

Na skok v kuchyni

září 2023

magazín o jídle a životním stylu



25 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 KUŘECÍ PLACIČKY S CUKETOU A PARMAZÁNEM
- 5 *Salát s kuřecím masem a medovo-balzamikovou omáčkou* ↪ z obálky
- 6 OVOCNÝ KOLÁČ S TVAROHEM A DROBENKOU
- 7 MÍSTA, KTERÁ MUSÍTE NAVŠTÍVIT
- 8 ADOPCE KOČEK V ČECHÁCH
- 9 HYDRATACE PO LÉTĚ
- 10 CO JE NOVÉHO V GASTROSVĚTĚ
- 11 BRAMBORA JAKO MÁ NEJOBLÍBENĚJŠÍ PŘÍLOHA
- 12 NEPŘILNAVÁ KOLEKCE NÁDOBÍ MEDA
- 13 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 14 *Koláč s ricottou a meruňkami*
- 15 BEAUTY TIPY
- 17 MRAŽENÉ KVĚTINOVÉ MÍSY NEJEN NA SVATBU
- 19 TIPY MĚSÍCE
- 21 *Nejlepší domácí hranolky*
- 23 KNIŽNÍ NOVINKY
- 24 ROKU GIN A KAMPOTSKÝ PEPŘ
- 25 ŠKOLNÍ ROK ZAČÍNÁ

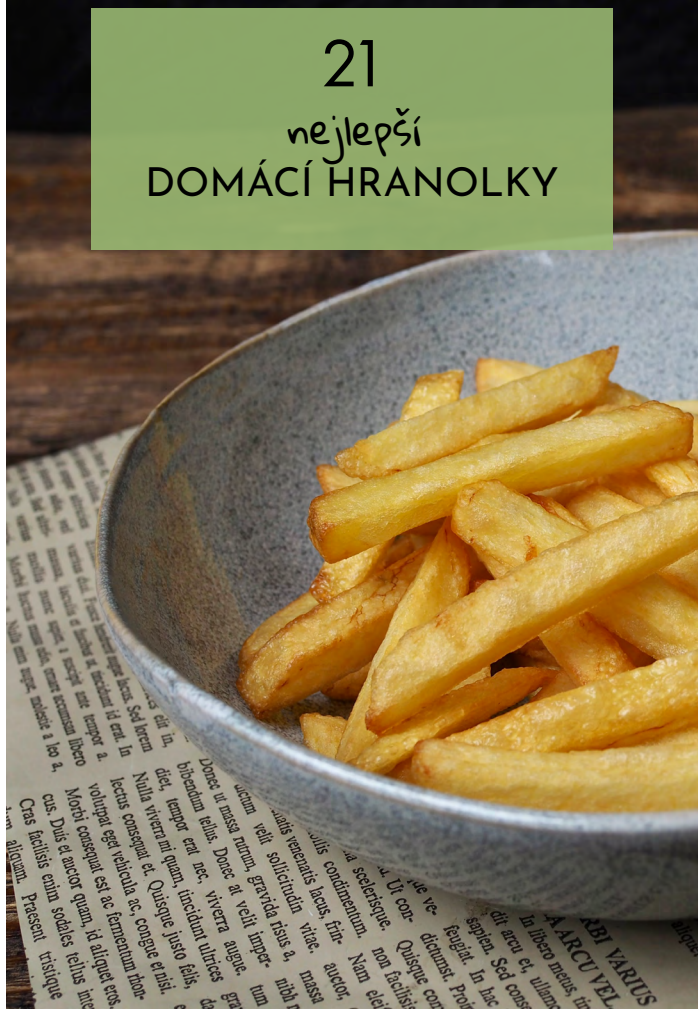
6

OVOCNÝ KOLÁČ
s tvarohem



21

nejlepší
DOMÁCÍ HRANOLKY





KAŽDÝ DEN LEPŠÍM ČLOVĚKEM

Jsou věci, které s námi zarezonují více než ty ostatní. Jsou situace, ve kterých se nemusíme cítit úplně komfortně, ale i tak nás posouvají dál. Jestli je ale něco, co si nikdo z nás nezaslouží, tak je to soud. Ať už se to týká čehokoli. A víte proč? Protože nikdo nechodí v našich botách, nikdo nežije náš život a nikdo nevidí do našeho nitra. Nikdo nemá právo soudit toho druhého. Když si ale sami sáhneme do svědomí, každý z nás to nespočetněkrát v životě už udělal. Odsoudil někoho za něco, do čeho vidí třeba jen z malé části. Čím jsem ale starší, snažím se mnohem víc o těchto věcech přemýšlet a snažím se nesoudit. Pomáhají mi k tomu i podcasty, díky kterým se každý den na sobě snažím pracovat, přemýšlet o věcech hlouběji a pak se je snažím aplikovat i ve svém životě. A když se mi to nepovede, dobrý krok je už to, že si to uvědomím, a když se mi situace opakuje, snažím se ji vyřešit lépe. Ať už se jedná o výchovu mého syna, vztahy v rodině, s kamarády, nebo třeba o přístup k cizím lidem, se kterými se setkám v mé práci. Snažím se každý den být lepším člověkem. A proč vám to říkám? Třeba to alespoň jednomu z vás pomůže ať už třeba ve vztahu k sobě samému, ve vztahu k někomu z rodiny nebo přátel.

Každopádně už tu máme začátek školního roku a to znamená, že za necelé 4 měsíce jsou tu Vánoce. Tím vás samozřejmě vůbec nechci děsit, ale já si tohle období neskutečně užívám. Já už pomalu pracuji na podzimním čísle a připravuji si také seznam receptů, které pro vás chci připravit na předvánoční období. Myslím, že se máte na co těšit. Já doufám, že začátek školního roku přežijeme všichni ve zdraví, a už teď se na vás těším v říjnu.

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



KUŘECÍ PLACIČKY

s cuketou a parmazánem



Na tyto kuřecí placičky je potřeba jen pár surovin, a to je jeden z důvodů, proč si je jistě oblíbíte. Druhým důvodem je jejich chuť, kterou si zamilují i děti, a třetím je možnost připravit si je v odlehčené verzi na pečicím papíru v troubě. Určitě je vyzkoušejte!

Potřebujeme:

- 500 g kuřecího masa (prsního)
- 1 střední cuketa (žlutá nebo zelená)
- 2 lžice kukuřičného škrobu
- 1 vejce
- 2 lžice nasekaných čerstvých bylinek
- 50 g nastrouhaného parmezánu
- panko strouhanka na obalování
- sůl a pepř
- přepuštěné máslo

1. Do sekáčku dáme kuřecí maso a hezky ho najemno nasekáme.
2. Přidáme lehce osolenou a vykapanou cuketu, kukuřičný škrob, vajíčko, nasekané čerstvé bylinky, nastrouhaný parmezán a vše spojíme.
3. Nakonec směs osolíme a opeříme.
4. Z hotové směsi tvarujeme pomocí namočených prstů malé placičky, které obalujeme v panko strouhance.
5. Placičky pak osmažíme z obou stran na přepuštěném másle. Klidně je ale hodíte do trouby na pečicí papír.

Tip: K placičkám můžete připravit klidně brambory nebo bramborovou kaši, případně je lze podávat jen tak se salátem.

SALÁT S KUŘECÍM MASEM

a medovo-balzamikovou omáčkou

Recept z obálky je momentálně jeden z mých nejoblíbenějších. Salát je super variantou lehkého jídla, které je ale díky kuřecímu masu také syté. Medovo-balzamiková omáčka pak doladí celý pokrm k dokonalosti.

Počet porcí: 2

Na salát:

- mix salátů
- ředkvičky
- cherry rajčata
- okurka
- olivový olej
- balzamikový krém Balsamico Crema Bzenecký ocet

Na kuřecí maso:

- 250 g kuřecích prsou
- koření na kuře
- sůl, pepř
- hladká mouka
- vajíčko
- panko strouhanka
- přepuštěné máslo

Na omáčku:

- 2 lžíce medu
- 1 lžíce tmavé sójové omáčky
- 2 lžičky balzamikového krému Balsamico Crema Bzenecký ocet
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička sezamu (černý i bílý)



1. Nejdříve si připravíme kuřecí maso. Prso si rozdělíme na 2 nebo 3 plátky. Všechny plátky si z obou stran osolíme, opepříme a okořeníme kořením na kuře. Poté plátky obalíme v mouce, rozkvedlaném vajíčku a panko strouhance. Na pánvi si rozežřejeme 2 lžíce přepuštěného másla a osmažíme na něm kuřecí maso do zlatova.
2. Do hluboké misky dáme mix salátů, přidáme na plátky nakrájené ředkvičky, na čtvrtky nakrájená cherry rajčata a na kousky nakrájenou okurku. Vše lehce zakápneme olivovým olejem a balzamikovým krémem. Salát lehce promícháme.
3. Do rendlíku si dáme med, sójovou omáčku a nadrobno nakrájený česnek. Vše necháme na mírném plameni rozpustit. Nakonec přidáme balzamikový krém a sezam a promícháme.
4. Na salát naservírujeme na cca 1-2 cm nakrájené kuřecí maso, které polijeme medovo-balzamikovou omáčkou.

OVOCNÝ KOLÁČ

s tvarohem a drobenkou



Letošní léto jsem se napekla koláčů jako snad nikdy. A mezi nejčastější, které jsem připravovala, patřil tento meruňkový s tvarohem a drobenkou. Koláč je díky tvarohu a ovoci krásně vláčný a díky oříškové mouce zase příjemně ovoněný.

Na korpus:

- 300 g bílého jogurtu
- 2 vejce
- 240 g polohrubé mouky
- 130 g cukru krupice
- 12 g prášku do pečiva
- 1 lžička nastrované citronové kůry
- ½ vanilkového lusku, příp. vanilkový extrakt (několik kapek)

Na náplň:

- 750 g tvarohu
- 1 vejce
- 2 lžíce cukru krupice
- 2 lžíce pudinkového prášku (vanilkového)
- 3 lžíce nemletého máku
- 1 lžička nastrované citronové kůry

Na ovocnou náplň:

- ovoce (meruňky, broskve, případně borůvky)

Na drobenku:

- 100 g třtinového cukru
- 60 g hrubé mouky
- 50 g oříškové mouky (např. mandlové)
- 100 g vychlazeného másla

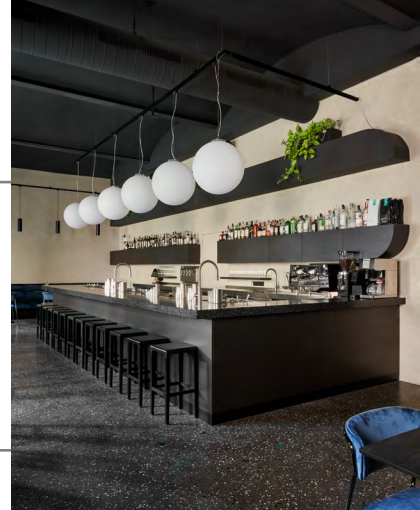
1. Nejprve si připravíme tvarohovou náplň.
2. Na tvarohovou náplň si dáme do misky tvaroh, vejce, cukr, pudinkový prášek, mák a citronovou kůru. Vše dobře pomocí metly promícháme.
3. Teď si připravíme drobenku. Do mísy dáme třtinový cukr, hrubou mouku, oříškovou mouku a na kostky nakrájené máslo. Pomocí prstů vytvoříme drobenku.
4. Teď už si připravíme těsto na korpus. V misce si smícháme bílý jogurt a vejce.
5. Do druhé mísy dáme polohrubou mouku, cukr, prášek do pečiva a promícháme. Postupně tuto suchou směs přidáváme do mísy s jogurtem a vejci. Pomocí metly zpracujeme těsto. Nakonec přidáme citronovou kůru a semínka z vanilky nebo vanilkový extrakt.
6. Hotové těsto nalijeme do 2 koláčových forem (cca o průměru 20 cm) nebo do jedné větší obdélníkové formy (cca 25x35 cm).
7. Na těsto rozetřeme tvarohovou náplň, poklademe nakrájeným ovocem a posypeme drobenkou.
8. Koláč pečeme na 175 stupňů 25-30 minut.

MÍSTA, KTERÁ MUSÍTE NAVŠTÍVIT

ZNOVUOTEVŘENÍ POINT BARU

Z Betlémského náměstí do domu Franze Kafky. Přesně tam se nedávno přestěhoval Point Bar, unikátní podnik se skvělým jídlem a drinky i nezaměnitelnou atmosférou. Hlavním důvodem přesunu byl větší prostor, s nímž následně přišlo i nové logo a celý koncept. Stejný zůstává jen tým nadšených lidí, který za prostorem stojí.

www.pointbar.cz



ŠÉFCUKRÁŘ Z BRETRANĚ ZÁŘÍ V PRAŽSKÉ JESKYNI

Najít profesionálního francouzského cukráře v Česku není příliš lehké. Zážitková restaurace Triton, umístěná v unikátní secesní jeskyni pod Václavským náměstím, však takové štěstí má. Dezerty i pečivo zde připravuje šéfcukrář Marc Le Breton, pocházející z městečka Vannes v Bretani. Zastavte se sem na jeho výtvořky.

www.tritonrestaurant.cz



DO LÁZNÍ NA SPECIÁLNÍ LÉČEBNĚ-RELAXAČNÍ POBYT „SPÁNKOVÝ BALANC“

Royal Spa ve spolupráci se světelným expertem Hynkem Medřickým a s Národním ústavem duševního zdraví vyvinula unikátní spánkové pokoje a nabízí léčebně-relaxační pobyty „Spánkový balanc“. Výsledkem by mělo být zlepšení spánku, výkonnosti, soustředění, kognitivních funkcí, emocionálního stavu a celkového zdraví a vitality.

www.nivamare.cz



JILSKÁ PALACE HALL – NOVÝ PROSTOR NA STARÉM MĚSTĚ

Prostory vyvolávající emoce se právě otevřely v samém srdci historické Prahy. Jilská ulice se rozprostírá mezi Staroměstským náměstím a Karlovým mostem. Právě zde se nachází nové promyšlené místo s kongresovým sálem, částí pro menší akce, občerstvovacím koutem a vlastním barem. Vítejte v Jilská Palace Hall.

jilskapalacehall.com



KLUB ČESKÝCH TURISTŮ OTEVÍRÁ PRVNÍ BOSOU TRASU V ČESKÉ REPUBLICĚ

V neděli 3. září se v pražském Klánovickém lese slavnostně otevře osmikilometrová značená trasa určená ke zdravé a pohodové turistice bez bot, naboso. Je to historicky první trasa svého druhu v České republice i v Evropě. Ve stejný den se zároveň koná pochod Za loupežníkem Drholcem, což využili organizátoři a propojili pochod s otevřením první bosé trasy v České republice.

kct.cz/bosa-turistika



ŠVESTKOVÉ ZÁŘÍ V CRÈME DE LA CRÈME

Od začátku září se v Crème de la Crème můžete těšit na novinky v podobě švestky. Vybrat budete moci z švestky se slivovicí či švestky s mákem. Navíc budete mít možnost bezedného kelímku, který nikdy prázdný nebude. Po jeho zakoupení můžete sníst na posezení tolik ledové pochoutky, kolik se do vás jen vejde.

www.cremedelacreme.cz



ADOPCE KOČEK V ČECHÁCH

Za největší benefity soužití s kočkou považují Češi úlevu od stresu a uklidňující účinek mazlení se s nimi. Dalším plusem je každodenní kočičí společnost spojená se zábavou, milovníci koček také oceňují jejich instinkty lovce a ochranu domu proti nezvaným škůdcům.

ADOPCE KOČIČÍHO MAZLIČKA KROK ZA KROKEM

Pro úspěšnou adopci kočky musí být žadatel starší 18 let a mít trvalý pobyt na území ČR. „Ze zákona nemůžeme vydávat k adopci zvířata ve lhůtě menší než 4 měsíce, protože se ještě o ně může přihlásit původní majitel. Takové zvíře můžeme smluvně vydat do dočasné náhradní péče, která uplynutím 4 měsíců od zveřejnění nálezu přejde do trvalé péče. Pokud zvíře naleznete a chcete si ho nechat, máte ze zákona povinnost nález nahlásit obci, poté začíná běžet dvouměsíční lhůta, během které se o zvíře může přihlásit původní majitel,“ říká Radek Bogdan, vedoucí Útulku pro opuštěné kočky v Dolních Měcholupech.

Posledním krokem adopce je platba za odčervení a očkování. Čipy u koček nejsou ze zákona povinné, ale útulky je nabízejí a majitelé zatoulaného zvířete či osvojitelé je hojně využívají. Mikročip slouží jako nosič informací, díky kterému lze zvíře identifikovat a zjistit, komu patří, pokud je registrováno. Cena aplikace a čipu v útulku se pak pohybuje v řádech stovek korun, což vyjde mnohem levněji oproti soukromým veterinárním ordinacím.

Nezbytnou součástí adopce je uzavření písemné adopční smlouvy, která musí zahrnovat identifikační údaje obou subjektů (útulku a nového majitele), podrobný popis zvířete a podmínky adopce (například cena za adopci apod.).

JAK PŘIPRAVIT KOČE NOVÝ DOMOV

Pokud se jedná o koťátko, je potřeba pořídit menší kočičí nábytek, aby například nespadlo z moc velké výšky a neublížilo si. Menší by měl být také záchod, aby se do něj mládě pohodlně dostalo. Připravte si také dostatek hraček, kterými budete hravě koťe mentálně i fyzicky stimulovat – hra je pro kočky velmi důležitá.

Nechte ji nejprve v jedné místnosti, a až se bude cítit komfortně, umožněte jí přístup do zbytku domu. „O tom, jestli se u vás bude nový člen domácnosti dobře cítit, rozhodují detaily jako například pachové stopy, které kočky zanechávají. Pokud je to možné, vyvarujte se jejich odstraňování a používání chemických čistících prostředků v místech, kam má kočka přístup. Využít naopak můžete syntetické feromony, které pomáhají kočkám cítit se dobře,“ radí kočičí psycholog Klára Nevečeřalová.

PODPORA ADOPCE

Pokud byste chtěli útulek v Měcholupech podpořit a koťátko si adoptovat, sledujte oficiální stránky upozpraha.cz, kde je každý den aktualizovaný seznam koček k výdeji po tom, co veterinář rozhodne, že je zvíře zdravé. Při vyzvednutí zaplatíte pouze symbolický poplatek za cenu ošetření a očkování.



HYDRATACE PO LÉTĚ

Léto je u konce a my se můžeme pyšnit na pohled zlatavou pokožkou a hřívou plnou slunce a větru. Na druhou stranu právě tyto naše přednosti dostaly jako každý rok pořádně zabrat. A to nejen od slunečních paprsků, ale také od chloru, slané vody, potu, klimatizace a jiných faktorů. Proto pokožka i vlasy potřebují po létě obrovskou regeneraci a hydrataci, a to se neobejde bez profesionální péče, která jim dodá výživu a vdechne novou energii. Mrkněte na tipy, které můžete vyzkoušet.

PAUL MITCHELL HYDRATE SHAMPOO

Šampon, který je ručně vyroben z udržitelných zdrojů a obsahuje 78 % přírodních složek, jemně čistí a zanechává vlasy na první pohled zdravé a lesklé. Najdete v něm například organické olivové a ovesné peptidy a zajistí vysušeným a žíznivým vlasům regeneraci a hydrataci.

eshop.paulmitchell.cz

NEUMOISTURE INSTANT FIX

Lehký ochranný sprej, který je vhodný pro všechny typy vlasů. Díky obsahu výtažků z heřmánku, avokáda a přírodních esenciálních olejů z bavlníkových a meruňkových semen přípravek pomáhá vlasy rozplétat, zacelovat jejich roztržené koncečky a také regenerovat i zklidňovat pokožku hlavy.

www.neuma.cz

OOLABOO PREMIER NUTRITION STEM CELL MASK

Pleťová maska s obsahem vysoce kvalitních výtažků z bílého lanýže, švýcarského jablka Uttwiler Spätlauber, rajčat, kyseliny hyaluronové a dalších aktivních ingrediencí přírodního původu se postará o okamžitou rehydrataci, hloubkovou regeneraci a revitalizaci pleti.

eshop.oolaboo.cz

AQUAPEELING A VYDATNÁ HYDRATACE PLETI PO LÉTĚ

Kromě použití kosmetických přípravků můžete navštívit kliniku My Best Care a nechat si ošetřit pleť tzv. aquapeelingem, kdy vám je pomocí unikátního přístroje odstraněn přebytečný maz, odumřelé kožní buňky a příp. i akné. Současně je do pokožky zapracováno sérum, které se postará o dlouhotrvající hydrataci a vyhlazení jemných vrásek.

mybestcare.cz



CO JE NOVÉHO V GASTROSVĚTĚ

IKEA PŘEDSTAVILA BEZMASÝ HOT DOG

V srpnu společnost IKEA představila nový přírůstek do své rodiny rostlinných výrobků. Bezmasý hot dog je díky své vynikající chuti, struktuře a křupnutí, když se do něj zakousnete, skvělou alternativou tradičního, ikonického hot dogu. Tak až budete nakupovat v IKEE, určitě ho ochutnejte.

www.ikea.cz



VINNÁ STEZKA Z TÁBORA DO PRAHY - 15 LET FESTIVALU VÍNA

V zámeckém parku v Průhonicích u Prahy se v sobotu 2. září 2023 uskuteční první Vinná stezka, která byla novinkou letošního ročníku u řeky Lužnice v Táboře a sklídila obrovský ohlas. Na šestikilometrové procházce parkem návštěvníci ochutnají přes 100 vzorků vín od předních moravských, českých i zahraničních vinařů, kteří nebudou chybět osobně.

www.festivalvina.cz



KOŠÍK SPOLUPRACUJE S DR. MAX, S NÁKUPEM DOVEZE I VOLNĚ PRODEJNÉ LÉKY

Online supermarket Košík.cz do své nabídky nově zařazuje volně prodejné léčivé přípravky a zdravotnické prostředky a také výrazně rozšiřuje svoji nabídku doplňků stravy. To vše díky spojení s největší sítí lékáren Dr. Max, která otevřela svou 490. lékárnu přímo ve skladu Košíku.

www.kosik.cz



THE MINERS HLÁSÍ NOVOU ADRESU A OTEVÍRAJÍ PRVNÍ PEKÁRNU

Pražirna a kavárna The Miners, která dříve sídlila ve Vršovicích, se přestěhovala na Palmovku. Pražská kavárenská síť zároveň otevírá svoji úplně první pekárnu v Karlíně, kde peče pečivo pro všechny pobočky. Do pekárny si můžete zajít pro snídani nebo třeba na lehký oběd.

www.theminers.eu



Z LÁSKY K LIBERECKU S KAUFLANDEM

Někteří regionální dodavatelé, kteří věřili svému produktu a vložili do něj veškerou lásku a péči, dnes slaví úspěch. Jejich produkty jsou totiž dostupné i ve vybraných prodejnách řetězce Kaufland. Z libereckého kraje jde např. o rodinné včelařství Med od Nojmíků, které nabízí poctivé produkty.

prodejny.kaufland.cz

NOVÝ GASTROPROJEKT CRAFTED FOR FRIENDS PŘEDSTAVUJE OMÁČKY ŽIVINA & ČERVENÝ JELEN

Omáčky Živina & Červený Jelen patří mezi první produkty připravovaného prémiového portfolia Crafted for Friends. Nejsou ale samy. Nově jsou teď v září představeny nové kolekce s unikátním lihovarem Landcraft, výběrová káva Deer Beans z pražírny Dos Mundos a několik dalších produktů.

www.zivina.cz



BRAMBORA JAKO MÁ NEJOBĹIBENĚJŠÍ PŘÍLOHA

Brambory jsou nejčastější příloha, kterou doma připravují. V české kuchyni jde o nepostradatelnou surovinu, která se používá nejen jako příloha, ale i jako základ řady oblíbených pokrmů. Věděli jste však, že brambory jsou také velmi zdravé a dietní?

„Brambory jsou zdrojem energie a řady důležitých živin, jako jsou například sacharidy a plnohodnotné bílkoviny, vláknina, vitamin C, vitaminy skupiny B a minerální látky, zejména draslík. Navíc jsou bezlepkové a se zanedbatelným množstvím tuku,“ vysvětluje odbornice na výživu Jana Dostálová.



VAŘENÍ: NEJLEPŠÍ ZPŮSOB PŘÍPRAVY BRAMBOR

Z výživového hlediska je nejvhodnější konzumace brambor vařených, při smažení se totiž zvyšuje obsah tuku a látek pro zdraví nepříznivých. Během vaření dochází sice k určitým ztrátám vitamínu C, přesto ho v nich zůstane dost na to, abychom vařené brambory považovali za jeho důležitý zdroj. Zkuste příště brambory uvařit ve slupce a na páře, dojde tak k nejnižším ztrátám tohoto cenného vitamínu. Slupku můžete po uvaření jednoduše oloupat a jíst je bez ní. Nebo sáhněte po malých bramborách Grenaille, jejichž slupka je vhodná ke konzumaci. Obsahuje také vysoké množství antioxidantů a minerálních látek.



CHCETE ZHUBNOUT? ZAŘAĎTE BRAMBORY DO SVĚHO JÍDELNÍČKU

Porce vařených brambor obsahuje mnohem méně kalorií než rýže, těstoviny či pečivo. Navíc díky přítomnosti kvalitních rostlinných bílkovin s mimořádným složením aminokyselin vás zasytí na dlouhou dobu. „Po uvaření brambory rychle zchladíte. Dojde tím k přeměně části škrobu na rezistentní, který poté funguje jako vláknina. Ta posiluje zdraví střev, snižuje glykemický index, a tím pomáhá v boji s obezitou,“ radí místopředseda Českého bramborářského svazu Vlastimil Rasocho.

NEPŘILNAVÁ KOLEKCE NÁDOBÍ MEDA

Českou značku Fabini jsem si oblíbila, protože její produkty jsou opravdu kvalitní a vydrží nejednu generaci. Nově teď uvádí na trh kolekci bezúdržbového nepřilnavého nádobí Meda. Jedná se o nepřilnavé nádobí z titanu, které je až třikrát odolnější než běžné nepřilnavé nádobí, a zaručuje výjimečně pohodlné vaření. Kromě materiálu a životnosti se vymyká i funkčností a designem.

Kolekce Meda se skládá ze sedmi kusů nádobí. Tři typy pánví včetně woku, tři druhy kastrolů a jeden rendlík jsou praktické, funkční a maximálně jednoduché na použití. Hodí se pro snadnou a rychlou přípravu jídla včetně receptů s minimem tuku nebo i úplně bez něj. Materiály použité v nepřilnavé vrstvě mají certifikaci TÜV, která zaručuje zdravotní nezávadnost a garantuje, že neobsahuje PFOA ani PFOS.

Nádobí má odolné patentované sendvičové dno, které sestává z vodivé vrstvy uzavřené diskou z nerezové oceli. Díky tomu se dá využít i na indukci a lze ho použít do trouby. Jeho součástí jsou kromě ergonomické žáruvzdorné rukojeti také objemové měrky, které se jinak u běžného nepřilnavého nádobí prakticky nevyskytují. Nádobí má velmi jednoduchou údržbu a je možné mýt jej v myčce. Každý produkt má navíc prodlouženou záruku 3 + 10 let na patentované dno.

Veškeré produkty Fabini včetně nové kolekce Meda si můžete prohlédnout a objednat na www.fabini.cz.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

WATERDROP - BACK TO SCHOOL

Praktická lahev waterdrop® s vytahovacím víčkem Pull-Up, ze které lze pít jednou rukou. Veselá barevná lahev je vyrobena z vysoce kvalitní dvoustěnné nerezové oceli, která udrží nápoj studený až 24 hodin a teplý 12 hodin. Díky praktickému objemu 400 ml se lahve vejdou do každé dětské ruky i školní tašky.

www.waterdrop.cz



GATHRE - KDYŽ SE FUNKČNOST SPOJÍ S DESIGNEM

Na českém trhu je nová značka Gathre, která nabízí doplňky nejen do dětských pokojíčků. Ty v sobě kombinují praktičnost, udržitelnost a díky svému stylovému designu přinesou do vašich domovů i hřejivou atmosféru. Mě nejvíce zaujaly sedací polštáře v úžasných přírodních barvách.

www.madeformoms.cz



ČERSTVÉ MASO Z MAKRA MÍŘÍ DO MNOHA ČESKÝCH PODNIKŮ

Čím dál širší paletu různých druhů a úprav masa si v Česku žádají nejen domácnosti, ale také restaurace a další gastronomická zařízení. Speciálně jejich potřebám vychází vstříc makro ČR. Jeho projekt vlastní výroby a zpracování masa s vysokou přidanou hodnotou představuje unikátní řešení i ve středoevropském měřítku.

www.makro.cz



TOYOTA PODPORUJE FARMÁŘE. POMÁHÁ PĚSTOVAT JAHODY A RAJČATA

Skleník pro pěstování rajčat v závodu Myoči automobilky Toyota využívá odpadní teplo produkované závodem. V závodě Kamigo, který pěstuje jahody, se autorům projektu tímto způsobem dokonce podařilo zvýšit produktivitu o celou polovinu. Rajčata se nedají koupit v běžném prodeji, ale automobilka je dodává starším obyvatelům.

shop.toyota.cz



BAVTE SE S ALBERTEM A JEHO STYLOVÝMI DOPLŇKY ZE SBĚRATELSKÉ KAMPANĚ

Do 19. září se můžete ve sběratelské kampani Albert těšit na produkty od značky Niceboy. Vybírat můžete z přenosného reproduktoru, dvou druhů bezdrátových sluchátek, herních sluchátek, herního ovladače, powerbanky či chytrých hodinek. Všechny jsou k dostání jak v supermarketech, tak hypermarketech Albert.

www.albert.cz



KAVÁRNY CROSSCAFE MAJÍ NOVOU VÝBĚROVOU KÁVU Z BRAZÍLIE

V kavárenské síti CrossCafe můžete ochutnat novinku, kterou je káva Jos é D é s i o z Brazílie. Výběrovou kávu na mlýnku zde několikrát do roka obměňují a snaží se zákazníkům přinášet co nejvyšší kvalitu. Takže pokud jste stejně jako já milovníci kávy, určitě se v CrossCafe zastavte, budete nadšeni z každého jednoho šálku.

www.crosscafe.cz

KOLÁČ S RICOTTOU

a meruňkami



A ten další koláč, který jsme si v létě oblíbili, je tento s ricottou a meruňkami. Ricotta těsto hezky zjemní a meruňky dodají koláči sladkou chuť. A jelikož při pečení málokdy vynechám oříšky, ani na tomto koláči nesmí chybět.

Potřebujeme:

- 500-600 g meruněk
- 250 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- velká špetka soli
- 300 g třtinového cukru
- 130 g másla (povolného)
- 2 vejce
- 50 g řepkového oleje
- 250 g ricotty
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 lžice Grand Marnier (případně rumu)
- 80-100 g mandlových plátek
- 2 lžice třtinového cukru
- máslo a oříšková mouka na vysypání formy

Postup:

1. Dortovou formu o velikosti 24-26 cm si vymažeme máslem a vysypeme oříškovou moukou, příp. polohrubou moukou.
2. Mouku si prosejeme do mísy a promícháme s práškem do pečiva a špetkou soli.
3. Pokud nemáme jemný třtinový cukr, trošku si ho rozmixujeme v mixéru, aby nebyl tak hrubý. Cukr si rozdělíme na dvě poloviny.
4. Povolné máslo vyšleháme s polovinou cukru do světlé pěny (trvá to klidně až 10 minut).
5. Vejce si vyšleháme s druhou polovinou třtinového cukru opět do světlé pěny.
6. V míse si smícháme obě pěny dohromady a pomalu přidáváme na střídačku mouku, řepkový olej a ricottu.
7. Nakonec přidáme vanilkový extrakt a Grand Marnier (ten můžeme nahradit dobrým rumem).
8. Hotové těsto nalijeme do formy a pomocí stěrky zarovnáme. Poklademe na něj na plátky nakrájené meruňky. Vše posypeme mandlovými plátky a nakonec dvěma lžicemi třtinového cukru.
9. Pečeme na 180 stupňů 45-55 minut (pomocí špejle zkusíme, zda je koláč hotový).

Beauty koutek

RŮŽOVÁ PALETKA OČNÍCH STÍNŮ MARY KAY

Vytvořte krásné, dlouhotrvající líčení se čtyřmi snadno kombinovatelnými odstíny. Bohatě pigmentované a pudrově sametové složení nabízí matné, ale i třpytivé barvy, které vydrží i náročné dny. V paletce nesmí chybět praktické zrcátko.

www.marykay.cz



NOTINO SILK COLLECTION PILLOWCASE

Pokud chcete dopřát to nejlepší své pleti a vlasům, pak by vám rozhodně neměl chybět hedvábný povlak na polštář Notino Silk Collection. Spaní na pravém hedvábí přináší řadu benefitů pro vaše zdraví i krásu. Spánkem strávíme téměř třetinu života, a to už je dobrý důvod, proč se rozhodnout pro tu nejvyšší kvalitu.

www.notino.cz



NOČNÍ KRÉM NEUTROGENA HYDRO BOOST

Intenzivně hydratační a regenerační krém pro všechny typy pleti je obohacen o složky, které se přirozeně vyskytují v kůži a podporují proces hydratace pokožky - obsahuje kyselinu hyaluronovou, aminokyseliny, elektrolyty a peptidy. Účinná péče pro pružnou a svěží pleť po probuzení.

www.notino.cz



JEDINEČNÁ BIO PÉČE PRO CELOU RODINU

Nová řada péče o tělo, pleť i vlasy Famille BIO byla vyvinuta za použití pouze těch nejzdravějších ingrediencí. Hlavní roli tu má oblíbené ovoce - jablko v bio kvalitě. Ekologicky pěstováno a sklizeno každou sezónu během září až listopadu v Bretani - kolébce značky Yves Rocher.

www.yves-rocher.cz

ROZJASŇUJÍCÍ PLEŤOVÉ SÉRUM MIRACLE PURE

Rozjasňující pleťové sérum od Max Factor je ta správná denní dávka vitaminů pro vaši pleť. Díky unikátní textuře se zlatými perličkami pro rozjasňující efekt poskytuje vaši pleti potřebnou výživu a přirozený jas. Klinicky testované veganské složení je navíc obohaceno o vitamin C a formu vitaminu B3 - niacinamid.

www.coty.com



THE ORDINARY MULTI- PEPTIDE + COPPER PEPTIDES 1%

Pleťové sérum představuje přípravek s vysokým obsahem účinných látek.

Díky tomu poskytuje vaši pleti tu nejluxusnější péči. Pomáhá odstraňovat příznaky stárnutí pleti, zpevňuje kontury obličeje, dodává pleti hutnost a navrácí pleti svěžest a mladistvou krásu.

www.notino.cz



XXL VAZELÍNA DO KABELKY I DOMÁCNOSTI

Tradiční vazelína nabízí tolik uplatnění, že se na ni můžete obrátit v mnoha různých situacích. Pomáhá hojit, zvláčňuje, hydratuje i zkrášluje. Navíc je hypoalergenní, nezatežuje kůži a neucpává póry. Nyní je k dostání v XXL balení.

www.dm.cz





VŮNĚ PARADOXE PRADA INTENSE

Parfémovaná voda Paradoxe Prada Intense je aktuálně moje nejoblíbenější vůně, kterou rozhodně doporučuji. Skládá se ze tří klíčových, udržitelných ingrediencí: 100% přírodního akordu květů neroli, ze zářivých tónů ambry 100% rostlinného původu, doplněných stejně obnovitelnou, lehoučkou molekulou pižma.

www.notino.cz



NAYDAYA BALZÁM NA JIZVY A STRIE

Balzám obsahuje vitamíny a rostlinné výtažky, které aktivují hydrataci a obnovu pleti a minimalizují výskyt jizev a strií. Díky protizánětlivým antioxidantům, jako je kořen kurkumy či lékořice, které pronikají hluboko do pokožky, se urychluje regenerace kůže a jizev (např. po císařském řezu).

www.madeformoms.cz

CHLADIVÝ LIP BOOSTER

Chladivý lesk s mentolem zanechává rty na první pohled plnější a jemnější. Kvalitní bio oleje z kokosu a broskvových jader zabraňují vysoušení rtů a přírodní kyselina hyaluronová jim dodá intenzivní hydrataci. Inovativní složení zaručuje nelepivost a lehkost oleje pro pohodlné nošení.

www.lavera.cz



MISS SPORTY NATURALLY PERFECT SERUM

Tónující sérum Naturally Perfect Serum je kombinací péče a make-upu. Obsažené pigmenty okamžitě vyrovnávají tón pleti, kryjí nedokonalosti a zanechávají zářivý finiš. Složení obohacené o panthenol, změkčovadla a antioxidanty pokožku hydratuje a vyhlazuje jemné vrásky.

www.coty.com



LE PETIT MARSEILLAIS: AUTENTICKÉ VŮNĚ Z JIŽNÍ FRANCIE

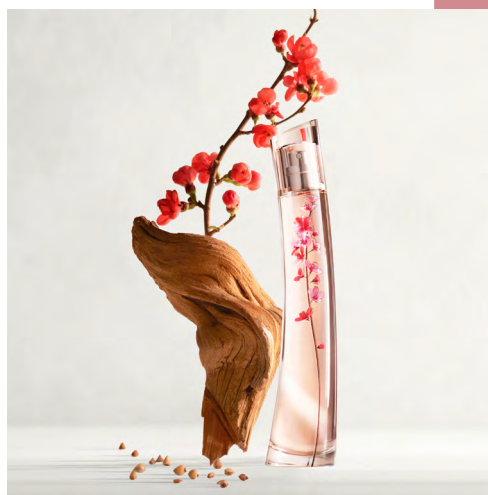
Přírodní ingredience z organického zemědělství, autentické vůně z Provence, barevné obaly z recyklovatelného plastu a skutečné know-how: Marseillské mýdlo. To je nová francouzská značka na českém trhu Le Petit Marseillais [výslovnost Leuh Peh-tee Mar-say-yay], která spolupracuje s lokálními pěstiteli na jihu Francie.

www.dm.cz

NOVINKA THRILL SEEKER ŘASENKA - NOVĚ V ODSTÍNU PITCH BLACK A WP

Seznamte se s novou řasenkou Thrill Seeker Pitch Black od Rimmel London, která dodá řasám neuvěřitelný objem, aniž by je zatěžovala. Složení je nyní obohaceno o ultra černé pigmenty, které při nanesení na řasy opticky zvětší vaše oči. Určitě ji vyzkoušejte, budete nadšení!

www.notino.cz



FLOWER BY KENZO IKEBANA JAKO PROCHÁZKA JAPONSKOU ZAHRADOU

Tóny čaje sobacha, jemná vůně sakury podtrhnutá indickou tuberózou a santalové dřevo s náznakem cedru a vetiveru. To vše se snoubí v novém parfému značky Kenzo. Za značkou stojí věhlasný japonský návrhář Kenzo Takada, který do Paříže přivezl svou lásku ke květinám a snoubil ji s francouzským art de vivre – „uměním žít“.

www.notino.cz

MRAŽENÉ KVĚTINOVÉ MÍSY NEJEN NA SVATBU

Kostky ledu jsou hlavně v létě žádanou "komoditou", a to hlavně z důvodu potřeby osvěžení. Co ale rozšířit jejich využití a povýšit je na novou, estetickou úroveň díky jednoduchým figlům? Představte si dokonale vychlazené šampaňské nebo jiný oblíbený nápoj díky nádobě plné ledu ukrývající květy, ovoce, bylinky nebo jiné překvapení... Pro Tchibo blog vznikl tento článek, který si určitě někam uložíte, a až budete plánovat svatbu nebo jinou událost, můžete se v něm inspirovat.



LEDOVÁ ZAHRADA NA SVATBĚ ČI OSLAVĚ

Na oslavu či svatbu se často vymýšlí nejrůznější dekorace a nápady na doladění prostoru s nápoji či jídlem. Právě ledy plné květů nebo ovoce mohou dokonale oživit například ice kýble na lahve s proseccem, šampaňským či vínem. Pokud nemáte nebo neseženete tento speciální chladič kýbl, můžete použít jakoukoli jinou nádobu. Pro zjednodušení práce, jelikož ledu na svatbu budete potřebovat opravdu hodně, můžete mražené květy aj. nakombinovat s obyčejnými kostkami ledu.

KVĚTINY A BYLINKY

Ledový kabát bude rozhodně slušet růžím, maceškám, heřmánku, měsíčku, čekance, fuchsii, pampeliškám, sedmikráskám, pelargonii, chrpě a jiným. Použít můžete jak celé květy, tak pouze okvětní lístky. Rozhodně se do ledu dají použít listy máty, meduňky, snítky tymiánu, rozmarýnu apod.

OVOCE

Do ledu rozhodně patří také ovoce, jako jsou jahody, borůvky, maliny, ostružiny nebo citrusy (citron, limetka, pomeranč, grep).



A TEĎ TO HLAVNÍ. JAK NA TO?

Základem je použít kvalitní vodu, kterou před samotnou výrobou ledů převaříte a nechte vychladnout. Květy, okvětní lístky, listy rostliny, snítky bylinek, ovoce aj. vložte do tvořítek na led nebo do jiných forem požadovaných velikostí a tvarů. Opatrně je zalijte vodou a dejte na několik hodin zamrazit. Kostky ledu pak nasypete do chladicího kýble nebo jiné nádoby a vložte lahve.

BALÓNKY JAKO FORMA NA LED

Že se jedná o vtip? Zdaleka ne! Balónky vám skvěle poslouží jako tvořítko na led. Navíc si velikost ledu volíte podle sebe (a také podle velikosti mrazáku). A jde vlastně o stejný princip jako u běžných forem na led s tím rozdílem, že květy nebo ovoce vložíte dovnitř balónku, ten naplníte vodou, zauzlujete a dáte do mrazáku. Po vytažení balónek jen rozstříhnete a ledové překvapení je na světě. Nutností jsou kvalitní balónky!

Tip: Při vkládání květů do balónku si můžete pomoci špejlí, kterou květ do balónku "vpíchnete". A při plnění vodou využijte fígl, že si balónek navléknete na vodovodní baterii a necháte ho naplnit vodou podle potřeby.

OSVĚŽENÍ PLNÉ BAREV

Led, ukrývající barevné, ať už květinové, nebo jiné překvapení, lze klidně i obarvit potravinářskými barvami. Odstín barev a jejich kombinaci s kvítky, ovocem nebo třeba s nabízeným drinkem můžete volit podle svého.

DĚTSKÁ PÁRTY S LEDOVÝM PŘEKVAPENÍM

Také dětská oslava se dá perfektně "vytunit" ledem. Do ledových kostek či koulí z balónků se dají schovat např. hračky z Kinder vajíček, kousky LEGA, mini postavičky z oblíbených pohádek a jiné. Oslavenec, ale i všechny pozvané děti budou rozhodně nadšené, až uvidí dětské šampaňské chladit se v hromadě ledu plném barevného pokladu.

PS: CELÝ ČLÁNEK NAJDETE NA TCHIBO BLOGU.



TIPY MĚSÍCE



NATURE'S PROMISE KIDS BIO SÝROVÉ TYČINKY

Zcela novou dobrotkou, která dětem přesně padne do ruky a je ideální na dopolední svačinu, jsou chlazené Bio sýrové tyčinky Nature's Promise. V balení najdete 4 kusy, které jsou skvělým zdrojem bílkovin a rychle se stanou žádaným hitem vašich malých strávníků. Navíc všechny použité suroviny vzešly z ekologického zemědělství.

www.albert.cz



SKLADNÁ MOBILNÍ TLAKOVÁ MYČKA KÄRCHER

Pro milovníky cyklistiky tu mám super tip, a to na mobilní myčku s nádrží o objemu 7 litrů vody. Využijete ji kdekoli na cestách, jelikož ji pohání výkonná li-on baterie, která vystačí až na 15 minut provozu. Pokud ale budete mít více kol, sáhněte raději po OC 3 Plus Car, která je navíc vybavena adaptérem do auta, což vám zajistí neomezenou dobu provozu.

www.karcher.cz

LEGENDARIO PŘEDSTAVUJE NOVÝ RUM AÑEJO ORO

Ochutnejte nový poklad mezi kubánskými rummy, novinku Ron Legendario Añejo Oro. Tento lahodný rum v sobě skrývá neodolatelnou chuť s tóny zralých meruněk a osvěžujících citrusů, které se prolínají s nádechem vanilky a dubového dřeva. Užijte si jedinečný zážitek, který vám poskytne pocit exotiky a opravdového luxusu.

www.bartidashop.cz



BLÍŽÍ SE PODZIM A S NÍM SPOJENÁ SKLIZEŇ JABLEK - ČAS CIDERU JE TU

Cider, osvěžující nápoj, který je v posledních letech na vzestupu. Hodí se na setkání s přáteli či rodinné párty a je dostupný v alko i nealko verzi. Nejvíce si ho užijí ti, kteří mají rádi suché víno, burčák nebo pravý jablečný mošt. A protože na kvalitě záleží, určitě vyzkustejte poctivý cider od F.H. Prager.

www.fhprager.cz

SIMPLY FRESH PŘEDSTAVUJE NEJLEPŠÍ BAGETY A SENDVIČE

Na cesty, do práce nebo jen tak k svačině můžete využít tu nejjednodušší přípravu jídla, a to vůbec žádnou. Když si totiž od české značky Simply Fresh koupíte bagety nebo sendviče, máte v tu ráno hotovo. Ochutnejte Debrecínku s eidamem a debrecínskou šunkou, nebo pokud potřebujete maso, sáhněte po Sendviči s kuřetem a slaninou.

www.simplyfresh.cz



VOSKOVÉ UBROUSKY PEELO NA ZELENINU I ŠKOLNÍ SVAČINY

Nebaví vás balit svačiny do jednorázových papírových a igelitových pytlíků? Zkuste to ekologičtěji s voskovými ubrousky Peelo. Ubrousky drží jídlo déle čerstvé a zabrání jeho vysychání. Díky antibakteriálním a antiseptickým vlastnostem včelího vosku, živice a olejů, v kterých je bavlna napuštěná, dokážou nahradit potravinovou fólii či jednorázové sáčky.

www.kosik.cz



KOFOLA SE SVOU ZNAČKOU TARGA FLORIO VZDÁVAJÍ HOLD ZÁVODNICI ELIŠCE JUNKOVÉ

Značka Targa Florio, známá díky limonádám ze sicilských citrusů, rozšiřuje své portfolio o novou řadu prémiových toniků. Ty jsou opět vyrobeny z poctivých surovin ze Sicílie. Uvedení novinky na trh podpoří kampaň oslavující hrdiny legendárního automobilového závodu Targa Florio, v čele se známou československou závodnicí Eliškou Junkovou.

www.kofola.cz

FYZICKÁ A PSYCHICKÁ ROVNOVÁHA TĚLA S GREEN IDEA

Návrat do práce a školy po dovolené či prázdninách je často spojený s nepříjemnými pocity a nervozitou. CBD olej 5% Green idea vám díky obsahu kanabidiolu získaného z konopí pomůže cítit se lépe. Já sama používám CBD olej 3%, který podporuje moji psychickou i fyzickou rovnováhu.

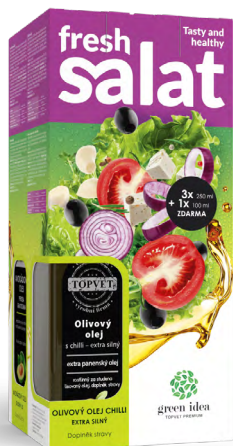
www.greenidea.cz



GREEN IDEA: LAHODNÉ GRILOVÁNÍ S BYLINNÝMI OLEJI

Ochutnejte oleje Green idea v nové sadě, které se hodí jak do studené kuchyně (na salátové dressinky, zálivky, marinády, dipy či k přípravě majonéz), tak i pro smažení, pečení nebo grilování. A právě grilování, které je potřeba si pořádně užít před příchodem zimy, si můžete vyladit bylinnými oleji, které dodají pokrmu jedinečnou chuť.

www.greenidea.cz



KAKAOVÉ BOBY DRCENÉ NEPRAŽENÉ BIO

Fairtrade bio kakaové drcené boby Iswari jsou plnohodnotné boby, pouze zbavené slupky. Vychutnejte si 100% čisté kakao a pocíťte na sobě účinky tohoto daru Matky Přírody. Zároveň tím podpoříte lokální farmáře a životní prostředí. Kakao je plné antioxidantů a má vysoký obsah hořčiku, železa a vlákniny.

www.labeta.cz



GYMTEAM BERBERINE: TAJNÁ ZBRAŇ V BOJI S NADVÁHOU

Tajná zbraň pro vaše břicho, to je Berberin, přírodní alkaloid, který se nachází v některých rostlinách. Má protizánětlivé a antimikrobiální vlastnosti, které mohou pomoci při boji proti infekcím trávicího traktu, přispívá k udržování normální hladiny cukru v krvi a je oblíbeným pomocníkem lidí, kteří se snaží zhubnout nebo vyrýsovat postavu.

www.gymbeam.com

ROSTLINNÉ NÁPOJE NA LEHKOU SNÍDANI I ZDRAVOU SVAČINU

Upřednostňujete lehké snídaně, ale zároveň se chcete ráno zasytit? Zkusíte sáhnout po rostlinných nápojích.

Mě nejvíce zaujal kokosový nápoj, který je skvělou alternativou běžného mléka. Je přirozeně bezlaktózový a je vyroben ze surovin z kontrolovaného ekologického zemědělství.

www.kosik.cz



NOVÁ KATEGORIE ALKOHOLU V ČECHÁCH - MIXOVANÉ PÁLENKY

Palírna Radlík, loňský vítěz soutěže Palírna roku, přišla na trh se třemi pálenkami vytvořenými kombinací různých typů ovocných destilátů. Severočeská Raspenava Distillery zase přichází s novými „poctivými šnapsy“ tvořenými kombinací pálenky a ovocného moštu, jako je např. Hruštička nebo Vínovička. Schválně je ochutnejte a dejte mi vědět, jak vám chutnají.

www.lihovarek.cz



NEJLEPŠÍ DOMÁCÍ HRANOLKY

Co si budeme... Hranolky, ač zrovna nepatří mezi ty nejzdravější přílohy, jsou tak hříšně dobré, že si je prostě občas musíme dát. A protože nejlepší hranolky jsou ty doma připravované, s tímto článkem, který jsem psala pro Tchibo blog, budete přesně vědět, jak na ně.

JAKÉ BRAMBORY VYBRAT?

Na domácí hranolky se nejlépe hodí brambory varného typu C, které jsou moučné a plné škrobu. Velikost je pouze na vás, čím delší hranolky chcete, tím větší vybírejte brambory, ale to dá smysl. A není nutné zdůrazňovat, že z českých brambor bude výsledek úplně nejlepší.



ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA NENÍ ŽÁDNÁ VĚDA

Ti, co si dodnes mysleli, že jediné místo, kam zajít na hranolky, je fastfood nebo mrazák v obchodě, budou mile překvapeni. Zjistí totiž, že si je mohou připravit doma naprosto kdykoliv, snadno, rychle a že mohou chutnat naprosto božsky.

A teď to hlavní: Jak na to? Brambory můžete buď oškrábat, nebo je i se slupkou pečlivě omýt, popř. vykartáčovat pod tekoucí vodou. Poté je nakrájejte na plátky a ty pak na hranolky cca 1 cm široké, které rovnou z prkénka házejte do misky se studenou vodou. Pro ty méně zručné nebo ty, co se nepřátelí s nožem - použijte kráječ na hranolky. Ve studené vodě jim pak dopřejte lázeň (pokud je děláte v předstihu, klidně je nechte odpočívat do druhého dne). Po ní je ještě jednou propláchněte a pak důkladně osušte, nejlépe papírovou utěrkou. A takto jsou připravené na pánev, do fritézy nebo do trouby.



Tip: Hranolky dejte na 5 minut předvařit do vroucí osolené vody, následně je scedte a nechte vychladnout rozložené např. na plechu vyloženém utěrkou. Předvaření jim zajistí, že budou ještě křupavější a lahodnější.

JEDNOU JE MÁLO

Chcete z obyčejných hranolek udělat excelentní záležitost? Vyzkoušejte jednoduchý fígl, který dovede jejich chuť na vrchol. Hranolky prostě jen smažte dvakrát. Jak na to? Mrkněte na recept, který jsem pro vás připravila.

Hranolky dvakrát smažené

Potřebujeme:

- brambory varného typu C
- řepkový olej
- sůl

Postup:

1. Brambory očistěte, případně oloupejte. Nakrájejte je na hranolky a vložte do studené vody.
2. Poté je pečlivě osušte a vložte na 4 minuty do čerstvého oleje, který je rozeřátý na 160 °C. Můžete si pomoci kuchyňským teploměrem nebo fritézou.
3. Po vytažení je scedte, nechte okapat a osušte je papírovým ubrouskem.
4. Tentokrát olej zahřejte na 180 °C a hranolky v něm smažte podruhé, a to do zezlátnutí.

Tip: Hranolky podávejte vždy čerstvé a solte je těsně před podáváním.



HRANOLKY PEČENÉ V TROUBĚ

Také v troubě připravíte prvotřídní hranolky, které se stanou hitem. I v tomto případě si můžete pomoci jejich předvařením. Troubu si mezitím předehřejte na 200 stupňů (horkovzduch na 180 stupňů). Pečicí papír daný na plechu zlehka potřete olejem a na něj rozprostřete hranolky osušené od vody a smíchané s dvěma lžicemi oleje a se solí. V jedné řadě tak, aby se nejlépe nedotýkaly jedna druhá. Pečte přibližně 15 minut, poté plech vyjměte a hranolky promíchejte. Následně pokračujte v pečení dalších 10 minut, dokud nejsou hranolky krásně zlaté.

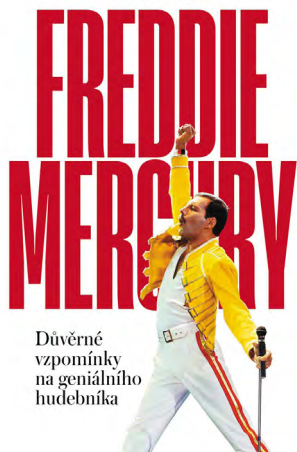


DODEJTE HRANOLKÁM ŠMRNC

Na této příloze je super, že se dá dělat na mnoho způsobů. Můžete jí velmi jednoduše dodat nejrůznější chutě a vůně, s to přesně podle toho, co máte rádi. Rozhodně vyzkoušejte naši oblíbenou verzi s balzamikem a bylinkami, jako je libeček a bazalka. V kombinaci s olivovým olejem se hodí např. rozmarýn nebo tymián. Po čem se ale jistojistě utlučete, jsou hranolky s česnekem a paprikou. Pokud byste si je chtěli připravit, stačí vám k tomu jen olej, pepř, sušený nebo lépe čerstvý prolisovaný česnek a mletá paprika. To vše smíchejte s hranolkami a takto je pečte v troubě stejně, jak už bylo zmíněno.

KNIŽNÍ NOVINKY

Peter Freestone
David Evans



Důvěrné vzpomínky na geniálního hudebníka

FREDDIE MERCURY. DŮVĚRNÉ VZPOMÍNKY NA GENIÁLNÍHO HUDEBNÍKA

Peter Freestone, David Evans

Tato opravdu jedinečná kniha nahlíží na život nezapomenutelné hudební legendy jménem Freddie Mercury, pro kterou mám já osobně slabost, a to nejen na pódiu, ale i mimo něj: přináší spoustu zajímavých informací a příběhů ve vzpomínkách člověka, který s Mercurym trávil prakticky každý den.

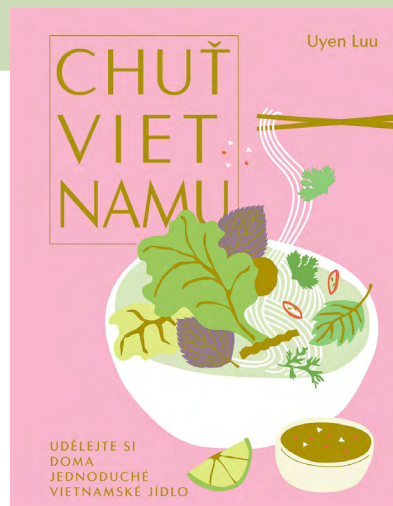
www.slovart.cz

CHUŤ VIETNAMU

Uyen Luu

Připravte si doma jednoduché vietnamské jídlo podle této kuchařky. Mnoho receptů je pro každodenní vaření - od rychlých polévek po pokrmy sdílené členy rodiny z jedné mísy. Čeká vás tofu s rajčaty a výhonkovou brokolici v rybí omáčece nebo třeba čerstvé závitky se salátem.

www.slovart.cz



NEJNEMOŽNĚJŠÍ ZVÍŘATA NA SVĚTĚ. NEBO NE?

Philip Bunting

Věděli jste, že okapi si dovedou jazykem olíznout uši? Nebo že se v přírodě prohánějí zombie šneci? No a třeba papoušci kakadu umí vystříhnout parádní bubenické sólo a jistý druh mravenců dokáže na povel explodovat. V této báječné knížce plné podivuhodných zvířat se dozvíte ještě mnohem víc.

www.albatrosmedia.cz

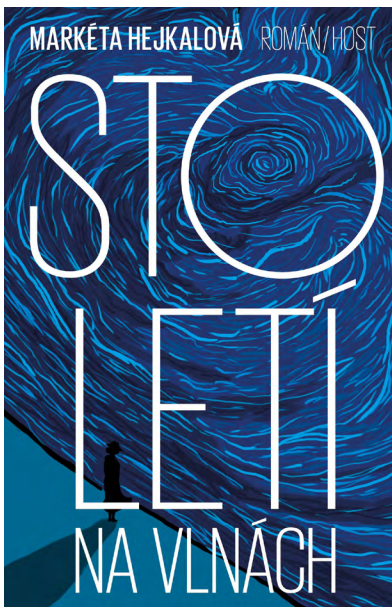
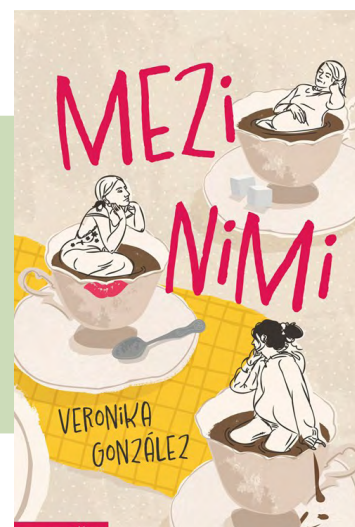


MEZI NIMI

Veronika González

Intimní zpověď tří sester a jejich matky, která chce pro své dcery jen to nejlepší, odmítá ale vidět, co chtějí ony. Když jim do života vstoupí David, už tak vyhrocené rodinné vztahy prochází zkouškou. Jaká tajemství skrývají a jak se vyrovnají s následky svých rozhodnutí? Věřte, že až začnete knihu číst, už se od ní neodtrhnete, stejně jako já.

www.albatrosmedia.cz



STOLETÍ NA VLNÁCH

Markéta Hejkalová

Ne každá láska musí mít romantickou podobu, zvlášť ne ta, kterou ovlivňují dramatické dějinné zvraty. Románem, postupujícím proti proudu času, se osudově táhne nit životního příběhu česko-německé spisovatelky Dorothey Illingové a jednoho ze zakladatelů samostatného Finska, Carla Gustava Emila Mannerheima.

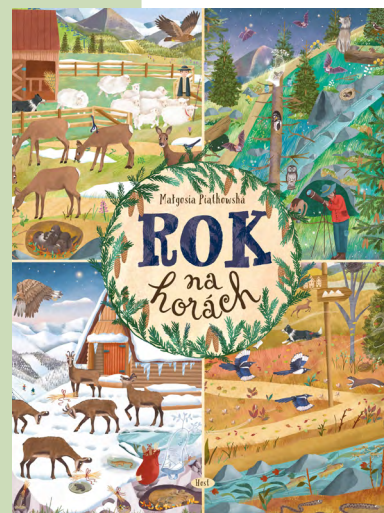
www.hostbrno.cz

ROK NA HORÁCH

Małgosia Piątkowska

Další díl oblíbené série lepoprel obsahuje dvanáct dvoustran, které dětem představí různá horská prostředí a jejich proměny v průběhu roku. A na závěr si mohou zahrát hru s hledáním rozdílů. Kniha probouzí fantazii, rozvíjí vnímavost a schopnost logického myšlení, vybízí k hledání souvislostí a podněcuje chuť k vyprávění příběhů.

www.hostbrno.cz



ROKU GIN A KAMPOTSKÝ PEPŘ

ROKU Gin je japonský řemeslný gin, ve kterém se snoubí lokální ingredience, tradiční řemeslné postupy, japonská vytrvalost a péče. Aby toho ale nebylo málo, můžete se inspirovat variacemi, jak si tento unikátní gin, vyrobený z ingrediencí pocházejících ze srdce japonské přírody, vychutnat v netradičním provedení – a to v kombinaci s pravým Kampotským pepřem.

Běžný pepř vás pravděpodobně nijak zvlášť neokouzlí. Jeho chuť bude sice možná mírně pikantní, ale často nevýrazná. Pokud však ochutnáte pravý pepř z Kampotu, zjistíte, že takto kvalitní pepř v sobě může skrývat mnohá nečekaná chuťová překvapení, díky čemuž je ideálním společníkem pro vytříbenou chuť japonského ROKU Ginu.

„Harmonie s přírodou, kvalitní řemeslné zpracování a japonská pohostinnost – to jsou tři základní pilíře, na kterých si ROKU Gin zakládá. A právě harmonie s přírodou v podobě používání kvalitních surovin a důraz na řemeslný přístup nás se společností Pepper Field, která nám Kampotský pepř dodává, spojuje. I z tohoto důvodu byla naše spolupráce od začátku velmi přirozená,“ vysvětluje Peter Bobula, Brand Ambassador STOCK Plzeň-Božkov.

ROKU Gin je navíc díky své vytříbené kvalitě a komplexnosti schopný pracovat se všemi druhy Kampotského pepře. Výborně se proto hodí jak ke klasickému černému, tak bílému, červenému, nebo i zelenému lyofilizovanému pepři.

„Přesvědčit se o tom mohli například návštěvníci pražského Ginfestu, na kterém byl koktejl s názvem „ROKU Pepper“ sestávající právě z ROKU Ginu, sirupu z červeného Kampotského pepře a sody úplně prvním vyprodaným,“ doplňuje Bobula.

Tipy na drinky

ROKU TONIC

Ingredience:

- 4 cl ROKU Gin
- Tonic – Fentimans
- Kampotský pepř
- Led

ROKU COLLINS

Ingredience:

- 4 cl ROKU Gin
- Čerstvý citron
- Cukr
- Soda
- Kampotský pepř

Čerstvý citron a cukr je možné nahradit Giffard Lemonade Base.



ŠKOLNÍ ROK ZAČÍNÁ

příprava svačín pro děti

Svačina je pro školáky velmi důležitou součástí dne. Pokud děti od rána až do oběda nejí, jsou pak unavené, hůře se soustředí a vše mají tendenci dohánět následným mlsáním z důvodu nedostatku energie a poklesu hladiny krevního cukru. Výživná dopolední svačina dodá školákům potřebnou dávku elánu k učení i dalším činnostem a nastartuje jejich organismus na plné obrátky.

CO BY MĚLA IDEÁLNÍ SVAČINA OBSAHOVAT?

Zavděčit se mlsnému dětskému jazyčku není jednoduché, zvlášť pokud chcete „poskládat“ zdravou svačinku, která neskončí v koši. Každá svačina by měla zahrnovat komplexní sacharidy, například ve formě pečiva nebo müsli, tuky (ořechová másla/ořechy, semínka, sýry, avokádo, vejce) a bílkoviny (šunka, sýr, vejce, mléčné produkty a další). Nezbytnou součástí je také čerstvá zelenina a ovoce, které dodají potřebné vitamíny, minerální látky a vlákninu podporující trávení. Svačina by pak svou energetickou hodnotou měla tvořit cca 10-15 % denního příjmu energie. Každé dítě je ale individuální, a proto každému vyhovuje svačinka jinak velká a výživná.

„Pokud děti zůstávají ve škole na odpolední vyučování nebo přecházejí na kroužky, měly by kromě dopolední svačiny mít připravenou i tu odpolední. Záleží, jaká činnost děti odpoledne čeká, ale například před sportovními kroužky je vhodné připravit svačinu bohatou na tzv. jednodušší sacharidy ve formě cukrů – raw tyčinka, ovoce, sušené ovoce, a k tomu zdroj bílkovin jako například jogurt, keřírové mléko nebo lipánek.“ dodává Adéla Tichá, nutriční specialista [Košík.cz](https://www.kosik.cz)

POZOR NA „INSTA“ TRENDY

Nenechte se strhnout trendy na sociálních sítích a nepřenášejte všechny výživové trendy do dětského jídelníčku. Dětský organismus se vyvíjí a potřebuje všechny základní živiny. Pokud váš potomek nemá zdravotní problém, nesnažte se mu například vyloučit ze svačinek sacharidy, které jsou pro fungování organismu nezbytné a děti by z nich měly získávat 50-55 % celkové energie. Soustřeďte se spíš na to, abyste dali přednost komplexním sacharidům v podobě pečiva a omezili jednoduché cukry z průmyslově zpracovaných sladkostí. Přirozeně se vyskytující cukry z ovoce rozhodně nejsou na škodu. Stejně tak je u dětí nižší potřeba vlákniny a bílkovin ve stravě.

„Pokud připravíme dítěti do školy kousek „běžné“ buchty doplněný třeba bílým keřírem nebo jogurtem, půjde o skvělou svačinku, která mu dodá dostatek energie a zasytí. Zároveň se ale nesnažte zařazovat do každého dětského jídla bílkoviny jako u dospělých. Školáci jich potřebují o něco méně,“ doplňuje Adéla Tichá.

Čemu se tedy ve svačinkách vyhnout? Rozhodně již zmíněným průmyslově zpracovaným výrobkům. Jedná se o nejrůznější dezerty plné cukru, sladidel a dochucovadel nebo sladké tyčinky, které kromě vysokého množství přidaného cukru často obsahují i nekvalitní zdroje tuků. Nevhodné jsou i snacky obsahující nadměrné množství soli jako různé (byť zeleninové) brambůrky či křupky. Řiďte se jednoduchým pravidlem – čím jednodušší složení, tím lépe.

