

Na skok v kuchyni

říjen 2023

magazín o jídle a životním stylu



32 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 MÍSTA, KTERÁ MUSÍTE NAVŠTÍVIT
- 5 PRACÍ PAPÍRKY ECOHAUS
- 6 CO JE NOVÉHO V GASTROSVĚTĚ?
- 7 PŘÍBĚH KÁVY - OD ZRNA AŽ PO ŠÁLEK
- 9 LEXIKON ROSTLINNÉHO VAŘENÍ OD KAMU
- 10 *Salát s broskvemi, burattou a zálivkou z marakuji*
- 11 TIPY MĚSÍCE
- 13 JAK EFEKTIVNĚ BALIT SVAČINY
- 16 *Jablka a chuť podzimu*
- 19 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 20 KNIŽNÍ NOVINKY
- 21 STYLOVÝ A PRAKTICKÝ DĚTSKÝ POKOJ
- 22 *Podzimní perník*  z obálky
- 23 VÁŠ BEAUTY KOUTEK
- 26 CHUŤ VIETNAMU
- 29 PODZIMNĚ LADĚNÉ DŽEMY
- 32 CO JE NOVÉHO NA KNIHCENTRUM.CZ

16

JABLKA
a chuť podzimu



29

podzimně laděné
DŽEMY





DVA MĚSÍCE DO VÁNOC

Když tento úvodník píšu, jsme s celou naší rodinou na chalupě a užíváme si babí léto. Toto září bylo neskutečné. Já si snad ani nevybavuji, že by někdy ke konci září bylo tak krásně, že bychom se koupali venku. A i když jsem milovníkem podzimu, toto září jsme si fakt neskutečně užili. Teď už nás ale čeká příprava na Vánoce. Období, které naprosto miluji. Miluji nejen tu večerní pohodu pod dekou, ale i přípravu podzimních receptů a odpočítávání dnů do Vánoc. V tomto podzimním čísle se můžete těšit na 32 stran plných tipů a receptů. A hlavně se můžete už teď těšit na listopad. Připravila jsem pro vás všechny totiž předvánoční soutěže, abych vám udělala před Vánoci radost. Budou probíhat na mém Instagramu a už teď vám mohu prozradit, že se máte opravdu na co těšit. Původně jsem je plánovala až na prosinec, ale to by vám třeba výhry nemusely dorazit do Vánoc a to bych opravdu nechtěla :-). A vy mi zase dejte vědět, jaké vánoční recepty by se vám líbily. Mám toho totiž v hlavě tolik, že nevím, jestli pro vás vše stihnu připravit. A jestli mě ještě nesledujete na mém Instagramu @naskokvkuchyni, určitě si mě přidejte, aby vám něco neuniklo.

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



MÍSTA, KTERÁ MUSÍTE NAVŠTÍVIT

RODINNÉ PAPIRNICTVÍ PAPIR PLOJHAR

Rodinná firma Plojhar působí na papírenském trhu již 135 let a nyní z jižních Čech míří do Prahy, kam přináší svůj úspěšný koncept stylového papírnictví. Pobočku najdete v Jindřišské ulici a obchod nabízí jedinečný zážitek z nákupu a také zboží, které byste v běžném papírnictví nečekali.

www.papirplojhar.cz



PRVNÍ BOUTIQUE KINO V PRAZE

Chcete si s partnerem užít super večer? Zajděte si do kina Přítomnost, prvního svého druhu v Praze. Nabízí Boutique Cinema s pohodlným sezením a s barem přímo v sále. My tam nedávno byli s Filipem na filmu Oppenheimer a byli jsme nadšení. Během filmu jsme si objednali drink a nějaké chuťovky, čímž byl zážitek umocněn.

www.kinopritomnost.cz

ČTYŘI CHODY K LÁSCĚ

Nově se lze projít k samotné lásce čtyřmi zvěřinově laděnými chody, které má na svědomí talentovaný šéfkuchař Lubomír Dolejš. Ochutnáte např. Dančí carpaccio s nakládanými liškami, kaštanovým krémem, ostružinovým gelem nebo třeba hlavní chod Jelení hřbet s dušenou jelení plecí, zeleninovým pyré s jalovcem, bramborovými nočkami a brusinkami.

www.deerprague.com



ČERVENÝ HRNEC PLNÝ DOBROT

Restaurace Babiččina zahrada je už od léta desetiletá. Dorazte výročí oslavit rodinným setkáním nad červeným hrncem, které je vždy symbolem soudržnosti. Kdo zažil, potvrdí a kdo se chystá, měl by se již nyní těšit. Červený hrnec plný dobrot se podává každý víkend a je jistotou spokojeného rodinného zážitku.

babiccinazahrada.cz

AUSTRALAN V PRU58

PRU58 je moje oblíbená restaurace v Praze, teď má navíc nového šéfkuchaře Mr.G pocházejícího z Austrálie. Společně se Štěpánem Návratem, majitelem a executive chefem, vytvořili opět menu klasické, veganské a flexitariánské. Vyzkoušejte Tatarák a Kardamon nebo třeba Křepelku a Rendang s celerem, jus, kokosem, kari a koji.

pru58.cz



NOVÝ GASTROPROJEKT CRAFTED FOR FRIENDS PŘEDSTAVUJE OMÁČKY ŽIVINA & ČERVENÝ JELEN

Omáčky Živina & Červený Jelen patří mezi první produkty připravovaného prémiového portfolio 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

PRACÍ PAPIRKY ECOHAUS

Už jste slyšeli o udržitelných pracích papírkách EcoHaus? Tito zázrační pomocníci dokážou vyprat celou pračku a díky svému praktickému balení jsou vhodné i na cesty.

Papírky EcoHaus se po několika vteřinách od kontaktu s vodou přemění v ekologicky šetrný prací gel a navíc úžasně voní. A kdo stojí za tímto bezkonkurenčním nápadem? Vítězka o nejlepší startup roku 2021 Technické univerzity v Liberci, Petra Doubková. Díky crowdfundingové kampani na HitHit.cz se jí následně na projekt podařilo vybrat dostatek prostředků a nastartovat výrobu. Já jsem pro vás Petru vyzpovídala a tady je celý rozhovor.



Petro, jak se zrodil nápad na tento unikátní prací prostředek?

Při studiu na VŠ na textilní fakultě jsem měla ambici založit udržitelnou módní kolekci teplákových souprav. Vždy jsem však narazila na otázku, jak oblečení co nejlépe a udržitelně vyprat. Většina ekologických pracích prostředků totiž nefunguje podle očekávání, a tak mě napadlo vytvořit vlastní prací prostředek. Díky mému studiu nanotechnologií a chemie jsem byla schopna prací papírky EcoHaus přeměnit do reality.

Na jaké bázi papírky EcoHaus fungují?

Prací papírky EcoHaus obsahují pouze aktivní látky, které jsou slisované do tenké vrstvy. Tato vrstva se ve vodě rychle rozpustí do gelové formy. Díky pečlivě vybranému složení vyhovují i 9/10 atopikům, kteří je vyzkouší.

Jaké výhody mají prací papírky oproti jiným produktům na praní?

Prací papírky představují alternativu k běžným pracím práškům, gelům a kapslím. Výhodou je jejich multifunkčnost - jsou vhodné na všechny barvy oblečení a efektivní v rychlém programu při nízkých i vysokých teplotách. Hodí se jak na ruční praní, tak do pračky. Jsou snadno dávkovatelné, takže kolem pračky panuje pořádek. Je možné je púlit, pokud je prádla méně. Díky kompaktnosti a lehkosti jsou ideální na cesty. Balení je navíc udržitelné a zcela #BezPlastu.

Mají papírky nějakou vůni? Případně mohou se kombinovat např. s aviváží?

Původní vůní byla jemná esence lučního kvítí. Nyní nabízíme tři další vůně – božskou levanduli, přímořský vánek a kouzlo bavlny. Brzy uvedeme na trh vánoční limitovanou edici s pomerančovým aroma a také variantu bez vůně, která by měla být k dispozici za měsíc.

I bez aviváže budou ručníky po praní krásně měkké, ale volba aviváže závisí na individuálních preferencích. Prací papírky EcoHaus lze používat jako jakýkoliv běžný prací prostředek.



CO JE NOVÉHO V GASTROSVĚTĚ

MAREK & FRIENDS V TREZORU ŠPORK: EXKLUZIVNÍ VEČER S ŠÉFKUCHAŘEM SEBASTIANEM FRANKEM

Seriál gastronomických událostí se světovou špičkou Marek & Friends v Trezoru Špork, který je součástí restaurace Červený Jelen, pokračuje 4. října. Tentokrát v režii Sebastiana Franka, držitele dvou michelinských hvězd a majitele michelinské restaurace. Společně s Markem Fichtnerem, executive chefem Červeného Jelena, uvaří výběrové menu s amuse bouche.

www.cervenyjelen.cz nebo www.trezorspork.cz



SBĚRATELSKÁ KAMPAŇ V ALBERTU POTĚŠÍ VŠECHNY MILOVNÍKY KÁVY A ČAJE

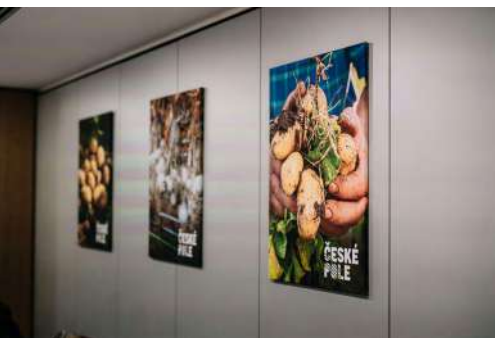
Podzim se rychle blíží a přichází čas připravit si deku, dobrou knihu, teplý čaj či kávu a vytvořit si tu správnou pohodu. S tím pomůže nová sběratelská kampaň v Albertu, ve které jsou k dostání stylové doplňky k domácí přípravě kávy a čaje. Kampaň potrvá od 20. září do 31. října.

www.albert.cz/kolekceperla

TIP NA SKVĚLOU SVAČINU, KTEROU POMŮŽETE NEPLÝTVAT

Lámte si hlavu, co dát sobě či vašim ratoolestem ke snídani či svačině? Banánový chlebiček představuje vyváženou kombinaci žitného těsta, které doplňuje klikva a chuť zralých banánů. Jeho koupí se také zapojíte do boje proti plýtvání. V Albertu ho totiž pečou z banánů, které neprodají. I proto není k dostání pořád ale jenom, když ovoce zbyde.

www.albert.cz



SE ZÁCHRANOU TRADIČNÍCH PRODUKTŮ ČESKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ NOVĚ POMŮŽE I UNIVERZITA

Iniciativa ČESKÉ POLE si připsala řadu úspěchů při navracení tradičních produktů českého zemědělství do tuzemské gastronomie. Teď jde Iniciativa, jejímž zakládajícím členem je mimo jiné i Ministerstvo zemědělství ČR, ještě dál. K podpoře tradičních českých produktů přizvala Českou zemědělskou univerzitu v Praze. Ta se zapojí především jako odborný garant a poradce v oblasti výzkumu tradičních odrůd a plemen.

www.ceskepole.cz

PŮVODNÍ ČESKÉ ODRŮDY ČESNEKU BJETIN A SLAVIN

Pojem pravý český česnek dostává nový rozměr. Velkoobchod makro ČR pro své zákazníky z řad českých restaurací zařadil do sortimentu v rámci Iniciativy ČESKÉ POLE novinku – české odrůdy v České republice vypěstovaného česneku Bjetin a Slavin, jež se vyznačují čerstvostí a kvalitou, jedinečnou chutí, intenzivní vůní a většími stroužky.

www.ceskepole.cz



CHTĚLO BY TO
SUPER MOBIL?
TAK...

**NEKRM
KOŠ!**

MEZINÁRODNÍ DEN O POVĚDOMÍ PLÝTVÁNÍ JÍDLEM ANEB NEKRM KOŠ

V září jsme si připomněli Mezinárodní den o povědomí plýtvání jídlem. Stále větší důležitost tohoto tématu si uvědomuje i mnoho společností. Prodejní řetězec Kaufland společně se spolkem Zachraň jídlo připravili osvětovou kampaň Nekrm koš, která přináší mnoho zajímavých informací, vychytávek, tipů či receptů.

www.kaufland.cz/nekrmkos

PŘÍBĚH LAHODNÉ KÁVY

od zrna až po šálek

Oslavte Mezinárodní den kávy, který každoročně připadá na 1. října, tím, že nahlédnete společně s námi do světa rozmanitých chutí a vůní. Poznejte cestu jednoho z nejoblíbenějších nápojů na světě a nechte se překvapit jeho příběhem. Přinášíme zajímavosti o cestě kávy od sběru až po dokonalý šálek na vašem stole.



OD KVĚTU PO SKLIZEŇ

Každá káva v sobě ukrývá fascinující příběh, začátek cesty najdeme v oblastech spadajících do tzv. kávového pásu, který se rozprostírá mezi obratníky Raka a Kozoroha. Překrývá skoro celou Afriku a zahrnuje i Jižní a Centrální Ameriku a Asii. V těchto místech se pěstují kávovníky, kvetoucí bílými květy, jejichž vůně se podobá jasmínu. Květy poté ustoupí ovoci, které dozrává o 6 až 11 měsíců později. Po dozrání získají plody nejčastěji jasně červenou barvu, ale mohou být i žluté nebo oranžové. Ve zralých kávových třešních se ukrývají zpravidla dvě kávová zrna. Sklizeň probíhá jednou až dvakrát ročně, od září do prosince na severní polokouli a od dubna do srpna na jižní polokouli.



ODLIŠNÉ ZPRACOVÁNÍ

Po sklizni se kávová zrna musí nejpozději do 11 hodin šetrně zpracovat. Existuje několik metod, nejčastěji se ale zpracovávají dvěma způsoby, z nichž každý má jiný vliv na výslednou chuť kávy. Mokrý způsob třešně nejprve zbaví dužiny a poté je ponoří na 6 až 48 hodin do fermentační nádrže, kde se během fermentace zbývající část obalu od zrna oddělí. Poté se zrna ještě jednou promyjí, aby se zbavily všech nečistot, a následně se suší na slunci. Výsledná káva se vyznačuje svěžestí, ovocitostí, květinovou vůní a vyšší kyselostí. „Mokrý způsob se dlouho řadil k nejpoužívanějším, postupně se od něj ale ustupuje. A to díky vývoji nových technologií, kdy stále více výrobců inklinuje k metodě suché. Její přístup tkví v tom, že se třešně nechávají volně uschnout na slunci, a to až po dobu 4 týdnů. Celá třešně uschne a poté se slupka mechanicky oloupe,“ říká Lumír Františák, kávový expert ze společnosti JDE. Zrna získaná tímto způsobem jsou naopak více čokoládová. Metoda, která spojuje oba přístupy, se nazývá medová. S tímto postupem výroby se můžeme setkat například u výběrové arabiky.

TŘÍDĚNÍ A EXPORT

Po zpracování prochází kávová zrna dalším tříděním, kdy se vyřazují poškozená nebo jinak nepoužitelná zrna. „Než se káva nachystá k přepravě, je nutné provést loupání neboli odstranění pergamenové slupky. Poté se zrna vyleští, aby na nich opravdu nic nezbylo a zajistilo se, že jsou dokonale čistá a kvalitní,“ upozorňuje Lumír Františák. Nepražená, zelená kávová zrna se převážně zabalují do jutových pytlů podle velikosti a kvality.

KÁVA A PRAŽENÍ

Jedním z nejdůležitějších procesů na cestě kávy je pražení, kdy již v prvním stádiu dochází k vývoji chuti a aroma kávy. Vybraná zelená zrna se nasypou do pražičky, kde se přesypají dokola ve velkém bubnu tak, aby se všechna upražila rovnoměrně. „Každá káva je jedinečná a potřebuje jinou péči, stupeň, teplotu a délku pražení. Dnes se používají dva typy strojů, bubnová pražička a pražička na principu fluidního lože. Přestože dnes celý proces kontrolují počítače, stále jsou v určitých případech zapotřebí pražiči s odbornými znalostmi, kteří ochutnávají vzorky a případně teplotu, množství vzduchu nebo rychlost točení bubnu ovlivní,“ doplňuje k procesu pražení kávový expert.

CHUŤ TESTOVÁNA UMĚLCI

Při výrobě výběrové arabiky do procesu vstupuje ještě jedna důležitá část, kterou je „cupping“. Tato kontrola spočívá v tom, že odborníci a ochutnávači hodnotí aroma, chuť a kvalitu kávy.

CESTA NA STŮL

Obal hraje důležitou roli v zachování perfektních vlastností kávy. Na balení se používají speciální obaly s jednocestným ventilem, který umožňuje zabalit kávu ihned po pražení. Domů si kávu kupujte co nejčerstvější a nedělejte si zbytečné zásoby. Pokud můžete, pořizujte ji vždy ve vakuovaných a zapečetěných sáčcích. „Kávu doma rozhodně nepřesypávejte, zbytečně ohrožujete její aroma a vystavujete ji možné oxidaci. Nejlépe jí bude v původním obalu ideálně s jednocestným ventilem, který zajistí, že ji neohrozí vlhkost, světlo a ani prach,“ radí Lumír Františák. Pokud káva navlhne, není schopná předat aroma ani chuť. A stejně jako vlhkost, je nepřítelem i prach. Ten může výrazně ale i úplně změnit její čichový i chuťový profil. Pozor si dejte také na vysoké teploty a velké výkyvy teplot, i ty mohou způsobit ztrátu aroma a oxidaci. Kávu pak rozhodně nevystavujte světlu, neboť sluneční záření urychluje rozklad látek obsažených v zrnech.

A JAKOU KÁVU ZVOLIT?

„Výběr správné kávy se odvíjí podle typu kávovaru, který máte k dispozici. Některé jsou vybaveny vlastním mlýnkem, jiné fungují pouze jako překapávače již mleté kávy. Vždy ale platí, že čím kvalitnější kávu použijete, tím kvalitnější bude i výsledný nápoj,“ radí kávový expert. Bohatý výběr kvalitní kávy pak nabízí například francouzská značka kávy L'OR: „Ze sortimentu, který je k dostání v běžném obchodě, doporučuji například L'OR Brazil nebo L'OR Colombia. Tato speciální edice L'OR Origins nabízí opravdu výjimečný zážitek a rozmanité chuťové profily kávy z různých koutů světa,“ uzavírá Lumír Františák.

Ponořte se do objevování nových chutí a vůní, je jen na vás, zda zvolíte jemnou a vyváženou, nebo intenzivní a plnou kávu. V rozsáhlém sortimentu značky L'OR jistě najdete tu pravou. Vybírat můžete z široké nabídky kapslové kávy pro Nespresso kávovary, výběrové zrnkové, mleté nebo rozpustné kávy. Dostupná je také bezkofeinová kapslová a instantní káva. Více informací naleznete na

www.kavalor.cz.



LEXIKON ROSTLINNÉHO VAŘENÍ OD KAMU

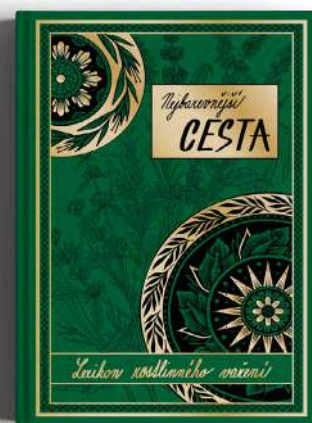
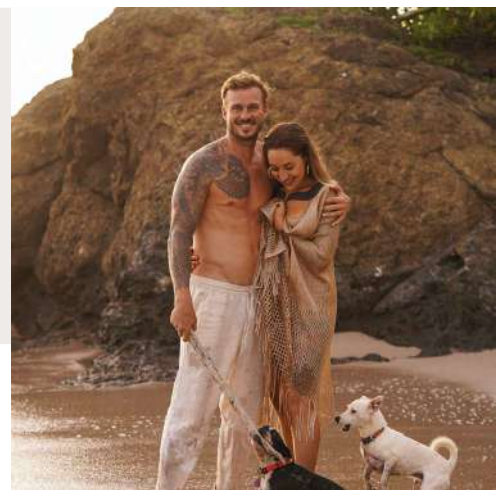
Na konci září jsem měla tu čest zúčastnit se křtu nové kuchařky známé foodbloggerky a šéfkuchařky, ale také mé dlouholeté kamarádky Kamu, která mi hodně pomohla v mých začátcích. Nejbarevnější CESTA aneb Lexikon rostlinného vaření je čtvrtou a zároveň její největší a nejobsáhlejší kuchařskou knihou, kterou považuje za svůj "masterpiece". V listopadovém čísle se můžete těšit na recepty z této kuchařky, kterou lze koupit pouze na www.chefkamu.cz.

Co vás v této nádherné kuchařské knize čeká?

Na 432 velkoformátových stranách najdete 555 tipů a receptů na pokrmy, které Kamu vařila pro sebe a svého manžela během společného cestování obytnou dodávkou. Jednoduché a rychlé recepty jsou zaměřené na zcela běžné suroviny, které se dají přeměnit v lahodná, na živiny bohatá a barevná jídla bez masa, bez lepku i laktózy. Recepty jsou obohacené o příběhy z cest a o fotografie, jejichž autorem je její muž Robi.

Kuchařka poukazuje na to, že každý z nás má cestu stravováním individuální, a přesto se všichni můžeme sejít u jednoho stolu. Kromě komplexních receptů jsou v knize také základní recepty na výrobu rostlinných mlék, másels, chlebů, placek, sušenek, koření i zmrzlin.

„Cítím, že moje čtvrtá kniha, kterou jsem rozvíjela celé čtyři roky, je zcela přelomovou kuchařkou, která je vhodná pro úplné začátečníky i zkušenější kuchaře. Práce na této knize pro mě byla unikátní zkušeností, jelikož jsme při její tvorbě byli pořád na cestách a uvařená jídla vznikala v bojových podmínkách na různých nádherných místech. Od toho se odvíjí i celkový vizuál a dojem z knihy. Je v ní velký kus našich srdcí. Kromě toho, že se v ní skrývá přes pět set originálních receptů a tipů, mnoho autorských fotografií, ilustrací a příběhů, je pro nás velice osobní záležitostí, vzpomínkou na jednu krásnou kapitolu našeho společného života,“ říká Kamu.



SALÁT S BROSKVEMI,

burratou a zálivkou z maracuji



A protože zdravých pokrmů není nikdy dost, mám pro vás do zásoby další recept na opravdovou delikatesu plnou vitamínů, ale také neodolatelných chutí. Kombinace sladkých broskví a zálivky z maracuji, jemné chuti burraty a slaného prosciutta bude zážitkem nejen pro milovníky salátů.

Na 2 porce:

- 125 g rukoly
- 2 plátky chleba
- 100 g prosciutta
- 2 zralé broskve
- 1 burrata
- 3 lžice Maracuji od Yuzu
- 1 lžice olivového oleje
- přepuštěné máslo
- sůl, pepř
- hráškové výhonky (můžete vynechat)

1. Rukolu rozložíme na velký talíř (případně rozdělíme na 2 talíře).
2. Chléb si nakrájíme na větší kostičky a opečeme je na pánvi na přepuštěném másle dozlatova. V průběhu opékání chléb zlehka osolíme.
3. Broskve si omyjeme, vypeckujeme a nakrájíme na silnější měsíčky. Na pánev

dáme lžici přepuštěného másla a broskve na něm začneme opékat. Když je máme zlehka opečené, přidáme 3 lžice Maracuji a necháme je zlehka zkaramelizovat. Opečené broskve necháme chvíli vychladnout a naservírujeme je na talíř s rukolou. Přidáme kousky prosciutta, opečený chléb a burratu.

4. Na pánvi nám po broskvích zbyde omáčka, do které přidáme lžici olivového oleje, zlehka ji osolíme a opepříme a dobře promícháme. Vychladlou zálivkou přelijeme salát a dozdobíme ho hráškovými výhonky.

TIPY MĚSÍCE



BLACK STUFF JAKO JEDEN Z NEJSILNĚJŠÍCH ANTIOXIDANTŮ NA SVĚTĚ

Black Stuff je unikátní estonská značka, která kombinuje moderní biotechnologii s moudrostí tradičních přírodních medicin a vznikají tak jedinečné přírodní produkty pro člověka, ale i zvířata. Sázejí na vysokou kvalitu a najdete v nich pouze prověřené kvalitní přírodní suroviny.

www.systems.bio



NOVINKA NA ČESKÉM TRHU - KEKSE

KEKSE jsou oplatky pro lidi s různými potravinovými intolerancemi. Sušenky jsou bezlepkové, bez laktózy, neobsahují vejce ani sóju. Jsou vhodné tedy pro lidi s potravinovými omezeními, ale samozřejmě nejen pro ně. Hodí se třeba jako svačina dětem do školy či školky.

www.rohlik.cz



PROSECCO VOSCARINI SI PROSTĚ ZAMILUJETE

Pokud milujete bublinky a šumivá vína, zkuste privátní značku Voscari, kterou seženete v Kauflandu. Produkty této značky pochází z regionu Veneto na severu Itálie. Oblast uprostřed zvlněných kopců nabízí perfektní podmínky pro pěstování a výrobu osvěžujícího šumivého vína.

prodejny.kaufland.cz



KAPSLE THE NUE CO. GROWTH PHASE

Stres je jednou z hlavních příčin vypadávání vlasů a vypadávání vlasů způsobuje stres - začarovaný kruh, z něhož se dá vystoupit pomocí těchto kapslí. Ty jsou postaveny na účincích vitamínů, proteinů a adaptogenů, jež prokazatelně vyrovnávají nedostatky ve výživě, regulují tvorbu hormonů, zklidňují stres a chrání před působením volných radikálů.

www.systems.bio

ZÁZRAČNÉ PROBIOTIKUM GREEN 11+

Doplňek stravy Probiotikum Green 11+ stimuluje imunitní systém, zlepšuje komfort střevního prostředí a udržuje zdravý trávicí aparát. Podporuje peristaltiku střev a potlačuje výskyt patogenních mikroorganismů. Podporuje správné a zdravé trávení. Snižuje plynatost a nadýmání.

www.greenidea.cz





NOVÁ KOLEKCE CETONIA ET TULIPA

Ve čtvrtek 5. října 2023 od 17:30 v prostorách showroomu italské značky proběhne představení nové kolekce značky Silky Gang. Kolekce Cetonia et Tulipa nově nabídne nejen luxusní hedvábné šátky v několika velikostech, ale i sametové kabelky a dekadentní brože. Oficiální představení proběhne v rámci letošního Designbloku.

www.silkygang.cz

BATOH TRIxie

Kvalitní batůžek Mr. Lion je super na nošení do školky, na kroužky nebo na výlety. Je prostorný s velkou přihrádkou uvnitř a venku je praktická přední kapsa na zip. Ramenní popruhy jsou nastavitelné a lze je pohodlně zapnout zaklapnutím na přední straně, takže batoh neklouže z ramen dolů a dětem se pohodlně nosí.

www.kidsgalaxy.cz



MLSEJTE A TVOŘTE SE ZÁBAVNOU HALLOWEENSKOU EDICÍ KINDER

Podzimní strašidelný svátek přináší skvělou příležitost překvapit své děti halloweenskými dobrůtkami z jemné mléčné čokolády. Díky Kinder můžete letos spojit mlsání a tvoření a strávit se svými malými strašidylky veselé chvíle při vyrábění halloweenských dekorací z výrobků této oblíbené značky.

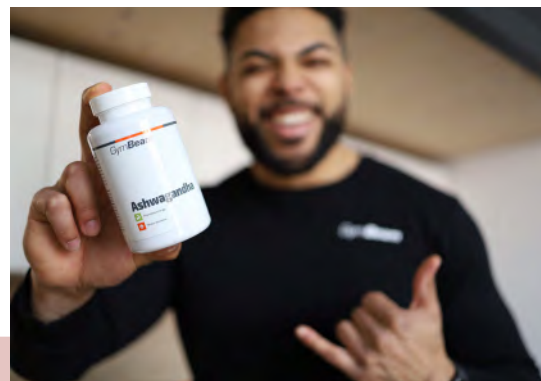
www.ferrero.cz



HAMÉ PŘEDSTAVUJE NOVÉ OBALY JÍDEL ŘADY EASYCUP

Aby byla příprava hotových jídel ještě jednodušší, přichází značka Hamé na trh s novým obalem doypack. Je praktický — v batohu nezabere příliš místa, je lehčí, a navíc je vhodný do mikrovlnky. Jedná se o osm klasických hotovek, kam mimo jiné patří třeba oblíbený segedínský nebo hovězí guláš či mexické kuře.

www.orkla.cz



DOPLŇKY PRO ZDRAVÍ GYMBEAM

Stres, psychické problémy a nedostatek spánku. Jak zlepšit své fyzické i psychické zdraví? Vyzkoušejte doplňky stravy GymBeam, jako je např. Ashwagandha pro zvládnání stresu, GABA pro bezstarostný spánek a zmírnění napětí nebo Kozlík lékařský pro zdravější kardiovaskulární a trávicí systém a celkovou relaxaci.

www.gymbeam.cz

BLENDEA ASHWAGANDHA BIO

Ashwagandha je indická rostlina, jejíž kořen má příznivé účinky na lidský organismus. Přípravek Blendea Ashwagandha BIO vám ve formě přírodních kapslí zprostředkuje certifikovanou ashwagandhu v biokvalitě, která pozitivně působí na stav mysli, kognitivní funkce a na reprodukční, kardiovaskulární a dýchací systém.

www.notino.cz



MEZINÁRODNÍMI CENAMI OVĚNĚNÁ ZNAČKA ROSE GARDEN

Džemy z dílny Jozefíny Růžičkové se letos nejprestižnější soutěže svého druhu na světě, slavné britské Great Taste, zúčastnily už po několikáté a opět neklamaly. Ze tří přihlášených džemů si ocenění přivezly dvě z nich: šípek s vanilkou a borůvka s bezinkami a vanilkou.

www.dzemyrosegarden.cz



JAK EFEKTIVNĚ BALIT SVAČINY

Školní rok je v plném proudu a školáci se opět zařadili do procesu povinností. Ale nejen oni, také rodiče mají každý den náročný úkol. Musí totiž vymyslet svačinu, která dětem bude chutnat a zároveň zajistit, aby neskončila na sešitě nebo žákovské knížce. A právě o tom, jak efektivně a zábavně balit svačiny, je dnešní článek, který jsem psala pro Tchibo blog.

UBROUSEK, ZARUČENÁ KLASIKA

Takovou zažitou klasikou, kterou si ze svých školních let pamatuje asi většina z nás, je svačina zabalená v papírovém ubrousku. Abyste děti ušetřili vzpomínek na lovení kusů rozmočeného ubrousku z pusy, pečlivě rozmyšlejte, na která jídla je použijete. Pokud máte připravený chléb s pomazánkou, raději zvolte jiné možnosti balení. Ale na "sušší" variantu svačiny se rozhodně hodí. Navíc s jeho použitím šetříte přírodu a dítě má čím si utřít pusku.

Tip: Já papírový ubrousek na závěr upevňuji gumičkou nebo provázkem s mašličkou, aby se nerozbalil.

svačINOVÝ BOX PLNÝ MOŽNOSTÍ

Další z variant, do čeho dát školákovi svačinku, je plastový box. Jeho výhodou je to, že jídlo, pokud se dobře zvolí a "utěsní", udrží svůj tvar a chuť. Takže croissant zůstane croissantem a ne jen kupačinkou drobků a z banánu zas nevznikne banánové pyrě. Navíc můžete vybírat z mnoha tvarů, velikostí a barev. Děti mají své oblíbené superhrdiny, pohádkové postavy a barvy a rozhodně se jim bude sváča lépe jíst z boxu Spidermana nebo princezny Elsy.

Nejlépe vybírejte krabičky s co nejmenší chemickou zátěží, super jsou např. z rostlinného bio plastu nebo nerez. Nezapomeňte si prověřit, jestli box dokonale těsní, přece jen ho děti nosí v tašce dohromady s učením, tak ať nekupujete nové sešity.



Čím více odnímatelných přihrádek, tím lépe. Přihrádky si případně můžete vyrobit např. několikrát přeloženým alobalem. Svačinové boxy často mají ve výbavě také uzavíratelné mini krabičky na nejrůznější omáčky či jogurty, což je super vychytávka.

Aby jídlo v krabičce těsnilo, dejte si záležet na jeho organizaci. Pečivo, palačinky či tortilly nakrájejte na takové velikosti, aby do krabičky tak akorát zapadly. Pokud je budete chtít vrstvit, opět můžete použít mezi jednotlivé řady alobal nebo třeba pečicí papír. Mrkev nebo okurku je dobré krájet na hranolky a z ovoce a zeleniny samozřejmě vybírejte takové druhy, které při nárazech nevytečou nebo se nerozblemcají.

ALTERNATIVNÍ OBALY NA SVAČINU

Látkový pytlík

Pokud máte šikovné ruce, sedněte k šicímu stroji nebo vezměte do ruky jehlu a nit a ušijte pytlík na svačinu, možná spíše pytlíky. Určitě se vyplatí mít doma dva, abyste je mohli v případě ušpinění střídat a v klidu si ten jeden vyprat. Látkový pytlík je ekologický, lze zvolit jakoukoliv látku podle přání školáka a je rozhodně originální, protože takový pytlík, jaký vyndá z tašky vaše dítě, nebude mít nikdo další. Jestliže nejste tak zruční jako třeba já, poproste maminku nebo najděte někoho, kdo vám ho za úplatu ušije, a nebo si ho jednoduše objednejte z internetu a máte to.

Tip: Na pytlík našijte jméno školáka nebo jeho iniciály, ať je pyšný, že je jeho jméno takto vidět.

Voskový ubrousek

Ekologickou variantou a v dnešní době i docela populární je balení svačiny do voskového ubrousku. Pořídíte ho buď v roli, že si ho nastříháte podle své potřeby, v sadě po několika kusech nebo ho seženete i po jednom kusu, a dokonce někdy i s knoflíčkem, abyste z něj mohli udělat kapsu. Je ekologický, antibakteriální a ochrání potraviny od pachů a sváča v něm nevyschne. Voskový ubrousek nemusíte jen kupovat, lze si ho doma snadno vyrobit.

Papírové svačinové sáčky

Místo igelitových sáčků můžete použít papírové sáčky, kterými šetříte životní prostředí. Školák po snědení svačiny ve škole sáček vyhodí a vy jste zcela bez práce. Velikost si zvolíte podle potřeby, lze sehnat i zalepovací nebo s potiskem či obrázkem.



Tip: Nechte svému špuntovi na papírovém sáčku vzkaz z lásky, čas strávený ve škole pak pro něj bude příjemnější.

Obal z pečicího papíru

Jednoduše můžete svačku zabalit i do pečicího papíru, který máte doma vždy při ruce. Aby po zabalení dobře držel, také ho můžete upevnit gumičkou nebo spojit protilehlé rohy mini kolíčkem.

SUPER VYCHYTÁVKA S JABLKEM

A co si rozhodně nemohu nechat pro sebe, je vychytávka s jablkem, kterou někteří z vás možná už znají. Aby školákovi nebo klidně i vám na svačinu jablíčko nezahnědlo a neokoralo, nakrájejte ho na měsíčky a upevněte gumičkou tak, aby zůstalo na pohled "vcelku". Mrkněte na fotky, není to nic těžkého.



TIPY, JAK UDĚLAT OBYČEJNOU SVÁČU ZÁBAVNOU

- Protože děti jedí především očima, je pro ně kromě cool balení také důležité, aby jídlo bylo zábavné. Pokud tedy máte při přípravě svačiny čas, použijte např. vykrajovátko na sýry či šunky nebo se snažte naservírovat pokrm tak, aby měl zábavný vzhled (na banán namalovat kalhoty, oči a máte Mimoně,...)
- Do tvarohu či jogurtu zas můžete použít potravinářské barvivo, protože jíst modrý nebo zelený jogurt je opravdu cool.
- Nakupte si do zásoby jedlá očička nebo oči jako napichovátka a pak jimi oživte rajče, banán nebo toast. Seženete už i barevná, mrkácí nebo třeba s řasami.
- Projděte s dětmi recepty na internetu a vyberte takové, které je zaujmou jak vzhledově, tak tím, z čeho jsou připravené. Společně pak můžete upéct nějaký zdravý muffin nebo třeba udělat alternativu oblíbené tyčinky - domácí Snickers či Kinder mléčný řez.



JABLKA A CHUŤ PODZIMU

Jablka jsou jedním z nejoblíbenějších druhů ovoce, jsou sladká a hodí se jako svačina jen tak samotná nebo jako přísada do dezertů a jiných dobrot. A protože podzim je přesně tím obdobím, kdy se sklepy plní těmito jedinečnými plody, mám pro vás pár tipů, co z nich můžete jednoduše připravit.



Neodolatelná kombinace jablek a skořice

Kdo by nemiloval kombinaci jablek a skořice. Jedná se o jedinečnou chuť, kterou často spojujeme právě s podzimem. Skořice krásně provoní každý pokrm a jablkům dodá ještě sladší a intenzivnější chuť. Já do většiny pokrmů, jejichž základem jsou jablka, skořici přidávám, ať už je to [jablečný koláč](#), nebo třeba [žemlovka](#).



Bezkonkurenční zkaramelizovaná jablka

Jablkům velmi svědčí, když je orestujete spolu s cukrem a necháte je zkaramelizovat. A to je něco, co já opravdu miluji. Z obyčejného pokrmu pak uděláte opravdovou lahůdku.

Jak na to?

Na pánvi si rozehřejte lžíci másla. Jablko si oloupejte a odstraňte jádřinec. Pak si ho nakrájejte na kostičky (cca 1×1 cm). Kostičky vhoďte na pánev a restujte je na másle. Když vám začnou zlátnout, přidejte třtinový cukr, případně skořici a vše nechte hezky zkaramelizovat. Do směsi se ještě dají přidat vlašské nebo jiné ořechy.



Vyzkoušet můžete moje oblíbené [jablečné taštičky](#) nebo [jablečné taquitos](#), které jsou připravované na podobném základu a jsou plněné směsí zkaramelizovaných jablek, nebo pro návštěvu můžete nachystat [skořicovou panna cottu](#), jejíž důležitou součástí jsou také restovaná jablíčka.

Rychlá a chutná snídane

Jablka se dají použít do snídaňové rýžové kaše jako její součást nebo jimi můžete ozdobit například [ovesnou kaši](#). Vyzkoušet můžete lívancová jablíčka, kdy kostky jablek chvíli orestujete na másle, necháte vychladnout a pak je přidáte do těsta na lívance a běžným způsobem připravíte lívance. Nebo pokud vám zbyl toastový chléb, mazanec či croissant, udělejte si dobrotu ve formě [francouzských toastů](#).



Domácí jablečný štrúdl

A o co vás rozhodně nesmím připravit, je štrúdl, který je u nás doma jakousi tradicí. Recept na něj mám od mé mamky a nic bych na něm neměnila. Určitě si ho založte do svých receptů, protože lepší těsto na štrúdl budete jen těžko hledat.



Na těsto:

- 200 g hladké mouky
- 125 g másla
- 1 žloutek
- 4 lžíce vody
- 1 lžíce octa Bzenec
- 1 lžíce cukru krupice
- semínka z vanilkového lusku nebo několik kapek vanilkového extraktu
- 1 lžička najemno nastrohané citrónové kůry
- sůl



Na náplň:

- 4 větší jablka
- 2 lžičky mleté skořice
- 4 lžíce třtinového cukru
- 100 g vlašských ořechů
- 100 g rozinek

Na dokončení:

- 1 vejce
- mandlové plátky

Postup:

1. Mouku si dáme na vál a nadrobíme do ní pomocí prstů studené máslo. Přidáme žloutek, vodu, ocet, cukr, vanilku, citrónovou kůru, sůl a zpracujeme těsto. Těsto zabalíme do potravinové fólie a dáme minimálně na hodinu do lednice. Můžeme si ho připravit i den předem a před přípravou nechat cca 20 minut v pokojové teplotě povolít.
2. Předehřejeme si troubu na 180 stupňů.
3. Těsto si vyválíme do obdélníkového tvaru (můžeme udělat 1 velký nebo 2 menší štrúdlly).
4. Jablka si oloupeme a nastroháme nahrubo. Pokud nám hodně pustí šťávy, trochu ji můžeme slít.
5. Do misky si dáme cukr, skořici a nasekané vlašské oříšky.
6. Do středu těsta nasypeme polovinu směsi z misky, poté dáme jablka smíchaná s rozinkami a nakonec vše zasypeme zbytkem skořicového cukru s oříšky.
7. Těsto zavineme, přendáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme mandlovými plátky.
8. Pečeme v troubě 30-40 minut do zlatova.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT



ZRNO ZRNKO UVÁDÍ DOKONALÉ SLADKÉ KOUSKY S MÁSLEM V HLAVNÍ ROLI

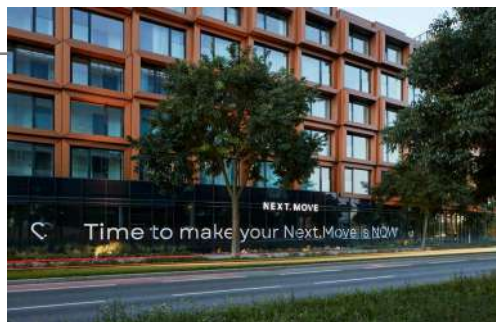
Kvalitní máslo je nezpochybnitelným králem každé pekárny, své o tom vědí v oblíbené pekárně Zrno zrnko, kde týdně zpracují 150 kilo másla! Stejně jako u všech dalších surovin, také v tomto případě sáhli po tom nejlepším – extra čerstvém másle z La Formaggeria Gran Moravia, které se vyrábí v litovelské sýrárně Brazzale Moravia a.s.

www.zrnozrnko.cz

NEXT.MOVE FITNESS KLUB PROPOJIL CVIČENÍ S UMĚNÍM

Nová pobočka v Karlíně nabízí kromě technologie poháněné umělou inteligencí i nové koncepty cvičení. Next.Battle, Hot.Yoga, Hot.Sculpt Yogy a nechybí ani lekce celosvětového fenoménu Les Mills. Kombinace tréninku, klubových beatů a atmosféry nočního klubu ve state of the art studiích nemá v Čechách konkurenci.

www.nextmove.cz



CROSSCAFE UŽ NEJSOU JEN KAVÁRNY. SÍŤ OTEVŘELA VLASTNÍ PRAŽÍRNU

Kavárny CrossCafe se dlouhodobě zaměřují na výběrovou kávu. Teď budou mít nad její kvalitou ještě větší kontrolu. Otvírají totiž vlastní pražírnu, od které si slibují ještě vyšší úroveň služeb svým zákazníkům. A protože celá síť pochází z Plzně, je CrossCafe Pražírna právě v Plzni.

www.crosscafe.cz

UNIKÁTNÍ REHABILITACE S VYUŽITÍM VIRTUÁLNÍ REALITY

Za pomoci virtuální reality se nyní můžete rehabilitovat v Lázeňském hotelu Miramare v Luhačovicích. Unikátní rehabilitaci s využitím virtuální reality lázně zařadily mezi standardní léčebné procedury jako součást lázeňské terapie pro pacienty s onemocněním pohybového aparátu a nervového systému.

www.vrmedical.cz



SADALSUUD HOUSE - NOVÁ LINEN CLOUD COLLECTION

V září zveřejnil Sadalsuud House svou nejnovější kolekci s názvem Linen Cloud. Inspirací pro její vznik byl návrat ze slunečných prázdnin do energického velkoměsta. Kapsulové mikiny a kalhoty z Linen Cloud kolekce vám díky své unikátní jemnosti a organickému původu dodají i v těch nejrušnějších okamžicích pohodlí a harmonii, jako byste právě byli v přírodě.

sadalsuudhouse.com

DOMÁCÍ PASTA NA TERASE

Terasa U Prince disponuje jedním z 15. nejkrásnějších výhledů na celém světě. Gastronomickým bonusem jsou mimo jiné domácí těstoviny. U Prince se nachází samostatná místnost, kde se pravá italská pasta připravuje. Mouku si vozí z Itálie, stroj je samozřejmě také odtamtud. Tak si sem přijďte užít nejen výhled, ale také výborné jídlo.

www.terasauprince.com



KNIŽNÍ NOVINKY



PLAŇATA

Petra Dvořáková

Dvě dcery ve školním věku, rodiče, prarodiče v jednom domě. Tiše se naplňuje chvíle, kdy starý režim dozrává k náhlému pádu. Pavlína sdílí euforické iluze rodičů o lepším životě a promítá je na čisté stěny svých přání. Na svět kolem i uvnitř jako by sedala veliká černá můra. Může vůbec člověk změnit a opustit svůj malý svět a najít ten vysněný, skutečně lepší?

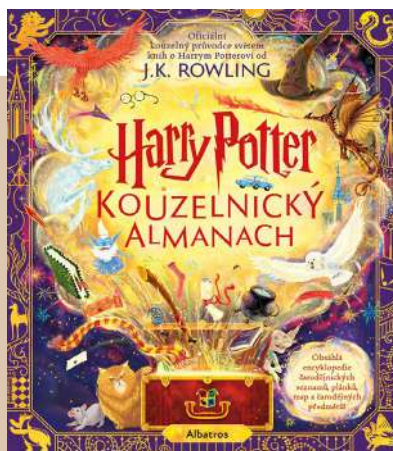
www.hostbrno.cz

HARRY POTTER: KOUZELNICKÝ ALMANACH

J. K. Rowlingová

Mávněte hůlkou a přeneste se do pestrého kouzelnického světa v podání sedmi talentovaných ilustrátorů. Potkáte fantastická zvířata, přičichnete si k nejmocnějším lektvarům a přečtete si o kouzelnících i čarodějkách. Navštívíte krámk Weasleyovic dvojčat v Příčné ulici, poznáte patrony různých postav a projdete si mapu Bradavic.

www.albatrosmedia.cz



S LÁSKOU Z LONDÝNA

Jules Wake

Tilly pracuje jako maskérka v londýnské opeře a v předvánočním období si užívá společné chvíle se snoubencem Felixem. Všechno ovšem změní její přešlap se zavirovaným e-mailem, který ji svede dohromady s novým ajiákem. Když se Tillyin soukromý i pracovní život začne hroutit, racionálně uvažující Marcus je pro ni překvapivě tou největší oporou.

www.albatrosmedia.cz



ČOKOLÁDA

Josef Maršálek

Cesta lemovaná recepty Josefa Maršálka vás zavede do tajemného světa čokolády. Recepty rozepsané krok po kroku a stovky doprovodných fotografií vám umožní upéct luxusní čokoládová díla s lehkostí a vášní. Díky detailnosti každého receptu snadno zvládnete i ty nejsložitější techniky profesionálního čokolatiéra.

www.knihcentrum.cz

ZPOVĚĎ FARÁŘKY

Tomáš Novotný,
Martina Viktorie Kopecká

Faráři i farářky neustále naslouchají ostatním. Co se ale děje v jejich nitru? Neznámější česká farářka poprvé promlouvá o nečekaných tématech. Co si myslí o celibátu a založení rodiny? Jak vnímá vážné nemoci? A jaké podobu může mít duchovní praxe v době zaměřené na výkon a hmotné statky? Odpovědi na tyto otázky a na mnoho dalších najdete v knize.

www.albatrosmedia.cz



A CUP OF STYLE: DIÁŘ 2024

Lucie Gránová, Nicole Sestak

Jako každý rok, i letos vám musím doporučit diář od Lucky a Nicole z oblíbeného blogu A Cup of Style. Týdenní plánovač s prostorem na poznámky vám pomůže zorganizovat povinnosti i zážitky. Také v něm najdete motivační plánovače, „to do“ listy i místo na vzpomínky. Diář doprovází ilustrace od Anny Vančurové a obálku doplňuje praktická gumička.

www.slovart.cz



STYLOVÝ A PRAKTICKÝ DĚTSKÝ POKOJ

Gathre! To jsou doplňky nejen do dětských pokojíčků, které v sobě kombinují praktičnost, funkčnost, udržitelnost a styl. Vyberte si nádherné polstrované podložky, sedací polštáře nebo třeba ubrusy na jídelní stůl na

www.madeformoms.cz.

KDO JE VLASTNĚ GATHRE

Výroba udržitelných podložek a dalších doplňků pro děti se zrodila v hlavách Jess a Mare, dvou kamarádek a především maminek, které chtěly žít uvědoměle, ale jejich uspěchaný životní styl jim to ne vždy umožňoval. Z těchto úvah vzešla v roce 2016 vůbec první přebalovací podložka Gathre. Byla vyrobena z eko koženky a záhy se, díky svému modernímu vzhledu a maximální praktičnosti, stala mezi rodiči velmi populární. Netrvalo dlouho a produktová řada společnosti Gathre se rozrostla o další funkční doplňky pro rodiny.

PODLOŽKY GATHRE

Představte si podložku, která je krásná, neprosákne a zároveň se velmi snadno otírá. Gathre je přesně taková, a navíc ji lze snadno sbalit, takže se jednoduše přenáší i skladuje. Podložky se hodí na přebalování, pro ochranu psacího stolu, na hraní, na piknik, na pláž, pro domácí mazlíčky aj. Díky speciálním úchytkám na zadní straně je můžete pověsit na zeď a krásný dekor je na světě, který můžete s přibývajícimi podložkami měnit.

POLSTROVANÉ PODLOŽKY GATHRE

Podložky vypolstrované měkkou paměťovou pěnou a potažené veganskou kůží, která je typická pro produkty Gathre, poskytují pohodlí a zároveň bezpečí před vlhkostí. Mohou si na nich hrát nejmenší miminka, ale využijí je jistě i dospívající, dospělí nebo domácí mazlíčci.

POLŠTÁŘ NA SEZENÍ GATHRE

Sedací polštáře jsou nevídaně měkoučké a současně nádherné na pohled, proto jsou vynikajícím doplňkem do dětského pokoje, obývacího pokoje, herny, kanceláře nebo třeba před krb. Krom toho jsou i jednoduše omyvatelné, takže často slouží coby pelíšky pro domácí chlupáče a zůstávají přitom stále hygienické.



PODZIMNÍ PERNÍK

se švestkovými povidly a pistáciemi



Zpříjemněte si podzimní chmurné dny a upečte si tento voňavý a vláčný perník se švestkovými povidly, mléčnou čokoládou a pistáciemi. Místo povidel si ho můžete promazat třeba vaší oblíbenou marmeládou a posypat ho jakýmkoli ovocem či oříšky.

Na perník:

- 400 g polohrubé mouky
- 300 g moučkového cukru
- 1 prášek do perníku
- 1/2 prášku do pečiva
- 2 vejce
- 2 lžíce kakaa
- 2 dcl mléka
- 1 dcl slunečnicového oleje
- 4 lžíce švestkových povidel
- 1 lžička perníkového koření

Na dokončení:

- švestková povidla
- mléčná čokoláda
- pistácie
- maliny

Postup:

1. V misce promícháme mouku, cukr, prášek do perníku, prášek do pečiva, kakao a perníkové koření.
2. Nakonec přidáme vejce, mléko, olej, švestková povidla a důkladně promícháme.
3. Perník můžeme nalít do máslem vymazané a polohrubou moukou vysypané formy o rozměru zhruba 35×25 cm (těsto lijeme zhruba do poloviny výšky formy, hodně v troubě vyběhne).
4. Pečeme na 175 stupňů 35-40 minut.
5. Vychladlý perník prořízneme a promažeme švestkovými povidly.
6. Nakonec ho rozkrájíme na řezy, polijeme rozpuštěnou mléčnou čokoládou, posypeme nasekanými pistáciemi a ozdobíme malinami.

Váš beauty koutek

KYSELINA HYALURONOVÁ OD MAXI VITA

Toužíte po rozzářené a na pohled svěží pleti? Vyzkoušejte kapsle s kyselinou hyaluronovou. Obsahují vysokou dávku této obnovující látky, která je přirozenou součástí lidského organismu, zejména pojivových tkání, kloubní tekutiny, kůže a pleti. Je známá svojí schopností vázat vodu, čímž se podílí na přirozené hydrataci.

www.nasevitaminy.cz



REVITALON MOŘSKÝ KOLAGEN DRINK

Lahodný kolagenový nápoj s příchutí maliny a višně určený všem, kteří chtějí pečovat o svou pleť. Příjemně vás překvapí nejen svou jemnou chutí, ale také vysokou dávkou rozpustného mořského kolagenu ve velmi dobře vstřebatelné formě v kombinaci s vitamínem C, který se podílí na tvorbě kolagenu v těle.

www.revitalon.cz



BRUNO BANANI MAGNETIC MAN

Vymýšlíte dárek pro partnera nebo tátu a nemáte nápad, co koupit? Co takhle je obdarovat smyslnou a odvážnou vůni Bruno Banani Magnetic Man? Smyslnost koření spojená s hřejivým dřevitým pozadím, doplněná o rumové aroma, zanechává dlouhotrvající stopu odvahy a sebevědomí.

www.coty.cz



ERBORIAN UVÁDÍ NOVOU ŘADU CENTELLA ACNE

Centella Acne je nová řada značky Erborian a je inspirována filozofií korejské péče, vyznačuje se svou jemností, kterou pečuje o nedokonalou pleť. Bez peelingu a především s korejskou bylinou, hvězdou zklidnění pleti: Centella Asiatica.

www.douglas.cz



MOROCCANOIL HYDRATION HYDRATAČNÍ ŠAMPON

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 sklízeno každou sezónu během září až listopadu v Bretani – kolébce značky Yves Rocher.

www.yves-rocher.cz



NUTRITIVE MASQUINTENSE REGENERAČNÍ MASKA NA VLASY

Hlubkově vyživující maska na velmi suché a poškozené vlasy od Kérastase v sobě ukrývá koncentrovanou dávku niacinamidu a rostlinných proteinů, které hlubkově vyživují a posilují vlasy, dodávají jim elasticitu a obnovují jejich poddajnost. Maska na vlasech vytváří film, který je chrání před chronickým vysušováním.

www.notino.cz





NOVÁ ESTETICKÁ KLINIKA V SAMOTNÉM CENTRU HISTORICKÉ PRAHY

Maiselova ulice v Josefově se nyní může pyšnit novou klinikou estetické medicíny FACE EXPERT, která je zaměřená na poskytování nejvyšších služeb v oboru, nejnovější postupy a poznatky uplatňované individuálně každému klientovi. Na klinice působí nejlepší lékaři z Čech i zahraničí.

www.faceexpert.cz

NOVINKY OD ANNABELLE MINERALS - RTĚNKY PRO DOKONALÉ A ZDRAVÉ RTY

Annabelle Minerals Lipstick - atraktivní a přitom blahodárná rtěnka. Snoubí v sobě jedinečnou kombinaci přírodních máseľ, olejů, vosků a vitamínu E, která vyživuje rty do hloubky, dodává jim masivní dávku hydratace a současně je chrání proti její ztrátě. Vybírat můžete ze šesti jedinečných odstínů.

www.annabelleminerals.com



PRÉMIOVÁ ŘADA PÉČE O ZRALOU PLEŤ ASTRID ROSE PREMIUM

Nová prémiová řada péče o zralou pleť Rose Premium od značky Astrid přináší produkty, které spojuje obsah inovativního komplexu 3 růží s vynikajícími antioxidačními a zklidňujícími účinky. Ten pochází z výtažku růží Rosa Canina, Rosa Damascena a Rosa Centifolia, které jsou známé pro své hydratační, protizánětlivé a anti-ageing účinky.

www.astrid.cz



PRO-AGE PÉČE PRO POKOŽKU CELÉHO TĚLA

Věk je jen číslo. Aby si to myslela i pokožka vašeho těla a zůstávala v kondici bez ohledu na to, kolik jí je, doporučte jí účinnou péči, která zachová pružnost i svěžest. Perfektně s tím pomůže nová řada Pro Age značky Dove.

www.dm.cz



BEZCHYBNÝ OBJEM VLASŮ S TRESEMMÉ FLAWLESS

Nový lak na vlasy TRESemmé Flawless Volume nabízí úroveň fixace 3 z 5, přičemž účes okamžitě získá dokonalý objem a tvar a drží až na 24 hodin. Zároveň ale tento inteligentní přípravek na stejnou dlouhou dobu zamezí krepčení vlasů a dodá jim přirozený lesk.

www.dm.cz



PAUL MITCHELL - BOND RX - STOP LÁMÁNÍ VLASŮ

Vyzkoušejte novou technologii Paul Mitchell Bond RX, která obnovuje vnitřní strukturu vlasů tím, že opravuje a posiluje disulfidové můstky. Exkluzivní salonní péče je doplněna o tři produkty na domácí použití, které vlasy zpevní, chrání a vyhladí. Splňte si i vy sen o pevnějších, zdravějších a hlavně krásnějších vlasech.

www.paulmitchell.cz/salony



CRYO-FLASH CREAM-MASK OD CLARINS

Výjimečný produkt proti stárnutí inspirovaný silou kryoterapie. Hustý, hladký krém má mentolově zelenou barvu a klouže po pleti jako kostka ledu, čímž vytváří intenzivní „kryo efekt“. K omlazující a rozjasňující účinnosti této masky přispívá dvojitý chladivý účinek, okamžitý i dlouhodobý.

www.fann.cz





LIMITOVANÁ EDICE PARTY CALLING BY VERONICA BIASIOL

Nezmeškejte tuto úžasnou edici zaměřenou na oči, kterou ve spolupráci se značkou dekorativní kosmetiky Gabriella Salvete vytvořila influencerka a beauty guru Veronica Biasiol. Multifunkční produkty vyvinuté tak, aby byly co nejpraktičtější, daly se mezi sebou kombinovat a vrstvit. A hlavně, aby vydržely i tu největší párty.

www.notino.cz

LASTING MEGA MATTE TEKUTÁ RTĚNKA OD RIMMEL LONDON

Užijte si intenzivní matnou barvu s výdrží až 16 hodin. Složení Lasting Mega Matte obsahuje hydratační mega přizpůsobivé pigmenty, které se rozpustí na rtech a zanechají sytý matný finiš. Matný finiš neznamená, že rtěnka vysušuje. Složení obsahuje skvalen a kokosový olej, které rty milují. Složení rtěnky je čisté a veganské.

www.notino.cz



MASKA MORNING DEW UNSTRESS OVERNIGHT PREBIOTIC FACE SHEET

Péče pro zdravou a odolnou pleť - maska morning dew unstress overnight prebiotic face sheet značky oolaboo. Maska má zcela unikátní složení, díky kterému se kožní mikrobiom rychle a na dlouhou dobu harmonizuje a díky tomu je pleť dostatečně silná a odolná.

eshop.oolaboo.cz



KVĚTINOVÁ PARFÉMOVANÁ VODA IDÔLE NOW OD LANCÔME

Lancôme se se svou novou vůní Idôle Now hlásí k tradiční parfumerii a zároveň důsledně ctí hodnoty komunity Idôle. Vůně i kampaň Idôle Now, inspirované světlejšími zítřky, vyjadřují vzrušující touhu připojit se k nezastavitelnému hnutí žen, které spojují své síly a nenechají se ničím odradit.

www.notino.cz



RUČNĚ VYROBENÉ ŠPERKY DU COEUR

Šperky nás nejen zdobí, ale dokážeme do nich zabalit silné vzpomínky nebo ukrýt tajná přání. Ať už si šperky vybíráme sami, nebo je dostáváme, vždy jsou osobním předmětem, k němuž máme speciální vztah. A přesně takový je každý šperk z dílny Du Cœur. Je totiž nejen navržený a vyrobený s láskou, ale také tak, aby lásku každý den rozdával.

ducoeur.cz/collections/letni-kolekce



EXFOLIAČNÍ PUDR BOUQUET FLORAL EXFOLIATING POWDER

Pudr je vyroben ze 100% přírodních a organických surovin, je v něm více účinných látek a více flexibility, protože ho můžete přizpůsobit potřebám své pleti tím, že si zvolíte množství pudru, které použijete. Je šetrnější, protože používá enzymatickou exfoliaci a neobsahuje žádné plastové mikroperličky.

www.douglas.cz



OMLAZUJÍCÍ SÉRUM EVE BIO- RETINOL LINE REDUCTION SERUM

Noční sérum Eve Bio-Retinol Line Reduction Serum značky Antipodes pohání dvojitá dávka anti-ageing ingrediencí: olej cacay, přírodní bio-retinol, a bakuchiol, oceňovaná alternativa retinolu. Sérum posiluje tvorbu kolagenu a pomáhá vyhlazovat vrásky a prosvětlovat je.

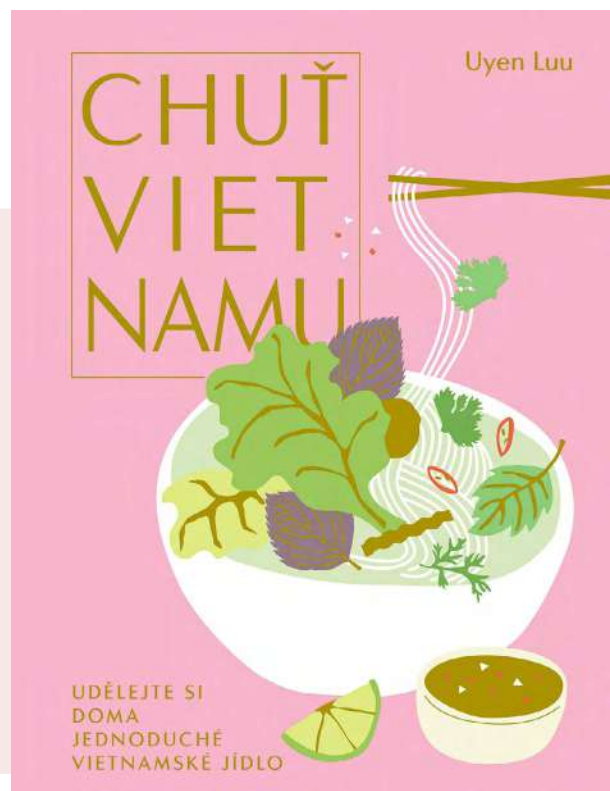
www.notino.cz



CHUŤ VIETNAMU

Kdo mě zná, tak ví, že ráda cestuji a ochutnávám nové chutě. Pokud bych měla říct jedinou kuchyni, kterou opravdu miluji, tak je to asijská. Navštívila jsem Vietnam a dodnes si ráda připravuji vietnamské pokrmy. Pro inspiraci tu mám pro vás tři recepty z knihy Chuť Vietnamu. Mnoho receptů je pro každodenní vaření - od rychlých polévek po pokrmy sdílené členy rodiny z jedné mísy a zázraky z jednoho hrnce. Pokrmy můžete upravovat podle toho, jaké suroviny máte po ruce, a pokud něco neseženete, nahradíte to, recepty slouží jako kostra z přísad a postupů. Brzy sami poznáte, jak jídlu dodat vietnamskou chuť. Čeká vás třeba tofu s rajčaty a výhonkovou brokolicí v rybí omáčce, horká a ohnivá zelenina s ančovičkami, kuřecí salát s cukrovým hráškem, vietnamským koriandrem a šalotkami nebo třeba čerstvé závitky se salátem.

Zdrojování (Slovart, 2023, 224 stran)



SYČÍCÍ PALAČINKY S KREKETAMI BÁNH XÈO TÔM

ZHRUBA 6 PALAČINEK

Na rybí omáčku nước mắm - **recept najdete v knížce**

Na těsto na palačinky:

- 100 g (1 hrnek) rýžové mouky (asijské značky Rose nebo jiné bezlepkové)
- 1 vrchovatá lžička mleté kurkumy
- 200 ml kokosového mléka
- 200 ml vody
- 1 jarní cibulka, nakrájená na tenké plátky
- 1/2 lžičky mořské soli
- špetka krupicového cukru
- rostlinný olej na smažení, např. kokosový

Na náplň:

- 2 kulaté šalotky, nakrájené na tenké plátky
- 200 g velkých (královských) krevet, vyloupaných, zbavených „žilek“ a rozpůlených
- 100 g sójových výhonků
- 50 g pažitky česnekové nebo koriandru (lze vynechat)
- mořská sůl a čerstvě umletý černý pepř



Na obložení:

- listy lociky
- jarní cibulky, nakrájené na kousky
- různé asijské bylinky, např. koriandr, thajská sladká
- bazalka, zahradní máta, perila (šiso), klasnatka

1. Salátové listy opláchněte, osušte a odložte. Podle návodu v knize připravte rybí omáčku nước mắm.
2. Potom připravte těsto na palačinky: v míse smíchejte mouku, kurkumu, kokosové mléko, vodu, jarní cibulku, sůl a cukr. Těsto musí být hladké, bez hrudek, tekuté zhruba jako smetana.
3. Připravte náplň: v pánvi na smažení rozehřejte na středním až silném ohni lžičku oleje, přidejte několik plátků šalotky a opečte ji dozlatova. Krevety osolte a opepřete a po několika kusech je opékejte v pánvi zhruba minutu.
4. Mělkou naběračkou nalijte do pánve tenkou vrstvu těsta na palačinky a pánvi zakružte, aby byla pokrytá až do kraje. Přidejte hrst sójových výhonků a pažitky a pánev přiklopte. Nechte palačinku vařit v páře 2 minuty.
5. Sejměte poklici a palačinku opékejte ještě minutu, aby byla křupavá a zlatá. Přeložte ji na polovinu a podávejte nebo odložte. Postup opakujte, dokud nespotřebujete všechnu šalotku a krevety, těsto a ostatní suroviny.

PAPÁJOVÝ SALÁT S BŮČKEM, KREKETAMI A POMELEM

GỎI ĐU ĐỦ BƯỞI TÔM THỊT

4 PORCE

Na salát:

- 300 g bůčku z prasete z volného chovu, s tukem a kůží
- 1 vrchovatá lžička mořské soli
- 1/2 zelené papáji, oloupané a nakrájené na nudličky julienne
- 2 mrkve, nakrájené na nudličky julienne
- 1/2 kedlubny, nakrájená na nudličky julienne
- 1 zelené dezertní jablko s výraznou chutí, např. odrůdy Granny Smith, vykrájené, nakrájené na 3mm plátky a ponořené do vody se šťávou z 1/2 citronu, pak okapané
- lístky z 10 stonků vietnamského koriandru, natrhané na 2cm kousky
- 175 g velkých (královských) krevet, uvařených, vyloupaných
- 1/4 růžového pomela, oloupaná a nakrájená na 3cm kousky (lze vynechat)
- zrníčka z 1/2 granátového jablka
- 20 g snítek koriandru



Na dresink:

- 2 lžíce javorového sirupu
- 3 lžíce rybí omáčky
- 3 lžíce jablečného octa
- 2 stroužky česneku, rozdrcené
- 1 chilli paprička ptačí oko, nasekaná najemno
- 3 lžíce solených pražených arašídů, nasekaných nahrubo nebo rozdrcených

Postup:

1. Bůček přelijte vroucí vodou a nechte 5 minut stát. Vodu slijte a maso opláchněte.
2. V hrnci přiveďte k varu vodu, přidejte maso a vrchovatou lžičku soli, znovu přiveďte k varu, hrnec přiklopte a maso vařte 35 minut nebo dokud není šťáva, která z něho vytéká po zapíchnutí špičky nože, čirá. Vyjměte je z vývaru (můžete ho uchovat na polévku) a zchladte na pokojovou teplotu, potom nakrájejte na tenké plátky.
3. Mezitím připravte papáju, mrkev, kedlubnu, jablko a koriandr a smíchejte je ve velké míse. Přidejte bůček a krevety a promíchejte.
4. Všechny přísady dresinku kromě ořechů protřepejte ve sklenici se šroubovacím uzávěrem, do směsi vmíchejte arašidy a dresinkem přelijte salát.
5. Salát upravte na velký talíř, dejte na něj podle chuti kousky pomela, zrníčka z granátového jablka a koriandr a ihned podávejte s dušenou rýží (viz kuchařka) nebo krevetovými krekry.

NUDLÉ S KAPUSTOU, PEČENÝM KVĚTÁKEM A KEŠÚ OŘECHY

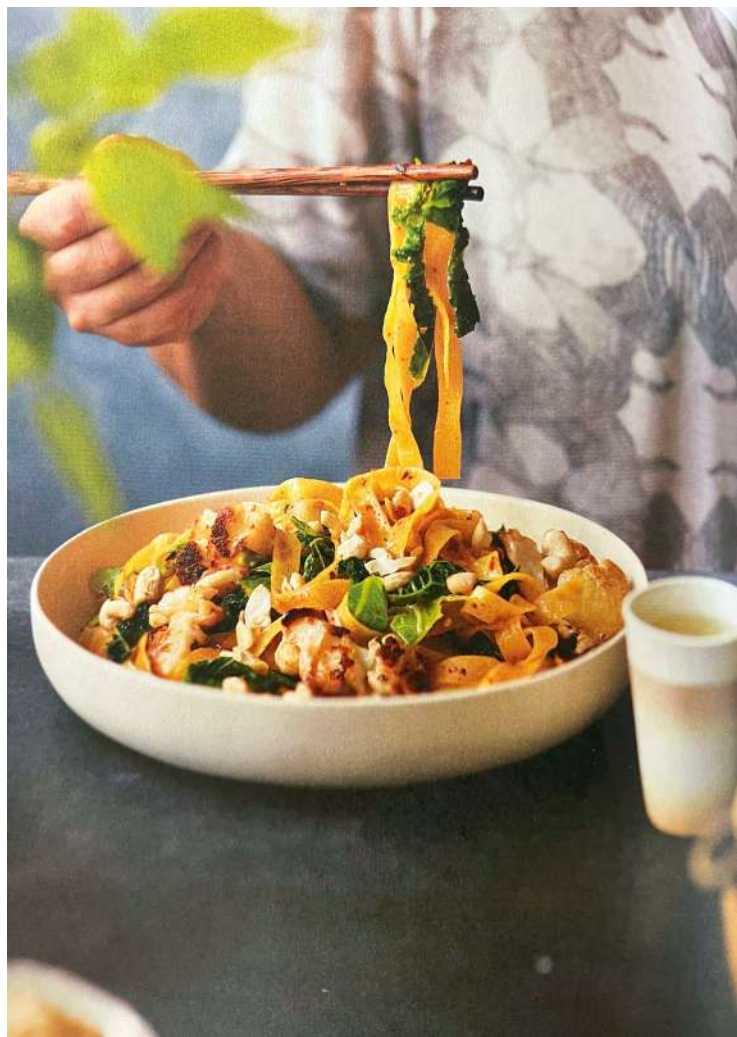
MÌ XÀO CHAY

2 PORCE

- 250 g květáku, nakrájeného na 1 cm růžičky
- 1/2 lžice rostlinného oleje
- 1/4 lžičky mořské soli
- 2 lžice rybí omáčky
- 1 lžice chilli vloček
- 1 lžice javorového sirupu
- 300 g čerstvých domácích vaječných nudlí (viz kuchařka) nebo kupovaných či sušených
- 1 a 1/2 lžičky sezamového oleje
- 30 g másla
- 2 kulaté šalotky, rozpůlené a nakrájené na kolečka
- 3 stroužky česneku, nakrájené na plátky
- 100 g kapusty, nakrájené na proužky široké 1 cm
- 20 g koriandru, nasekaného nahrubo
- hrst kešú ořechů, nasekaných nahrubo
- klínky limety, k podávání

Postup:

1. Předehřejte troubu na 200 °C (plynovou na stupeň 8).
2. Květák potřete rostlinným olejem, osolte a pečte 20–25 minut.
3. Ve sklenici nebo v misce smíchejte rybí omáčku, chilli vločky a javorový sirup.
4. Nudle uvařte podle návodu na obalu. Čerstvé se vaří 2 minuty, sušené asi 6 minut. Scedte je a propláchněte teplou tekoucí vodou. Prohďte je se sezamovým olejem.
5. Mezitím rozehřejte ve velké pánvi na smažení na slabém ohni máslo. Přidejte šalotky a opékejte je 3 minuty, dokud nezesklovatí. Zesilte oheň, přidejte česnek, kapustu a 3–4 lžice vody, v níž se vařily těstoviny, a za stálého míchání zahřívejte 2 minuty. Přidejte pečený květák, smažte ho 2 minuty, potom vmíchejte uvařené těstoviny a koriandr. Ochutťte rybí omáčkou, chilli vločkami, javorovým sirupem a pokrm prohazujte v pánvi 3 minuty. Odstavte.
6. Pokrm podávejte důkladně posypaný nasekanými kešú ořechy a pokapaný čerstvě vymačkanou limetovou šťávou.



PODZIMNĚ LADĚNÉ DŽEMY

Podzim je tu a já mám pro vás od známých foodblogerek úžasné džemy inspirované právě podzimem. Recepty vznikly pro značku Labeta a jsou opravdu povedené. Vyzkoušejte hruškový, dýňový nebo třeba švestkový džem.

Perníčkový švestkový džem

Potřebujete:

1 kg švestek, 1–2 lžičky koření na perníčky, BIO Třtinový želírovací cukr 3:1 Labeta, šťávu z 1 citronu nebo 1 lžičku Kyseliny citronové Labeta (perníkové koření lze zaměnit i za kombinaci skořice, mletého kardamomu, mletého hřebíčku a 1 ks badyánu. Množství koření dejte dle chuti)

Postup:

Připravte si čisté a suché, ideálně předem vyvařené, skleničky. Švestky, pokud máte měkké, rovnou rozmixujte a smíchejte s bio třtinovým želírovacím cukrem. Pokud jsou tvrdší, nejprve je krátce povařte na mírném stupni a podlijte troškou vody, a až poté smíchejte s želírovacím cukrem. Přidejte šťávu z citronu nebo 1–2 lžičky kyseliny citronové a také koření, promíchejte a přiveďte k varu. Povařte 5 minut a ještě horký džem plňte do skleniček. Skleničky ihned zavíčkujte a otočte na chvíli dnem vzhůru. Džem můžete pro delší trvanlivost také zavařit. Zavařujte v hrnci s vodou, na mírném stupni cca 20 minut. Nebo ve vodní lázni v troubě.



Džem z pečené dýně s muškátovým oříškem

Potřebujete:

1 kg upečené dýně (např. Hokkaido), šťáva z 1 citronu, kůra z 1 citronu, 2 g muškátového oříšku, Želírovací cukr 2:1 Labeta.

Postup:

Dýni oloupeme, zbavíme jadérek a pokrájíme na menší kousky. Pečeme v troubě na pečicím papíru do zlatova (v horkovzdušné troubě na 170 °C, v elektrické na 180 °C). Upečenou dýni rozmixujeme, přidáme nejmenno nastrouhanou citronovou kůru, citronovou šťávu, muškátový oříšek, Želírovací cukr 2:1 Labeta a vše důkladně promícháme. Směs za stálého míchání přivedeme k varu. Vaříme 3–5 minut. Hotovým džemem plníme čisté sklenice, zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme při pokojové teplotě zchladnout.

Hruškový džem s karamellem

Potřebujete:

1/2 kg hrušek, 100 g + 50 g cukru, 1/2 Ovocného pektinu Labeta, 150 ml hruškového či jablečného moštu nebo džusu (pokojové teploty), šťávu z 1 citronu nebo 1 lžičku Kyseliny citronové Labeta

Postup:

Připravte si čisté a suché, ideálně předem vyvařené, skleničky. Začněte přípravou karamelu. 100 g cukru dejte do hrnce se silnějším dnem (ideálně vyšší hrnec) a velmi pozvolna jej nechte rozpustit. Dejte pozor, ať se karamel nezačne připalovat, tedy hodně a rychle tmavnout, byl by hořký. Než se cukr rozpustí, pokrájejte hrušky na malé kostičky. Až bude cukr rozpuštěný na karamel, vsypte do něj nakrájené hrušky a promíchejte. Zalijte moštem a nechte pár minut povařit, dokud se hrušky nerozvaří. Přidejte i šťávu z citronu nebo 1–2 lžičky kyseliny citronové. Pokud karamel po vložení dalších ingrediencí ztvdne, ničeho se nebojte, je to jen reakce na teplotní změnu a teplem se opět rozpustí. Karamel vždy vařte pozvolna a další ingredience vkládejte/lijte velmi opatrně. Pektin smíchejte se zbylým cukrem a nasypťte k hruškám, promíchejte a nechte dalších 5 minut povařit. Ještě horký džem plňte do skleniček. Skleničky ihned zavíčkujte a otočte na chvíli dnem vzhůru. Džem můžete pro delší trvanlivost také zavařit. Zavařujte v hrnci s vodou, na mírném stupni cca 20 minut. Nebo ve vodní lázni v troubě.



Hruškový džem s badyánem, hřebíčkem a skořicí

Potřebujete:

2 kg zralých hrušek, Ovocný pektin Labeta, 100 g třtinového cukru, 100 ml vody, 3 lžičce medu, 4 ks hřebíčku, 2 ks badyánu, 1 tyčinka celé skořice, kůru z 1,5 citronu

Postup:

Omyté hrušky oloupeme, zbavíme jádřinců a nastrouháme nahrubo. Nastrouhané hrušky dáme do hrnce, podlijeme vodou, přidáme med, koření a cukr promíchaný s

ovocným pektinem. Vše za stálého míchání rozvaříme na hustou kaši (cca 10 min). Z hotového džemu vyjmeme koření a plníme do sklenic. Uzavřené sklenice obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout při pokojové teplotě.

Hruškový džem se zázvorem a medem

Potřebujete:

1 kg zralých sladkých hrušek, 2 lžíce medu, 1/2 lžičky najemno nastrohaného zázvoru, šťáva z 1 velkého citronu (nebo 2 menších), Želírovací cukr 4:1 Labeta

Postup:

Očištěné hrušky bez jádřinců pokrájíme na čtvrtiny, rozvaříme, scedíme a rozmixujeme. Přidáme med, zázvor, citronovou šťávu a Želírovací cukr Labeta. Směs dobře promícháme a za stálého míchání přivedeme směs k varu a vaříme 3-5 minut. Horkou marmeládou plníme sklenice, zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout.

TIP: Do méně sladkých hrušek doporučujeme Želírovací cukr 2:1 Labeta, máte-li však hrušky hodně zralé a sladké, bude se lépe hodit Želírovací cukr 4:1 Labeta.



Kořeněný dýňový džem s pomerančem

Potřebujete:

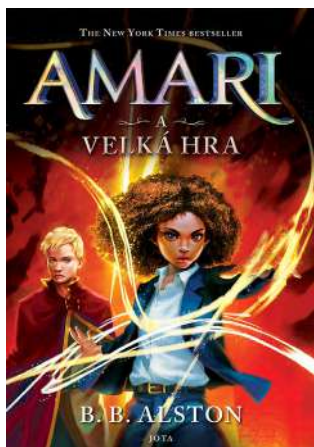
800–1000 g očištěné dýně (v našem případě Hokkaido), cca 300 g třtinového cukru (nebo dle chuti), 200–400 ml vody (aby voda byla cca do poloviny množství dýně), 1 pomeranč, 1 citrón, 1 lžička mleté skořice, 1 lžička mletého kardamomu, 1/2 lžičky mletého hřebíčku (nebo 2 celé), 1 lžička Kyselinu citrónové Labeta, 1 vrchovatá lžička Ovocného pektinu Labeta

Postup:

Z očištěné dýně vyjměte semínka a nakrájejte ji na kousky, klidně na větší. Pokud máte dýni Hokkaido, netřeba ji loupat, jinou dýni je potřeba zbavit nejdříve slupky. Nakrájenou dýni vložte do hrnce a podlijte vodou. Přidejte i cukr, kyselinu citrónovou, veškeré koření a také šťávu z pomeranče a citronu. Povařte, dokud dýně zcela nezměkne. Až bude dýně měkká, i s nálevem ji rozmixujte (pokud jste dali celý hřebíček, nejprve jej vyjměte). Do rozmixované dýně přidejte pektin rozmíchaný se lžící cukru a ještě pár minut na mírném plameni povařte. Ještě horký džem plňte do připravených skleniček, důkladně je uzavřete a na pár minut otočte dnem vzhůru, čímž se zakonzervují. Skleničky s džemem také můžete zavařit v hrnci s vodou na 80 °C přibližně po dobu 20 minut.

TIP: Jste milovníci perníčků? Samostatné koření v džemu můžete zaměnit za 1–2 lžičky perníkového koření, s ním bude džem také velmi lahodný.

CO JE NOVÉHO NA KNIHCENTRUM.CZ?



AMARI A VELKÁ HRA

B. B. Alston

Oblíbená hrdinka Amari Petersová z Úřadu pro nadpřirozené záležitosti se vrací! Poté co se jí vloni povedlo najít svého ztraceného bratra a zachránit svět, doufá, že další rok na Úřadu pro ni bude hračka. Jenomže ani letos neví, kam dříve skočit.

[Odkaz zde.](#)

Čeká nás dlouhé období plné sychravých dní, které budeme trávit velmi často doma. Pro zpříjemnění i těch nejdešivějších a nejchmurnějších dní si můžete vzít do ruky nějakou zajímavou knížku a zažít dobrodružství, romantiku, drama nebo se třeba přenést do historie. Mrkněte, co mají za novinky na www.knihcentrum.cz, určitě tam najdete knihu, která vás zaujme. Já jsem pro vás vybrala několik tipů na zajímavé čtení a jednu super hru, při které se zabaví celá rodina.

S ALISHOU V KUCHYNI S RADOSTÍ A BEZ STRESU

Alice Karmašová

Kuchařka S Alishou v kuchyni, s radostí a bez stresu, vychází z dlouholetého food&cook blogu AlishaEasyCooking. Většinu jídel lze připravit z cca pěti hlavních ingrediencí, do 30 minut a s minimem špinavých hrnců.

[Odkaz zde.](#)



BUCHTY PO RÁNU

Josef Maršálek, Tereza Bebarová

60 exkluzivních receptů vychází z 1. řady stejnojmenného nedělního pořadu České televize. Díky Josefovým radám, na co si dát pozor, a podrobným postupům teď zvládnete koláče, vdolky, ale i kremrole nebo kubánský dort stejně, jako je peče mistr cukrář.

[Odkaz zde.](#)



TRADIÁŘ 2024 (CHRPY)

Martina Boledovičová, Martina Viktorie Kopecká

Po úspěchu prvního ročníku připravují autorky diář plný tradic i pro rok 2024. TraDiář spojuje kalendář jmenový, občanský a liturgický s cyklem přírody a zemědělským rokem a na ně navazujícími svátky a tradičními zvyky.

[Odkaz zde.](#)



MÁČA SE LOUDÁ. RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Martin Dvořák Venigerová

Kniha je věnovaná všem, kteří chtějí dobře a zdravě jíst a nechtějí nebo nemohou stát půl dne u plotny. Většina receptů v knize se drží principu „koukneš, naházíš a jdeš“. Inspirace pomalým vařením tak nabízí variantu, jak se svým časem lépe naložit, a u toho se navíc i kvalitně stravovat.

[Odkaz zde.](#)



BANG!

Bang, bang, bang! Bandité honí šerifa. Šerif pálí po banditech. Kulky sviští kolem uší. Kdo z hráčů je pomocník šerifa, připraven za něj položit život? A kdo je bezcitný bandita, který si přeje šerifův konec? Pokud to chcete zjistit, taste své zbraně (tedy karty) v zábavné hře Bang!.

[Odkaz zde.](#)