso Barista připravte kávu Freddo Intenso (40 ml), přidejte 1 kostku ledu (30 g) a zvolte recepturu „Iced Nitro“.
2. Do sklenice Small Recipe Glass vložte 2 kopečky vanilkové zmrzliny, které přelijte hotovou ledovou kávou z přístroje Nespresso Barista.



