

Na skok v kuchyni

listopad 2023

magazín o jídle a životním stylu



39 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 JAK SE VYHNOUT VIRÓZÁM NA PODZIM
- 6 *Snídaňová ovesná kaše*
- 7 JAK SI ADOPTOVAT PEJSKA
- 8 BEAUTY NOVINKY
- 10 KAM MUSÍTE VYRAZIT
- 11 DÝŇOVÉ ŘEZY
- 12 ADVENTNÍ KALENDÁŘE
- 13 PANNA COTTA SE ZKARAMELIZOVANÝM ANANASEM
- 14 *Můj listopadový výběr*
- 15 KUČAŘKY, KTERÉ VÁM NESMÍ V KNIHOVNĚ CHYBĚT
- 16 JAK ZABAVIT DĚTI I RODIČE ANEB TY NEJLEPŠÍ STOLNÍ HRY
- 18 CRAFTED FOR FRIENDS
- 19 TIPY MĚSÍCE
- 21 NENÍ KÁVA JAKO KÁVA
- 22 NOVINKY V KNIŽNÍM SVĚTĚ
- 23 RECEPTY Z NOVÉ KNÍŽKY JAMIEHO OLIVERA
- 26 LEXIKON ROSTLINNÉHO VAŘENÍ OD KAMU
- 36 *Tipy pro udržitelnější život*
- 37 PŘÍBĚH ZLESART
- 38 KOMBUCHA A PODZIM, TA SPRÁVNÁ KOMBINACE
- 39 KRÉMOVÁ POLÉVKA Z PEČENÉ ZELENINY

↖ z obálky

11 DÝŇOVÉ ŘEZY



13 PANNA COTTA se zkaramelizovaným ananášem





UŽ SE NEMUSÍME BÁT

Halloween je úspěšně za námi, a jak já již několikátým rokem říkám, jak se přestaneme bát, můžeme začít s vánoční výzdobou. I letos tomu není u nás jinak. Já už teď pomalu balím strašidelnou výzdobu a začínáme se připravovat na tolik očekávané Vánoce. Listopad u nás bude tedy takovou malou přípravou na tento krásný svátek. Začali jsme pomalu s předvánočním úklidem, protože co stihneme v listopadu, o to více si můžeme užít volného času v prosinci. Navíc už připravuji i seznam dárků, který mi velmi pomůže s tím, abych měla začátkem prosince vše připravené. Nás totiž navíc čeká na narozeniny mého syna cesta do Londýna do studií Warner Bros, takže si užijeme zasněžené Bradavice. O to víc si chci pak vánoční čas užít. Zatím si ale vychutnejte toto listopadové číslo plné úžasných receptů, které mi pro vás do tohoto čísla poskytla skvělá Kamu, která vydala před pár týdny Lexikon rostlinného vaření. Navíc v tomto čísle najdete i recepty z nové kuchařky Jamieho Olivera. Věřím tomu, že si v tomto čísle najde každý z vás nějaký ten recept, který se třeba stane vaší stálicí. A pokud mě ještě nesledujete na mém Instagramu @naskokvkuchyni, teď je ten správný čas, kdy začít. Celý listopad budou u mě totiž probíhat soutěže o překrásné ceny, které si pak můžete nadělit pod stromeček. Užijte si krásných barev podzimu a těším se na vás v prosinci.

S láskou Romana



STAŇTE SE FANOUŠKY NA SKOK V KUCHYNI
Inspirujte se recepty, které pro vás připravuji. Pokud se vám nějaký povede, podělte se s námi o něj a inspirujte tak zase někoho dalšího.
www.facebook.com/naskokvkuchyni



NAHLÉDNĚTE DO MÉHO ŽIVOTA
A nejen do toho kulinářského! Na Instagramu vás kromě receptů čekají kosmetické, módní, knižní a jiné praktické tipy, které oceníte. Nechybí ani soutěže.
www.instagram.com/naskokvkuchyni

VIDEA, KTERÁ VÁS INSPIRUJÍ, ALE I ROZESMĚJÍ
Přidejte si mě také na TikToku, kde se nejen pobavíte, ale i načerpáte nápady, tipy a rady v oblasti vaření, foodstylingu, cestování, módy apod.



NA SKOK V KUCHYNI I NA PINTERESTU
Pokud vás baví Pinterest, i tam se můžete těšit na nespočet mých receptů, včetně jejich nádherných fotografií, ale také na inspirace pro váš volný čas.
www.pinterest.com/naskokvkuchyni



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

JAN ŠEBEK JE TŘETÍM NEJLEPŠÍM BARMANEM NA SVĚTĚ

Jan Šebek se stal třetím nejlepším barmanem na světě. Zlato si navíc odnesl z jedné z nejtěžších disciplín v soutěži Diageo Reserve World Class, kdy musel během 6 minut připravit 6 různých koktejlů. Světové finále proběhlo v Sao Paulu a Honza svým umístěním navázal na loňský úspěch kolegy z Becher's baru Víti Ciroka, který se umístil také na 3. místě.

www.stock.cz



VOŇAVÉ CUKROVÍ OD PRINCE

Jedno je jisté, U Prince se brzy začne péct cukroví. Kdo půjde okolo Staroměstského orloje, jistě ucítí jeho vůni. Mírně kyselé linecké, rozvoněné perníčky, excelentní plněné ořechy, nepečená vosí hnízda nebo křupavé griliášové tyčky. To je jen ukázka toho, které lze objednat po 1 kile nebo zvolit mix.

www.baugroup.cz



DOMINIK UNČOVSKÝ V EVROPSKÉM FINÁLE SOUTĚŽE BOCUSE D'OR

Pořadatelé nejprestižnější světové kuchařské soutěže Bocuse d'Or zveřejnili seznam zemí, jejichž týmy byly vybrány k účasti v evropském finále. Po mnoha letech je mezi nimi také tým České republiky v čele s vítězem národního kola Bocuse d'Or Dominikem Unčovským! Soutěž se koná 19. – 20. března 2024 v Trondheimu, tak držte palce.

www.bocusedor.cz



SANTA MUERTE V BODEGUITĚ

Podnik La Bodeguita del Medio bude 2. listopadu plný duchů. Bude se tu slavit mexický svátek Día de los Muertos česko-kubánským způsobem. Aby byl tento večer opravdu výjimečný, je připraven černo černý signature drink Santa Muerte. Kdo se nebojí, ochutná!

www.bodeguita.cz



KNÍREK PRO NADAČNÍ FOND MUŽI PROTI RAKOVINĚ

Plzeňský experimentální pivovar Proud ve spolupráci s Nadačním fondem Muži proti rakovině realizuje celosvětovou osvětovou kampaň Movember. Nealkoholické pivo Proovan bude dostupné s limitovanou etiketou s nepřehlédnutelným knírkem. Pivovar Proud z každého půllitru nealko piva Proovan prodaného v listopadu věnuje nadaci 5 Kč.

eshop.pivovarproud.cz



KAUFLAND A LIDL ROZŠÍŘÍ MOŽNOST ZPĚTNÉHO ODBĚRU I DO DALŠÍCH MĚST

První půlrok fungování pilotního projektu zpětného odběru PET lahví a plechovek ukázal, že čeští zákazníci jsou na budoucí zavedení zálohového systému dobře připraveni. Z důvodu úspěšnosti se počet automatů na zpětný odběr obalů více než zdvojnásobí. Těšit se na ně můžete např. v Karlových Varech, Pardubicích nebo v Ústí nad Labem

prodejny.kaufland.cz, www.lidl.cz



JAK SE VYHNOUT VIRÓZÁM NA PODZIM

Podzim přináší nejen krásně vybarvenou přírodu a poetické babí léto, ale bývá také spojován s vlnou nachlazení a viróz. Než vaše děti donesou várku nemocí ze školních a školkových kolektivů, zkuste se na nápor virů připravit.

ZDRAVĚ JÍST, ZDRAVĚ ŽÍT

Klíč k dobré imunitě se ukrývá ve střevech, kde taky najdeme většinu buněk imunitního systému. Aby střeva fungovala správně, je vhodné zařazovat potraviny jako kysané zelí, kefirové výrobky či fermentované produkty. Pokud nejste fanoušky kysaných produktů, pomozte si výživovými doplňky v podobě probiotik a prebiotik.

OTUŽOVÁNÍ A SAUNOVÁNÍ ZDAR

Nemusíte hned skákat do sudu s ledem – stačí, když do své ranní rutiny přidáte dvě až tři minuty studené sprchy. To povzbudí krevní oběh, zlepší prokrvení organismu a nakopne váš imunitní systém. O blahodárném vlivu sauny už se toho napsalo hodně – a právem. Věřte, že když ji zařadíte mezi pravidelné aktivity, na své imunitě to rozhodně poznáte.

PODPOŘTE IMUNITU PŘÍRODNÍMI DOPLŇKY

Klíčovými „bojovníky“, kteří pomohou v předcházení nemocí, jsou především vitamíny C a B, a také vitamín D. Tělo ho přirozeně získává především pobytem na slunci, dodat si ho částečně můžete také stravou – ideálním zdrojem jsou ryby či rybí olej. Kromě vitamínů by našemu tělu neměly chybět ani důležité minerály, jako je selen, zinek, železo a hořčík.

Zastihla vás viróza úplně nepřipravené? Pokuste se nešířit nachlazení dál a zásobu potravin si vyřídte online.

[Košík.cz](https://www.kosik.cz) se spojil s odborníky Dr. Max a s běžným nákupem si tak můžete objednat i vitamíny, potravinové doplňky, volně prodejné léky nebo dermokosmetiku. Můžete si tak z pohodlí postele objednat nejen poctivý vývar, zázvor, bylinné čaje, ale i paralen.

VYZKOUŠEJTE BABSKÉ RADY

Průběh běžného nachlazení můžete zpříjemnit a urychlit, třeba za pomoci tradičních babských receptů: Na kašel můžete nasadit cibulový sirup. Stačí cibuli nakrájet, přidat k ní lžici medu, promíchat a nechat přes noc v uzavřené nádobě pustit šňávu. Tu pak užívejte po lžičkách 3× denně. Horečku a zahlenění pomůže zmírnit lipový čaj. Na bolest v krku vyzkoušejte odvar ze šalvěje, ten kloktejte několikrát denně dle potřeby. Horečku a bolesti pomůže utlumit léty prověřený Priessnitzův zábal. Nachlazení pomůže zmírnit silný vývar.

DOPŘEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU A FYZICKÉ AKTIVITY

Na imunitě se velmi rychle projeví nedostatek spánku, který zvyšuje produkci stresového hormonu kortizolu. Jeho dlouhodobý přebytek oslabuje funkci imunitního systému a negativně ovlivňuje i činnost mozku. Nezapomínejte tedy na odpočinek a naordinujte si minimálně 7 hodin spánku denně. Proti stresu, který má na imunitu velmi negativní vliv, vám pomůže i dostatek fyzické aktivity. Stačí každodenní procházka, protažení nebo třeba plavání.



SNÍDAŇOVÁ OVESNÁ KAŠE



Konečně tu mám pro vás moji nejoblíbenější ovesnou kaši, kterou mám minimálně jednou v týdnu ke snídani. Najdete v ní spoustu bílkovin, ale i úžasné oříškové máslo, které jí dodá krásně oříškovou chuť. A vůbec se nebojte tuto kaši dát i do skleničky a odnést si ji ke svačině do práce nebo do školy. Můžete se podívat i na [video s její přípravou](#).

OVESNÁ KAŠE

Na 3 porce kaše:

- 50 g ovesných vloček
- 1 lžice kakaových bobů
- 1 lžice plátkových mandlí
- 1/2 lžičky skořice
- 200 ml vody
- špetka soli
- 150 ml mléka plnotučného
- 1 lžice oříškového másla
- 1 lžice čekankového sirupu
- 1 lžička chia semínek
- 20 g proteinu (vanilka nebo čokoláda)

Na dokončení:

- tvaroh
- Maracuja Yuzu
- čerstvé ovoce

1. Na pánev si dáme vločky, kakaové boby, plátkové mandle a lehce vše na sucho opražíme. Přidáme skořici, špetku soli a 200 ml vody. Kaši povaříme cca 2 minuty.
2. Poté přidáme mléko a oříškové máslo a znovu kaši cca 2 minuty povaříme. V tuto chvíli přidáme čekankový sirup, chia semínka a protein. Kaši už nevaříme, jen vše dobře promícháme.
3. Kaši přendáme do misky, přidáme tvaroh, Maracuju a čerstvé ovoce.

JAK SI ADOPTOVAT PEJSKA

Češi jsou národem pejskařů, podle průzkumů má vlastního psa každá třetí česká domácnost. I přesto mnoho pejsků končí každoročně v útulcích, kam je lidé odloží kvůli nezvládnuté výchově. Přitom dle zahraničních studií je drtivá většina psů v útulcích lidským zaviněním. Způsobů, jak pomáhat, je mnoho, jedním z nich je zvíře adoptovat.

Průzkum, který minulý rok provedla Nadace na ochranu zvířat, mapoval situaci mezi 38 útulky. Výsledky ukazují, že ve sledovaném období zařízení celkově přijala 1029 psů, z čehož se více než třetina navrátila původnímu majiteli a přes polovinu bylo adoptovaných.

„Osvěta veřejnosti v této oblasti je jedna z cest, jak snížit počet útulkových psů. O to dlouhodobě usilujeme a podporujeme nové majitele mimo jiné ve správných metodách výcviku, porozumění potřebám zvířete či vhodné stravě. To vše je totiž klíčové pro harmonické soužití v domácnosti,“ vysvětluje Daniela Hlaváčková, marketingová ředitelka společnosti Mars.

ZÁJEM JE HLAVNĚ O ŠTĚŇATA

Lidé si nejčastěji vybírají domácí mazlíčky malého nebo středního vzrůstu se spíše submisivní povahou. Naopak nejhůře jsou na tom psi seniorní, nemocní, velcí nebo také bohužel psi s neatraktivním vzhledem. „Často stojí za dlouhým pobytem psa v útulku také nevyjasněné vlastnické vztahy ke zvířeti, kdy probíhá ochranná lhůta pro nalezeného psa nebo vleké správné řízení, kdy je pes součástí dědické pozůstalosti,“ doplňuje Eva Marlene Hodek, ředitelka Nadace na ochranu zvířat.

ZVAŽTE SVÉ MOŽNOSTI A VĚDOMOSTI

Před tím, než se rozhodnete si pejska pořídit, si důkladně promyslete, z jakého důvodu ho chcete, kolik času mu jste schopni věnovat a jaké nejčastější aktivity s ním hodláte dělat. Pro budoucí harmonické soužití je zásadní i správný výběr plemena.

CO DĚLAT, KDYŽ NASTANOU PROBLÉMY?

Soužití psa s rodinou nemusí jít vždy podle plánu. Jak potom jednat? V první řadě zachovejte klidnou hlavu. Odložení zvířete do útulku by mělo být až krajní řešení situace. „Nejobecnější rada je, naučte ho dělat něco jiného. Když na vás skáče, naučte ho povel dolů, při kterém ho odměníte za všechny čtyři tlapky na zemi. Když utíká směrem od vás k cizím lidem, psům nebo autům, naučte ho přivolání. Když šteká na návštěvy, naučte ho odložení na pelíšku. Když vrčí na lidi, postupně mu v tréninku představujte, že lidi jsou fajn,“ radí Tomáš Nushart.

DOČASNÁ PÉČE O PSA

Tápete, zda si natrvalo pořídit pejska domů? Zvažte dočasnou péči. Poznáte, jaké to je starat se o psa a zda vám dané plemeno vyhovuje. Ocení ji zejména pejsci zvyklí na domácí prostředí, kteří ve venkovních výbězích útulku trpí a chybí jim blízký kontakt s člověkem. Můžete také pomoci nesocializovaným psům, protože v dočasné péči se jim dostává individuálního přístupu a výchovy, která přispívá k tomu, že snadněji naleznou nový domov natrvalo.



Beauty novinky

GROWN ALCHEMIST AGE-REPAIR EYE CREAM

Zlepšete pevnost, pružnost a vzhled jemných vrásek kolem očí a zároveň znatelně redukuje kruhy a otoky pod očima pomocí tohoto pokročilého antioxidantního očního krému s rostlinným kolagenem, bohatého na vitamíny a peptidy.

www.douglas.cz



DERMATOLOGICKÁ ANTI-AGE INOVAČE OD BIODERMY

Bioderma rozšiřuje své portfolio o 3 nová séra (Hydrabio Hyalu+ serum, Sensibio Defensivé sérum, které mně vyhovuje nejvíc, a Sébium sérum) a poprvé tak vstupuje do kategorie Anti-age pro potřeby dehydratované, citlivé a dospělé aknézní pleti. Séra mají komplexní vysoce koncentrované složení, mají nelepivou texturu a neobsahují dráždivé látky.

www.bioderma-cz.com



MARY KAY - TIMEWISE ZÁZRAČNÁ SADA

Mary Kay představuje inovativní řadu péče o pleť TimeWise Zázračnou sadu, která přináší nejmodernější vědecky ověřené benefity pro udržení mladistvého vzhledu pleti. Patentovaný 3D komplex zpomaluje viditelný proces stárnutí a chrání před účinky negativních vlivů prostředí.

www.marykay.cz

DOUFÁZOVÉ REGENERAČNÍ SÉRUM NA NOC ANTI-AGE GLOBAL

Prémiová řada Anti-Age Global eliminuje všechny známky stárnutí na povrchu pleti a zároveň proniká do hloubky pokožky, kde chrání její buněčné dědictví. Již za 72 hodin je pleť viditelně vyhlazenější, jemnější a rozjasněná. Vrásky mizí a pokožka je pevnější. Sérum na noc je 2x více koncentrované a navrženo tak, aby pleť dopřálo ještě rychlejší a účinnější regeneraci.

www.yves-rocher.cz



PODZIMNÍ PÉČE S ENRICHED HAND NUORI

Osvěžující a zcela přírodní mycí gel na ruce i celé tělo vyčistí vaši pokožku, aniž by ji zbytečně zatěžoval, vysušoval nebo jinak dráždil.

Jeho složení je zcela bezsulfátové, přírodní složky pokožku zanechávají revitalizovanou a svěží a antioxidanty chrání před volnými radikály.

www.madeformoms.cz



BLAUER BOSTON 1936 THE JOURNEY COLLECTION

Po svém debutu ve světě vůní v roce 2018 nyní Blauer USA představuje Blauer The Journey, zcela udržitelnou kolekci věnovanou cestovatelům. Těm, kteří se žijí emocemi a jsou hladoví po objevování. The Journey vás vezme na smyslový výlet po cestách amerického kontinentu, po mystických místech, i po intimnějších místech divokých krajín.

www.marionnaud.cz





EVERYMAN PRO KAŽDÉHO MUŽE

Když to, co hledáte, nenajdete na trhu, je někdy nejjednodušším řešením si vše vymyslet sám. Podobný začátek měla česká kosmetika Everyman. Kvalitní, přírodní, s jasnou filozofií. Za zrodem značky Everyman stojí Matyáš Trojan, syn režiséra a producenta Ondřeje Trojana, jehož cílem bylo vyvinout český produkt bez chemie a za dostupnou cenu.

www.everymanskin.cz

VITAMÍNOVÉ SÉRUM OD PURITY VISION

Díky Bio Vitamin C séru bude vaše pleť svěží a plná přirozeného jasu. Sérum strategicky kombinuje antioxidantní vlastnosti vitamínu C a E a nízkomolekulární kyseliny hyaluronové pro maximální účinek v boji proti předčasnému stárnutí. Sérum přispívá k urychlení regenerace pleti, redukuje vzhled pigmentových a stařeckých skvrn a vyrovnává tón pleti.

www.purityvision.cz



MERRY & BRIGHT WELLNESS DÁRKOVÝ SET

Britská značka přírodní kosmetiky Bloom & Blossom přichází takhle před Vánoci s dárkovou sadou Merry & Bright Wellness! Tohle krásné a voňavé trio produktů rozzáří pleť každé z nás. Kdykoliv, kdekoliv. Klidně hned a ve vlastní koupelně.

www.madeformoms.cz

NEUMA V NOVÉM - ČISTÁ KRÁSA BUDOUCNOSTI

Značka NEUMA si zakládá nejen na tom, že jsou jejich produkty vysoce kvalitní, ale také aby co nejméně zatěžovaly životní prostředí, a pro své produkty zvolili nejen nové, ještě ekologičtější balení, ale k výrobě používají jen udržitelné zdroje. Produkty jsou 100% čisté, veganské a vyvíjené s největší ohledem na ochranu planety.

www.neuma.cz



MOROCCANOIL HYDRATION NA VYSUŠENÉ VLASY

Máte vysušené vlasy, které doslova volají po hydrataci? Pak je pro vás hydratační a živivující maska pro suché a normální vlasy Moroccan Oil Hydration jako stvořená. Dodává vlasům potřebnou výživu, zanechává je krásně jemné a hebké, a navíc krásně voní. Maska obsahuje prvotřídní arganový olej, kterému se právem přezdívá marocké zlato.

www.notino.cz



GREEN IDEA: KRÁSA ZVENKU I ZE VNITŘÍ

Každá žena chce vlastnit zářivou a zdravou pleť, lesklé vlasy a pevné nehty. A i když existuje mnoho estetických ošetření, krémů a olejů, je také důležité, co do svého těla vkládáme. Proto tu mám pro vás super tip na doplňky stravy od Green idea, které jsou přírodní a opravdu kvalitní.

www.greenidea.cz



PARFÉMOVANÁ VODA ALFAPARF MILANO SEMI DI LINO SUBLIME

Zahalte se do dokonale ženské vůně, která perfektně podtrhne vaši přirozenou krásu. Parfémovaná voda pro všechny typy vlasů Alfaparf Milano Semi di Lino Sublime vás přesvědčí, že vůně nepatří jen na tělo. Navíc chrání vlasy před poškozením vlivem životního prostředí, oživuje přirozenou krásu vlasů a nezatěžuje je.

www.notino.cz



KAM MUSÍTE VYRAZIT

GURMÁNSKÝ TIP: SVATOMARTINSKÉ MENU MARKA FICHTNERA

V oblíbené restauraci Červený jelen v centru Prahy i letos tým pod vedením šéfkuchaře Marka Fichtnera připravil tradiční svatomartinské menu s moderním nádechem. Svatomartinské hody v restauraci Červený jelen vypuknou 10. listopadu a potraví do vyprodání zásob.

www.cervenyjelen.cz



V KREDENCI NOVĚ S OBSLUHOU

Až budete mít cestu přes Břevnov, víte, kam zajít na snídani, oběd či večeři. V Kredenci mají nově od 11:00 do 15:00 připraveno Týdenní polední menu, které obsahuje polévku a minimálně osm chodů, kde nechybí vegetariánská jídla a salát. Nové je také druhé odpolední menu, které se podává od 15:00 do 19:30. Současně startuje obsluha, tak aby host byl opečován od začátku až do konce svého gastronomického zážitku.

www.mojekredenc.cz

MANIFESTO PŘEDSTAVUJE NOVÁ SEZÓNŇÍ A HŘEJIVÁ JÍDLA PLNÁ EXOTICKÝCH CHUTÍ A VŮNÍ DÁLEK

Nová jídla zimního menu oblíbeného podniku Manifesto se hlásí o pozornost. Zahřejí, jsou plná výborných ingrediencí a hlavně jsou připravovaná s láskou. Já je měla možnost ochutnat spolu s horkými koktejly baru Soot a mohu říci, že to byl super zážitek. Určitě sem zajděte, mají tu nejen dobré jídlo a pití, ale i zajímavé akce.

www.manifestomarket.com



SVATOMARTINSKÉ HODY V BABIČČINĚ ZAHRADE

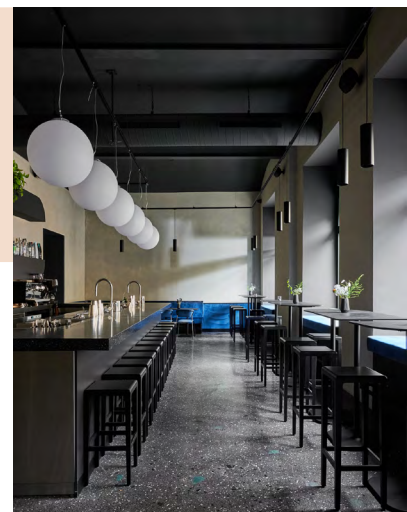
Svatomartinské menu se v Babiččině zahradě uskuteční od 11. do 15. 11. 2023. V těchto dnech budou moci všichni přichozí ochutnat dlouze pečené farmářské husí stehno. Nebude chybět oblíbený kaldoun, který famózně zahřeje. Novinkou tohoto roku je možnost objednat celé husy ke stolu. Nutné je uskutečnit objednávku 48 hodin předem.

www.babiczahrada.cz

POINT DINING BAR - NOVĚ OTEVŘENÝ PODNIK NABÍZÍ SPOUSTU MOŽNOSTÍ

Point Dining Bar je jedinečné místo, kde se snoubí vynikající jídlo, skvělé drinky, moderní umění a nezaměnitelná atmosféra. Nedávno se přestěhoval z Betlémského náměstí na Náměstí Franze Kafky a s novým prostorem nabízí i celou řadu nových možností. Jednou z nich je i mnohem větší prostor, který lze využít pro večírky, oslavy, vernisáže a workshopy.

www.pointbar.cz



CHUTĚ PODZIMU V CRÈME DE LA CRÈME

Bez ohledu na kalendář, podzim začíná tehdy, kdy oblečeme kabáty a vyměníme ledové ice tea za vánoční punč či horký zmrzlinový nápoj – což se zdá být každým rokem dříve a dříve. Přijďte ochutnat podzimní chutě jako skořici, kaštan či vanilku do zmrzlinárny Crème de la Crème a zahřát se u horkých nápojů z klasické smetanové i veganské zmrzliny.

www.cremedelacreme.cz



DÝŇOVÉ ŘEZY

Halloween už sice byl, ale to nemění nic na tom, že tyto dýňové řezy musíte vyzkoušet. Jsou neskutečně vláčné a strašně moc dobré. Připravovat je můžete celý rok, jen je nazdobíte podle toho, co máte rádi nebo podle příležitosti. Já je pekla na Halloweena, a protože se u nás doma kvůli Vojtovi musí tento den chystat vše v strašidelném stylu, halloweenské zdobení bylo nutností.

Na dýňové řezy:

- 120 g třtinového cukru
- 2 vejce
- 120 g hladké mouky
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky perníkového koření
- špetka soli
- 140 ml oleje (např. řepkového)
- 175 g najemno nastrohané dýně Hokkaido
- 70 g nasekaných pekanových ořechů
- 1 lžička najemno nastrohané citrónové kůry

Na krém:

- 100 g mascarpone
- 100 g tvarohu
- 150 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce moučkového cukru



1. Vejce si vyšleháme s třtinovým cukrem do světlé pěny (šleháme cca 5 minut).
2. Do mísy si mezitím prosejeme mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, perníkové koření a sůl.
3. Předehřejeme si troubu. Já jsem si v mé troubě od značky Bosch nastavila 4D horký vzduch na 175 stupňů.
4. Do vyšlehaných vajec postupně (již na nižší stupeň) zašleháváme olej. Poté přidáme prosátou sypkou směs, nastrohanou dýni, nasekané ořechy a citrónovou kůru.
5. Do formy o velikosti cca 30x20 cm vyložené pečicím papírem nalijeme těsto a pečeme 30 minut. Vždy ho před vytažením otestujeme špejlí, zda je již hotové (poznáme to tak, že se na špejli již nelepí).
6. Korpus vyndáme z trouby, necháme ho cca 2-3 minuty zchladnout, vyklopíme ho na talíř a nakrájíme.
7. Mascarpone si dáme do mísy s tvarohem, smetanou a moučkovým cukrem. Vše šleháme tak dlouho, dokud nám nevznikne hustý krém. Krém dáme do sáčku se zdobičkou a ozdobíme dýňové řezy.
8. Nakonec každý řez ozdobíme halloweenskými ozdobami.

ADVENTNÍ KALENDÁŘE

Tak jako každý rok, i letos mám pro vás tipy na originální adventní kalendáře, které udělají vašim blízkým radost, a to nejen dětem. A abyste jim je mohli pořídit včas, zařadila jsem je do listopadového čísla. Advent je pro nás doma jedno z nejhezčích období roku a odpočítávání dní do Vánoc formou adventních kalendářů je jeho hlavní součástí a oblíbenou tradicí.

TEDDY ADVENTNÍ KALENDÁŘ PRO MILOVNÍKY ČOKOLÁDY

Pokud dětem dopřát čokoládu, tak tu opravdu kvalitní, jako je moje oblíbená Lindt. A právě Lindt tu má pro milovníky čokolády adventní kalendář TEDDY, který bude oblíbeným předvánočním "mazlíčkem". Děti uvnitř najdou sladkosti, jako jsou bonbony, medvídci a jiné postavičky z lahodné švýcarské čokolády.

www.lindt.cz



LIMITOVANÁ EDICE ADVENTNÍHO KALENDÁŘE NESPRESSO A FUSALP

Je čas zahájit sváteční sezónu a každý den si rozbalit nové překvapení s adventním kalendářem Nespresso x Fusalp, který je k dispozici pro systémy Original i Vertuo. Každý den objevíte nezapomenutelnou kávu a vychutnáte si tak svůj Nespresso moment. Letos milovníky kávy za 24. okénkem potěší designový kávový hrnek v limitované edici.

www.nespresso.com



ČEKÁNÍ NA JEŽÍŠKA S YVES ROCHER

Objevte každý den od prvního prosince až do Vánoc nové kouzelné překvapení. Péče o obličej a tělo, péče o vlasy, make-up a parfémy. Objevte ikonické produkty a také výběr novinek, které vám zpřijemní čekání na kouzelný Štědrý den. Po svátcích si kalendář uchová všechna svá kouzla a může být znovu použit k uložení vašich pokladů.

www.yves-rocher.cz



DĚTEM PRO RADOST: KINDER KALENDÁŘ VE TVARU VLÁČKU

Nový Kinder kalendář ve tvaru vláčku dětem přiveze před Vánoci 24 Kinder pochoutek. Těšit se mohou na Kinder Surprise, na figurky Kinder Mikuláše nebo Kinder Happy Hippo. Pokud vaše děti milují Kinder čokoládu, bude tento adventní kalendář letos tím pravým.

www.ferrero.cz



ODPOČÍTÁVÁNÍ DO VÁNOC S KINDER BUENO

A pro malé mlsouny tu mám ještě jeden adventní kalendář od Kinder. Ukrývá v sobě oblíbené Kinder Bueno. Takže pokud u vás doma tato lahodná tyčinka frčí, není nic lepšího, než si tento kalendář pořídit a užívat si každý den sladkého potěšení.

www.ferrero.cz

PODPOŘTE SVŮJ PITNÝ REŽIM S ADVENTNÍM KALENDÁŘEM WATERDROP

Velký adventní kalendář Waterdrop uspokojí celou rodinu a přátele, pokud se rozhodnete podělit se o dokonalých 25 dárků, které jsou jednotlivě zabalené v udržitelných vánočních krabičkách. Nechybí designové funkční termosky a hrnky, mikrodrinky nebo užitečné doplňky, které zpřijemní každý zimní den.

www.waterdrop.cz



VANILKOVÁ PANNA COTTA

se zkaramelizovaným ananasem



Jestli jsem se do něčeho tento měsíc zamilovala, tak je to tato vanilková panna cotta, kterou doplňuje sladká chuť zkaramelizovaného ananasu. Dezert může mít pokaždé jiný tvar, záleží na tom, jaké formičky na něj použijete. Například já dělám panna cotta v silikonových formách na muffiny.

Doba přípravy: 30 minut

Počet porcí: 2

Na panna cotta:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 a ½ želatiny v plátcích
- 1 lžice třtinového cukru
- ½ vanilkového lusku

Na zkaramelizovaný ananas:

- 1 lžice másla
- cca ⅓ čerstvého ananasu
- 2 lžice třtinového cukru
- 1 lžice balzamikového octa
- Bzenecký ocet
- ½ lžičky nejemno nastrohané citrónové kůry

1. Do rendlíku dáme smetanu ke šlehání, třtinový cukr a půlku vanilkového lusku a prohřejeme těsně pod bod varu. Poté necháme trochu zchladnout zhruba na teplotu 35-40 stupňů.

2. Mezitím si namočíme do ledové vody plátky želatiny. Když nám smetana zchladne, vymačkáme si plátky želatiny a vložíme do smetany. Vše důkladně promícháme a nalijeme do formy (já používám silikonovou formu na muffiny, můžete ale použít i mističky a panna cotta nemusíte vyklápat).
3. Panna cotta vložíme do lednice a necháme minimálně 2 hodiny ztuhnout.
4. Mezitím si připravíme ananas. Na pánvi rozehřejeme máslo a orestujeme na něm na menší kostičky nakrájený ananas. Když nám začne zlátnout, přidáme třtinový cukr, balzamikový ocet, citrónovou kůru a vše necháme hezky zkaramelizovat (cukr se musí úplně rozpustit).
5. Ananas necháme trošku vychladnout a servírujeme s panna cottou.

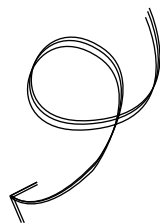
TIP: Vyměňte smetanu ke šlehání za kokosové mléko a máte rázem Piña colada dezert :-)

MŮJ LISTOPADOVÝ VÝBĚR

ZIMNÍ ZBROJENÍ PRO PLEŤ I TĚLO: BIOAKTIVNÍ KRÉM S 24 KARÁTOVÝM ZLATEM

V krému jsou obsaženy částičky čistého zlata, které pomáhají zvrátit oxidační poškození a navrátit pleti pevnost, pružnost a mladistvost. Zlato také podporuje lymfatickou drenáž a krevní cirkulaci, což napomáhá odstraňování toxinů a pročišťování pleti. Vaše pokožka bude po použití krému dokonale vyživená, navrátí se jí elasticita a bude nádherně rozjasněná.

www.greenidea.cz



BOŽKOV REPUBLICA – LETOS SLAVÍ SVÉ 5LETÉ JUBILEUM

Božkov Republica Solera, kvalitní třtinový rum vyráběný tradiční metodou Solera, vzniká z vysoce kvalitní cukrové třtiny z oblasti San Pedro de Macoris. Díky výrobní metodě, vysoce kvalitním surovinám a místnímu podnebí vás potěší svou dokonale vyváženou chutí. Užijte si ho k 5letému jubileu nebo prostě jen tak se svými přáteli.

www.bartidashop.cz



UNIKÁTNÍ ADAPTOGENNÍ KÁVY

Značka Westslav je prvním a jediným českým výrobcem adaptogenní kávy, takové, která v sobě spojuje tradiční chuť kávy s přírodními látkami pozitivně působícími na zdraví. Za nápadem stojí Matěj Mach, kterého adaptogeny a nootropika zaujaly díky jejich zázračným účinkům, které využívali už naši předci.

www.westslav.cz



CBD VEGAN LESNÍ SMĚS

Veganská Lesní směs s obsahem 500 mg CBD je vyrobena z vysoce kvalitních odrůd konopí vypěstovaných v České republice. Ochutnejte tento mix s příchutí lesního ovoce, jako je divoká jahoda, borůvka, ostružina a malina. Nechte se unést jejich delikátní chutí a užijte si všech žádoucích účinků konopí.

www.cbdway.cz



DOPŘEJTE SI DÁVKU VITAMINŮ S ČESKÝMI MOŠTY

Dopřejte si teď na podzim mošty české značky Bohemsca, které vašemu tělu dodají prospěšné látky. Mošty jsou vyrobeny z kvalitního ovoce od prověřených dodavatelů a jsou ošetřeny pouze pasterizací, aby vynikla přirozená chuť plodů. Na litr moštu je použito 1,6 kg ovoce, které se lisuje za studena.

www.kosik.cz



PÁNVE NA MÍRU ZDEŇKA POLREICHA OD FABINI

Na trh přichází limitovaná kolekce tří špičkových pánví z pětivrstvé nerezové oceli, kterou společně vytvořili Zdeněk Polreich a Honza Fabini. Fabini pánve i veškeré nádoby této značky, jak už víte z minulých čísel magazínu, má precizní provedení a vydrží generace. Já je v kuchyni používám denně a neměnila bych.

www.fabini.cz



KUCHAŘKY, KTERÉ VÁM NESMÍ V KNIHOVNĚ CHYBĚT

Nakladatelství Sevruga Zdeňka Pohlreicha přináší na letošní vánoční trh dvě jedinečné kuchařky, které by vám doma rozhodně neměly chybět. Jedna je od samotného Zdeňka Pohlreicha, kterého nemusím představovat, a nese název Zlatá klasika, ta druhá je od vítězky soutěže MasterChef Česko, Veroniky Beskydiárové, známou spíše pod přezdívkou Besky.

ZLATÁ KLASIKA – ZDENĚK POHLREICH

“Zlatá klasika – to jsou recepty na jídla, která se v naší zemi těší té největší oblibě a považujeme je za nedílnou součást české kuchyně. Jde stále z většiny o to nejlepší z české klasiky, ale také jsem zahrnul klasické recepty, které jsme s radostí adoptovali po cestách do Řecka, Chorvatska, Itálie, Asie nebo Ameriky a pojali je za vlastní. Najdete v ní třeba recepty na všemi milovanou pečenou kachnu, vepřové vracbe, segedín, sekanou, buchtičky s vanilkovým krémem, šišky s mákem, ale i burger, špagety aglio olio, špagety carbonara, Kung pao, čevabčiči, lososa s remuládou, srbské rizoto, italské rizoto, carpaccio, caesar salát, tzatziki, ... a všechno, na co máte právě teď zrovna chuť.

Vždycky jsem říkal, že je mi bližší být pěšákem klasiky než inovátorem a za každou cenu tvůrcem něčeho, co už je dávno objevené. Je tomu tak dodnes a za ty roky v gastronomii moc dobře vím, která jídla z restauračních lístků mizí jako první. Když kniha vznikala, měli jsme na paměti hlavně to, aby byla jednoduchá pro orientaci i ve stylu prezentace. Je jednoznačně zaměřená na domácí vaření a tradiční postupy, kde je nejdůležitější, jak to chutná. Je realistická a proveditelná.”

PEČEME NEBESKY – VERONIKA BESKYDIÁROVÁ

“Pečeme nebesky je má druhá vysněná kniha, která reprezentuje to, co miluji ze všeho nejvíc - sladké. Ať jste začátečník, nebo znalec, shodneme se asi všichni na jednom. Každý máme rád pocit, když to prostě vyjde. Že ten čas strávený v kuchyni nebyl zbytečný a že suroviny, úsilí a vše kolem nepřišlo nazmar. Největší výzvou proto pro mě je, aby každý recept byl ten, který se vám povede, a vrocím přáním, abyste s radostí nalistovali další. Také bych si ze srdce přála, aby tato knížka byla součástí vašich volných chvil, kdy máte čas, pohodu a chuť sladce relaxovat.

Knihu jsem rozřadila do tří hlavních kapitol. V první kapitole - Jednoduché nebeské pečení - vám ukážu, že péct může začít úplně každý. Jsou v ní jednoduché dezerty, celosvětové stálice i oblíbené české klasiky. Druhá kapitola - Duely - obsahuje sadu vizuálně podobných zákusků, které jsem postavila v pomyslném souborovém duelu proti sobě, a na vás je, abyste rozhodli, kdo je vítěz. Máte chuť a čas na francouzskou klasiku, na makronky? Anebo dáte přednost rychlovcu v podání laskonek? Je to na vás! Třetí kapitola - Dorty - poodhaluje tajemství všeho, co by měl nadšenec do cukrařiny o vysokých piškotech a dortech vědět.”



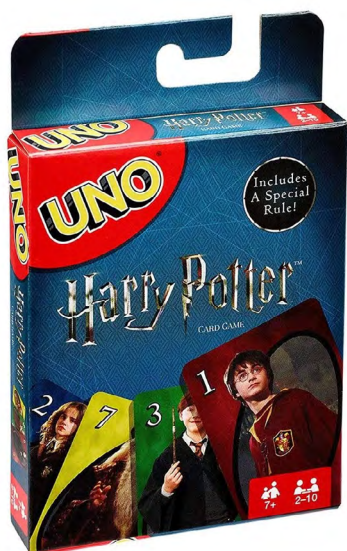
Fanoušci Besky a Zdeňka Pohlreicha mohou zakoupit knihu s vlastnoručním podpisem autora na domovském e-shopu www.pohlreichshop.cz.

“Děkuji vám za vaši přízeň a podporu!”

JAK ZABAVIT DĚTI I RODIČE

aneb ty nejlepší stolní hry

Podzim je tu a s ním i zkracující se dny, které dost často bývají chmurné, deštivé a chladné. A protože trávíme více času doma, je nutné celou rodinu dostatečně zabavit. K tomu vám pomohou deskové hry, které členy rodiny spojí, pobaví a díky nimž se podzimní odpoledne plnohodnotně využije. Vybrala jsem pro vás tipy na oblíbené hry, které často mastíme s Filipem a Vojtou doma, na chalupě, ale i na dovolených.

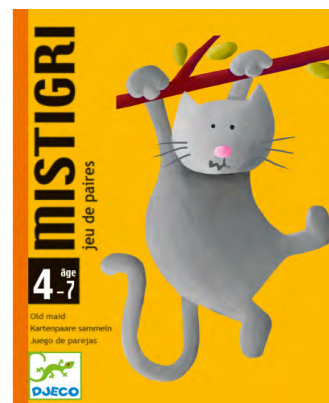


UNO

Momentálně Vojtova nejoblíbenější hra, strávili jsme nad ní téměř celé léto a pokračujeme i v těchto podzimních dnech, kdy nás počasí nutí zůstat doma. UNO je podobné hře Prší s tím, že má o mnoho více možností. Dá se v ní měnit směr hry nebo soupeři vystavit stopku pro dané kolo. Určitě si s ní užijete spoustu zábavy a také momentů, kdy budete muset zapojit mozkové závity a co nejrychleji reagovat. Já jsem ji Vojtovi přivezla z Milána, ale seženete ji běžně i u nás.

ČERNÝ PETR

Černého Petra určitě znáte ze svého dětství a u nás pořád patří mezi oblíbené hry. Kdo by ji náhodou neznal, tak cílem hráčů je zbavit se karty s názvem Černý Petr, při tom se sbírají karty do páru, které se vyřazují. Je to opravdu jednoduchá hra, Vojta ji s námi mastil už ve 4 letech.



BANG!

Další z nejoblíbenějších karetních her nese název Bang! A to z důvodu, že se v ní "střílí" jako na Divokém západě. Staňte se šerifem, odpadlíkem nebo banditou a mířte za svým cílem, k tomu vám pomohou speciální karty vybavení nebo událostí a také vlastností své postavy.

DIXIT

Do světa plného fantazie vás vtáhnou obrázkové karty, které jsou nezvyklé, velice různorodé a netradičně zpracované. Probudte v sobě pohádkového vypravěče a zapojte fantazii na maximum. Díky jednoduchým pravidlům a principu hraní si zábavu s Dixitem může užít opravdu každý.





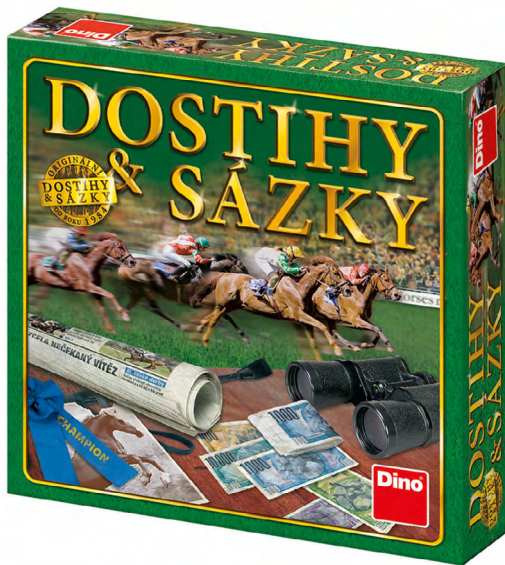
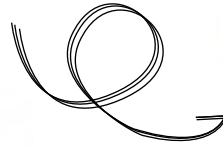
MONSTER PARK

Pokud si chcete zahrát hru plnou příšer, pořídte domů Monster park. A to doslova. Budete vlastnit park plný příšer, který si budete podle svého vylepšovat, nakupovat další a další prapodivné netvory a snažit se vyhovět náročným návštěvníkům. Tato rodinná hra je velmi dynamická a děti si na ní procvičí strategické myšlení a plánování.



PŘÍŠERKY ZE SKŘÍNĚ

Po dohrání této hry se už žádný strašpytlík nebude bát tmy a nočních příšerek. Společně s dětmi totiž zaženete všechny strašidelné potvory a při tom se velmi pobavíte. Můžete si vybrat z několika herních variant. Hra rozvíjí kooperaci a určitě odvahu.



DOSTIHY A SÁZKY

Kdo by neznal stolní hru Dostihy a sázky. Celé generace tráví hodiny a hodiny nad nakupováním koníků, sázením a vybíráním peněz od soupeře. Hra je skvělá na procvičování počítání, na základy obchodování a na promyšlení strategií. Cíl je jednoduchý, nepřijít o všechny finance. Dokud jsou peníze, pořád se hraje.



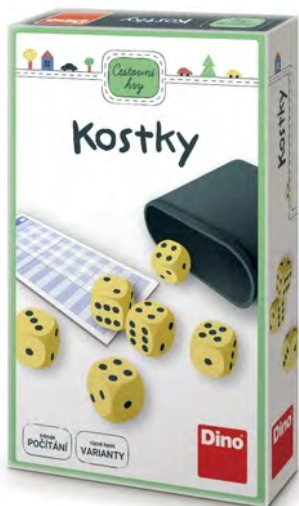
PRŠÍ

Karetní hra našeho dětství a mládí, ale určitě je fajn si ji s rodinou zahrát i teď. Pravidla jistě každý zná, cílem je zbavit se co nejdříve všech karet. Ať venku prší, nebo je jasno, vezměte karty a hra může začít.



KOSTKY

Hra nenáročná na přípravu, stačí vám k tomu jen kostky, tužka a papír a akce může začít. Soupeři proti sobě soutěží v tom, kdo dříve získá stanovený počet bodů. Kostky si můžete sbalit na cestu a hrát kdekoli a kdykoli. My jsme s Filipem letos objevili staré kostky u nás na chatě a hráli jsme celý večer. Já si tím úplně vybavila chvíle z mého mládí, kdy jsme kostky hráli s rodinou na dovolené.



CRAFTED FOR FRIENDS

Nový neformální gastronomický projekt Crafted for friends, www.craftedforfriends.cz, zve do svých řad všechny tvůrce, prodejce a fanoušky kvalitních craftových produktů. Koncem září jsem byla na jeho představení a hrozně moc mu fandím.

Živina, pražírna výběrové kávy Dos Mundos, lihovar Landcraft, řemeslná pekárna Zrno zrnko, Rodinné řeznictví Čejka, dovozce prvotřídního Kampotského pepře .pepper..field, výrobce přírodních zmrzlin a nanuků Fresca Paleta a jediné pražské certifikované bio řeznictví The Real Meat Society. To jsou partneři, které spojil nový gastroprojekt Crafted for Friends.

Pod značkou Crafted for Friends najdete prémiové potravinářské produkty od těch nejlepších českých výrobců. Zároveň jde o označení neformální aliance složené právě z těchto výrobců. Unikátní projekt je založen na filozofii, že česká gastronomie i české potravinářství mohou Evropě i světu nabídnout úžasné věci a že spoluprací je možné odstranit bariéry, které trápí malé potravinářské výrobce. Ambicí Crafted for Friends je posílit pozici českých craftových značek na domácím i zahraničním trhu a vytvářet pro ně nové příležitosti.

„Chceme nám Čechům, ale potažmo i celé Evropě ukázat, že i ti nejmenší craftoví tvůrci umí vyrábět špičkové produkty, které navíc baví, pomáhají a hlavně skvěle chutnají!“ říká Jiří Panuška, spoluzakladatel restaurace Červený Jelen a jeden z iniciátorů nového projektu, a dodává: *„Projekt Crafted for Friends je otevřený všem kvalitním craftovým tvůrcům a prodejčům, ale také všem fanouškům netuctových produktů, jídel a nápojů. Chtěli bychom propojovat lidi, kteří do toho dávají celé srdce, ale zároveň usilují o špičkovou kvalitu a svoje podnikání staví na vysokých hodnotách.“*

Mezi první produkty prémiového portfolia Crafted for Friends patří delikátní omáčky Živina & Červený Jelen, jejichž receptury spolu s týmem Živiny vytvořili renomovaní šéfkuchaři Patrik Jaroš, spoluzakladatel restaurace Červený Jelen, prezident německé Bocus d'Or a držitel michelínské hvězdy, a Marek Fichtner, executive chef Červeného Jelen. Po BBQ omáčkách, Čimicuri omáčce, Čipotlové omáčce a Portské omáčce jsou v plánu kimchi květák & mrkev, různé druhy dipů, majonéz ad. Vyhlášená pražská restaurace Červený Jelen stojí také za další kooperací – oblíbená pekárna Zrno zrnko rozšířila sortiment svých řemeslných chlebů o chléb Červené zrno, který obsahuje 15 % mouky z červené pšenice.

Novinkou je výběrová káva Deer Beans z pražírny Dos Mundos – ideální volba pro všechny restaurace i jiné gastro podniky, jež chtějí nabízet kvalitní čerstvě praženou kávu s jasným místem původu. Lihovar Landcraft v rámci Crafted for Friends vytvořil kolekci ginů 4 Elements: Voda, Oheň, Vzduch, Země a pálenek a likérů Medové jablko, Moštové jablko, Dubové jablko a Bylinkové jablko. Řeznictví The Real Meat Society se chystá uvést originální Pesto z Přestíka a Rodinné řeznictví Čejka potěší neodolatelnými chuťovkami, jako je tlačenkový salát, sedlácká pomazánka nebo kachní paštika s brusinkami.



TIPY MĚSÍCE



OBLÍBENÁ KÁVA JACOBS VELVET CREMA V PRAKTICKÉM BALENÍ

Ponořte se do bohaté sametové pěny a plné, výrazné chuti kávy Jacobs Velvet Crema s oříškovými tóny. Praktické balení rozpustné kávy vyrobené ze 100% kávových zrn můžete jednoduše přesypat do originální sklenice a v okamžiku tak prodloužit její životnost. Znovu uzavratelné balení je ideální nejen pro domácí použití, ale také na cesty.

www.kavajacobs.cz



PRIBINÁČEK KRUPIČKA

Pribináček přichází s novinkou v podobě již hotové chlazené krupicové kaše, která je oblíbeným jídlem jak dětí, tak i dospělých. Pribináček Krupičku můžete mít kdykoliv po ruce na svačinu i na večeři, do kapsy i do batohu, pro děti do školy i pro sebe do práce.

www.pribinacek.cz

RUM DON PAPA MASSKARA INSPIROVANÝ ÚSMĚVÝ

Warehouse#1 představil rumovou novinku Don Papa MassKara. Je inspirovaný festivalem MassKara, který se každoročně koná na filipínském ostrově Negros, domovském ostrově rumu Don Papa. Rum má ovocnou chuť s delikátními tóny medu, kandovaného ovoce a nasládlých citrusů.

www.warehouse1.cz



SIRUP NA KAŠEL A NACHLAZENÍ GREEN IDEA

Originální receptura spojuje byliny, jako je jitrocel, ibišek, yzop a borovice v unikátní komplex. Sirup je bohatý na vitamíny, které slouží k usnadnění odkašlávání a tlumení úporného, dusivého kašle. Tento přírodní sirup na kašel a nachlazení by vám v lékárnice neměl chybět, stejně jako u nás doma.

www.greenidea.cz



BOŽSKÁ REISHI PRO ZDRAVÍ

Pokud chcete podpořit své zdraví, jako je udržení správné hladiny krevního cholesterolu, fungování jater, vyživení střev a mikrobiomu, určitě sáhněte po "božské" reishi. Působí protizánětlivě, podporuje spánek a celkovou regeneraci a ženám pomáhá snižovat projevy PMS.



BIOHACKERSKÉ ČOKOLÁDY OD SYSTEMS

Systems oznamují návrat svých biohackerských čokolád. Jsou v bio kvalitě, vegan friendly a na našem trhu nemají díky zpracování a využitým surovinám konkurenci. Navíc jsou ručně vyráběné v pražské řemeslné čokoládovně z vybraných surovin, jako jsou kakaové boby, výtažky z blahodárných hub, lyofilizované ovoce a kokosový cukr pro přirozené doslazení.

www.systems.bio





NOVÉ NOŽE OD FABINI SPOJÍ JAPONSKOU TRADICI A NĚMECKÉ ŘEMESLO

Značka Fabini uvádí na trh kolekci nožů Trino z třívrstvé japonské oceli vhodnou pro začátečníky i zkušené kuchaře. Obsahuje velký kuchařský nůž, velký nůž na pečivo a menší na zeleninu. Všechny tři navíc můžete pořídit výhodně v dárkovém balení. Hlavní myšlenka kolekce zůstává stejná – vytvořit špičkový produkt, který bude cenově dostupný.

www.fabini.cz



LIMITOVANÁ EDICE BOHUŠOVSKÉHO SKYRU

Bohušovická mlékárna opět nabízí limitovanou edici Skyru. Tentokrát se vrací oblíbené příchutě, mango a ostružina s arónií. První limitka potěší každého, kdo má rád ostružinu a málo známou, ale o to zdravější arónii a druhá osvěží každého, kdo dává přednost exotice, tedy příchuti manga. Vysoký obsah bílkovin a minimum tuku je už u Skyru samozřejmostí.

www.skyrcz.cz

SAVO SLAVÍ 50. VÝROČÍ. VYŽEŇTE POMOCÍ JEHO SÍLY NEČISTOTY A PLÍSNĚ

Tento dezinfekční sprej proti plísním je v mé domácnosti nutností. Stačí nastříkat, nechat působit 15 - 20 minut a hned vidíte žádaný výsledek. Poradí si se všemi druhy plísní a hub. Díky rozprašovači ho snadno aplikujete i do obtížně přístupných míst. Dokonale odstraní plíseň ze spár, rámu oken, kachliček, obkladů a kuchyňských linek.



LIMITKA OD SIMPLY FRESH: BAGETA INSPIROVANÁ CHUŤÍ MAĎARSKA

Pikantní a paprikový salám – dvě hlavní ingredience, které neodmyslitelně patří k maďarské kuchyni. Inspirovala se jimi i značka Simply Fresh a v podzimní limitované edici představuje bagetu s názvem „Cestovatel po Maďarsku“. Kvalitní salám doplňuje beraní roh, jarní cibulka a lahodná pomazánka ala creme fresh. Novinkou je vlastní pečivo s bramborovými vločkami.

www.simplyfresh.cz



V CROSSCAFE TEĎ MAJÍ DŽEMY ZE SEZÓNÍHO OVOCE

Až příště půjdete do CrossCafe na výběrovou kávu, dort nebo třeba na oběd, možná si tu i nakoupíte. Nově tu totiž prodávají vlastní ovocné džemy, které jsou perfektní ke křupavému máslovému croissantu, na lívance či palačinky, ale třeba i na starý dobrý chleba s máslem.

www.crosscafe.cz

KRILOVÝ OLEJ NA PODPORU ZDRAVÍ

Krilový olej pochází z mořského korýše krunýřovky krillové, ta patří mezi nejbohatší zdroje omega 3 mastných kyselin, které jsou často označovány jako zdravé tuky. Ty jsou důležité zejména pro zdraví srdce, mozku a zraku a v běžném jídelníčku jich sníme velmi málo. Můžete je tedy doplnit tímto unikátním olejem.

www.gymbeam.cz



NOVÁ STRIX MERINO KOLEKCE

Premiová značka sportovního a volnočasového oblečení Strix rozšiřuje své portfolio o Merino funkční oblečení s certifikovanou vlnou z novozélandských ovcí. Značka tím reaguje nejen na aktuální trendy, ale také na potřeby svých zákazníků. I díky tomu se drží na druhém místě nejprodávanějších brandů oblečení v GymBeam nabídce.

www.gymbeam.cz

NENÍ KÁVA JAKO KÁVA

Na světě existuje asi 400 druhů kávy, pro produkci jsou ale nejdůležitější dva hlavní druhy, které se odlišují způsobem pěstování, chutí, tvarem zrn, ale i obsahem kofeinu. Díky rozmanité nabídce tak dnes můžete vybírat z ovocité a jemné arabiky, intenzivní a na kofein bohaté robusty či ze směsí, blendů, které kombinují oba druhy. Víte ale, jak se jednotlivé druhy liší či co ovlivňuje výslednou chuť a aroma kávy? Přináším přehled, který by neměl minout žádného milovníka tohoto oblíbeného životabudiče.



VLÁDNOUCÍ ODRŮDA

Za třemi čtvrtinami celosvětové produkce kávy stojí arabika. Původně pochází z Etiopie, dnes se ale pěstuje v různých oblastech světa. Její chuť je bohatší a v porovnání s robustou obsahuje až 3 x méně kofeinu. „Arabika má výraznější aroma. Chuťově je kyselejší a pestřejší, a to díky delší době zrání. V kávě je tak možné cítit ovoce, čokoládu a květiny,“ doplňuje k druhům kávy Lumír Františák, ředitel profesionální divize ve společnosti Jacobs Douwe Egberts Professional, pod kterou spadá francouzská značka kávy L'OR.



BOHATŠÍ NA KOFEIN A MÉNĚ NÁROČNÁ

Přestože robusta pochází původem z Afriky, pěstuje se dnes nejčastěji v Asii a Jižní Americe a jejím největším producentem je Vietnam. Vyznačuje se intenzivní, hořkou chutí a silným tělem. Na rozdíl od arabiky obsahuje až třikrát tolik kofeinu. „Ač se může na první pohled zdát, že jedinou kvalitní kávou je arabika a robusta je pouze levnější alternativou, není to pravda. V první řadě záleží na kvalitě zrn bez ohledu na jejich druh. Arabika i robusta mají co nabídnout, ačkoli se liší v mnoha ohledech, ať už v chuti nebo obsahu kofeinu,“ doplňuje odborník.



CHUŤ A SÍLA

Aby káva získala svou specifickou chuť a aroma, musí podstoupit proces pražení. Jeho délka a způsob pak ovlivní výslednou chuť kávy. „Preferujete-li jemnější kávu s vyšší kyselostí, doporučuji sáhnout po světle pražené kávě. Hledáte-li kávu s plnějším tělem a mírnou kyselostí, sáhněte po středně pražené kávě,“ doporučuje k výběru kávy Lumír Františák. Obecně platí, že čím bude pražení delší, tím budou zrna tmavší a lesklejší. Dojde k potlačení jemných chuťových složek a vystoupí hořkosladké tóny. Upozadí se také kyselost. „Pražení má významný vliv na chuťový profil výsledné kávy, a proto stejný druh kávy může chutnat různě. Během celého procesu je nutné hlídat teplotu pražení, otáčky bubnu pražičky a přidávání vzduchu,“ doplňuje k pražení odborník.

HRUBÉ VS. JEMNÉ MLETÍ

Čím hrubší mletí, tím delší by měla být extrakce kávy. Naopak čím jemnější, tím kratší doba extrakce. „Pokud by kávová zrna byla namletá příliš hrubě, extrakce bude nedostatečná a výsledná káva nezíská požadovanou chuť ani aroma. Příliš jemné mletí naopak způsobí, že káva bude extra silná a s hořkou chutí,“ doplňuje odborník.

KNIŽNÍ NOVINKY



MÝTOVERSUM: PŘÍPAD AMBICIÓZNÍHO DÉMONA

Martina Ereťová

Pro mladého poručíka kriminálky Davida Millera začíná případem zmizelé reportérky Ziny vzrušující pouť po světech plných mytických bohů a víl. Ta vede i přes šed' Prahy padesátých let, kde je třeba mít se na pozoru před agenty StB a uvědomělými budovateli. A kdo jsou tzv. hlídači Mýtoversa? Patří k nim i major Hermann?

www.slovart.cz

VŘESOVÁ MŮRKA

Oksana Bula

Na vřesovém paloučku u lesa žije malá Šedivá mūrka, která ještě nikdy neopustila svůj domov a ničeho se nebojí víc než slunečního svitu. Jednou večer k ní zavítá další mūrka a ukáže Šedivé mūrce svět plný barev, který lze spatřit jen díky světlu. Šedivá mūrka pozná, že les je mnohem větší a krásnější, ... Ale také nebezpečnější. Nebo ne?

www.hostbrno.cz



PRŮVODCE VESMÍREM 5V1 INTERAKTIVNÍ SET 3D

Fascinuje vás vesmír a rádi byste odhalili jeho tajemství? Interaktivní sada Průvodce vesmírem 5v1 vám nabídne informace o sluneční soustavě, planetách, hvězdách a souhvězdích. Nasadte si brýle pro virtuální realitu a s pomocí chytrého telefonu či počítače se ponořte do 3D modelů planet nebo se podívejte na reálná souhvězdí na obloze.

www.knihcentrum.cz



DESETKRÁT A DOST

Scarlett Wilková

Seznamka po padesátce je jako spící sopka – všichni jsou zdánlivě zkušení, klidní a vyrovnaní, ale pod povrchem to vře. Svoje štěstí tam zkouší i novinářka Markéta, pečovatelka Briana a majitelka seznamky Tamara. Všechny se poznají se sympatickým mužem, který ale vždycky po desáté schůzce zmizí. Při pátrání po jeho identitě se ženy seznámí a zjistí, že sdílejí celou řadu zájmů, třeba lásku k cestování.

www.albatrosmedia.cz



NEODPOVÍDEJ

Lucie Bechynková

V pavučinách virtuálního světa se pohybuje přitažlivý muž, který vstupuje do života mladých žen. Když má ale dojít k osobnímu setkání, nikdy se na schůzce neobjeví. Je možné, že to nějak souvisí s vraždou, která tak otřásla Prahou? To musí zjistit policista Marek Tengler, zdá se totiž, že pachatel si vyhlíží další oběť...

www.albatrosmedia.cz



SVÁTEČNÍ. SPOLEHLIVÉ RECEPTY, RADY A POSTUPY

Roman Vaněk, Jana Vaňková

Nová, špičkově zpracovaná kuchařka a nadčasový průvodce pohoštěním českých a moravských domácností. Přes 180 fotografií a ilustrací a více než 130 receptů s přehlednými postupy. Vše doplní odpovědi na nejčastější otázky kolem pohoštění: Jak nejlépe uvařit vejce natvrdo? Jak oloupat vejce? Jak uvařit brambory na salát? A mnoho dalších.

www.knihcentrum.cz



RECEPTY Z NOVÉ KNÍŽKY JAMIEHO OLIVERA

Jamie Oliver ve své nové knize 5 ingrediencí Středomoří představuje více než 125 receptů, které jsou oslavou středomořských surovin, chutí i vůní. Inspirovaly ho cesty po tomto oblíbeném regionu a s nadšením přetvořil klasické recepty na něco „oliverovsky“ působivého a jednoduchého. Na každý recept budete potřebovat jen 5 surovin (základ typu olivový olej, sůl či pepř se nepočítá), takže připravíte chutná jídla bez dlouhého nákupního seznamu a velké kopy nádobí. A já mám pro vás rovnou 3 recepty z této knihy, které si určitě někam uložíte, protože jsou opravdu povedené. Knihu můžete koupit na www.slovar.cz.

JAMIE OLIVER 5 INGREDIENCÍ

STŘEDOMOŘÍ



SKVĚLÉ JEDNODUCHÉ JÍDLO

Pečený květák

ZJEDNODUŠENÁ OMÁČKA ROMESCO A DRCENÉ PRAŽENÉ MANDLE

S omáčkou romesco je život hned veselejší. Ať už ji podáváte ke zvýraznění perfektní zeleniny, jako je květák, nebo k rybě, drůbeži či jehněčímu, je radost ji připravovat a potěšení jíst.

4 PORCE

CELKEM 45 MINUT

- 1 květák (800 g)
- 4 stroužky česneku
- 100 g kváskového chleba
- 50 g loupaných mandlí
- 1 × 460g sklenice pečených červených paprik



Jamie Oliver: 5 Ingrediencí Středomoří (2023, Slovar, str. 126)

Troubu předehřejte na 180 °C. Z květáku odstraňte jenom ovadlé vnější listy a konec košťálu, potom hlávku rozpulte, nakrájejte na 3cm klínky a posaďte do pekáče. Pokapejte je trochou olivového oleje a červeného vinného octa, osolte a opepřete a pečte 35 minut nebo dokud květák krásně nezezlátne a není křehký. Mezitím oloupejte česnek, natrhejte chleba na malé kousky a společně s mandlemi je dejte do druhého pekáče a přidejte do trouby 15 minut před koncem pečení květáku.

Před podáváním vyjměte pekáče z trouby. Odložte hrst mandlí a zbývající mandle rozmixujte s česnekem a opečeným chlebem, okapanými paprikami, 2 lžícemi olivového oleje a douškem červeného vinného octa na hedvábně hladkou omáčku. Podle potřeby ji zředte troškou vody a vyladte chuť k dokonalosti. Omáčku nalijte na servírovací talíř, upravte do ní květák, odložené mandle roztlučte nebo nasekejte a pokrm jimi před podáváním posypte.

Šťavnaté opálené kuře

NAČECHRANÝ KUSKUS, SNADNÁ SALSA S GRANÁTOVÝM JABLKEM, OKURKOU A MÁTOU

Pokrm zdůrazňující některé z chutí běžných na levantském pobřeží je rychle hotový a zajímavý. Karamelizované, velmi šťavnaté kuřecí maso má jemnou příchutí šřávy z granátového jablka.

4 PORCE

CELKEM 20 MINUT

- 1 svazek máty (30 g)
- 300 g celozrnného kuskusu
- 1 velké zralé granátové jablko
- 1 okurka
- 4× 150g kuřecí prsní řízek bez kůže

Z máty otrhejte horní listnatou polovinu, nejmenší ji nasekejte a nasypete do mísy. Stonky dejte do jiné mísy s kuskusem, přelijte vroucí vodou z rychlovarné konvice, ochuťte mořskou

solí a mísu přikryjte. Kuskus nechte nabobtnat. Granátové jablko rozpulte a jednu půlku přidržte v prstech řeznou stranou dolů a udeřte na ni shora vařečkou, aby se všechna semena vysypala do mísy s mátou. Postup zopakujte s druhou půlkou. Okurku nakrájejte na 1/2cm kostičky a přidejte do mísy se 2 lžícemi extra panenského olivového oleje a 2 lžícemi červeného vinného octa. Důkladně promíchejte a chuť vyladte k dokonalosti.



Jamie Oliver: 5 Ingrediencí Středomoří (2023, Slovart, str. 224)

Velkou pánev na smažení s nepřilnavým povrchem postavte na střední až silný oheň. Na kuřecích prsou udělejte podélné zářezy do poloviny tloušťky masa ve vzdálenosti 1 cm od sebe. Maso potřete 1 lžící olivového oleje a špetkou soli i černého pepře a vymačkejte na ně šťávu z několika zrnků granátového jablka (uloupených ze salsy). Opékejte je za pravidelného obracení 8 minut nebo dokud není propečené a nemá na povrchu pevnou kůrku. Z kuskusu odstraňte stonky máty, načechejte ho vidličkou, vmíchejte polovinu salsy a rozdělte ho do talířů. Maso nakrájejte na plátky a upravte navrch se zbývající salsou a mátovými lístky. Podle chuti dokončete extra panenským olivovým olejem.

Pečený cheesecake

KRÉMOVÝ TVAROH A VANILKOVÁ PASTA

V mnoha částech Středomoří jsou oblíbené pečené koláče s tvarohovým krémem. Příprava mojí verze je velmi jednoduchá a výsledek je fantasticky chutný a lákavý.

12 PORCÍ

PŘÍPRAVA 10 MINUT

PEČENÍ 24 MINUT

+ CHLAZENÍ

- 300 g moučkového cukru + navíc na poprášení
- 4× 280g kelímek krémového tvarohu
- 5 lžiček vanilkové pasty
- 5 velkých vajec
- 70 g hladké mouky

Troubu předehřejte na 220 °C. V rychlovarné konvici přiveďte k varu vodu.

Rozebíratelnou dortovou

formu o průměru 23 cm vyložte kruhem pečicího papíru, boky vytřete trochou olivového oleje a poprašte moučkovým cukrem. Prosejte 300 g moučkového cukru do velké mísy a utřete s tvarohem a vanilkovou pastou na hladký krém. Vešlehejte do něho jedno po druhém vejce a nakonec do mísy prosejte mouku a vešlehejte ji do krému. Těsto nalijte do připravené dortové formy a dno obalte alobalem, abyste zabránili průniku tekutin. Formu postavte do pekáče nebo na hluboký plech na pečení a okolo ní opatrně nalijte vroucí vodu z konvice. Koláč pečte v horní části trouby 20 minut nebo dokud povrch uprostřed nezezlátne – měl by se však při zatřesení mírně chvěti. Koláč nechte vychladnout ve vodě 15 minut, potom ho z vody vyjměte a nechte zcela vychladnout. Formu přikryjte a koláč před krájením na porce uložte nejméně na 4 hodiny do chladničky. Výborně chutná s čerstvým sezonním ovocem.



Jamie Oliver: 5 Ingrediencí Středomoří (2023, Slovart, str. 294)

LEXIKON ROSTLINNÉHO VAŘENÍ OD KAMU

V minulém čísle magazínu jsem vám slíbila recepty z nové kuchařky Lexikon rostlinného vaření mé dlouholeté kamarádky, známé kuchařky, cestovatelky a úspěšné blogerky KAMU. V kuchařce najdete 555 receptů, gastro tipy a nádherné fotografie, které fotil její manžel. Těšit se můžete na lahodná, barevná jídla bez masa, bez lepku i laktózy. Několik receptů mi pro vás KAMU odtajnila a můžete si být jisti, že budou stát za to. Pokud by vás její dílo zajímalo blíže a chtěli byste si ho zařadit mezi své kuchařky, knihu koupíte na www.chefkamu.cz.



Zeleninové pakorky



Pakora v překladu doslova znamená „indické jídlo skládající se z malého množství nasekané zeleniny, která se obalí a osmaží“. Pakora, jiným názvem také bhajis, můžou být smažené křupavé kuličky či různé placičky nepravidelných tvarů, které jste dost možná potkali v indické restauraci v předkrmové sekci. U nás doma jim říkáme pakorky. A pakorky pro nás zdaleka nejsou jen skvělým předkrmem a také je nesmažíme, jako je tomu tradičně. I když neříkám, že to taky někdy není fajn, protože smažené milujeme. Já ale pakorky mnohem raději přeměňuji ve zdravý oběd, párty snack či večeři. Proto je pečů v troubě a výsledek je nemastný a chuťově stejně famózní. A pokud máte air fryer, ještě lepší. Výhodou pakorek je, že jsou výborné i studené, takže v mém světě je ideální udělat je k večeři, například k salátu, rýži s kari omáčkou nebo bramborové kaši, a rovnou si dát trochu stranou do krabičky na druhý den do práce. A ano, záměrně píšu rovnou, protože pečené zeleninové bhajis, přestože je to vlastně velice zdravé, bezlepkové a veganské jídlo, chutná spíš jako skvělá „prasárnička“. Křupe, lehce pálí, máčí se do omáčky, a navíc má mnoho variací. Záleží jen na nás, jakou zeleninu si pro jejich přípravu vybereme. Dnes to bude brokolice, květák a špenát a k tomu dokonalá mangová majonéza.

Na cca 16–20 ks (dle velikosti)

- 2 hrnky cizrnové mouky
- 1,5 hrnku vody
- 2 hrnky brokolice nakrájené na malé kousky
- 1 hrnek květáku nakrájeného na malé kousky
- 1 hrnek špenátu nasekaného najemno
- 1 lžice najemno nasekaného česneku
- 1 lžice najemno nasekaného zázvoru (nemusí být)
- 2 lžičky kurkumy
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 2 lžičky soli
- špetka cayenského pepře
- rostlinný olej na potřetí plechu

TIP

Pro přípravu bhajis zkuste různé kombinace zeleniny. Například mrkev, cuketa a cibule. Nebo řepa, máta a špenát. Funguje naprosto všechno. Pokud chcete mít tvary méně rustikální, doporučuju zeleninu dopředu nakrájet nahrubo, dát do kuchyňského robota a společně trochu rozsekat. Hezky se propojí, lépe se s ní pracuje a lépe se tvaruje.

- 1) Předehřejeme troubu na 200 stupňů, pečicí plech vysteleme pečicím papírem a ten lehce potřeme troškou oleje.
- 2) Ve středně velké míse smícháme cizrnovou mouku se solí a kořením a dobře promícháme. Pomalu přidáváme vodu, abychom vytvořili husté palačinkové těsto, a šleháme, dokud nezůstanou žádné hrudky.
- 3) Nyní do těsta přidáme zeleninu s česnekem a zázvorem a vše dobře promícháme.
- 4) Z těsta tvoříme ledabylé koule či placky. Nižak je neuplácáváme, pracujeme rychle a moc se s tím nemazlíme. Čím rustikálnější tvary, tím křupavější výsledek.
- 5) Pečeme zhruba 8–10 minut z jedné strany. Bhajis otočíme, jakmile jejich spodní části zhnědnou a „zkřupnou“. Poté otočíme a dopečeme z druhé strany, dokud nejsou křupavé celé.
- 6) Podáváme samotné s dipem, s rýží a kari omáčkou, bramborovou kaší, nebo je klidně strčíme společně s majonézou do bagety.

MANGOVÁ CHILLI MAJONÉZA

Na mangovou pikantní majonézu jsem použila dvě pěkná zralá manga, která jsem nakrájela na kostky a rozmixovala v mixéru s 1 hrnkem majonézy, 2 lžičkami limetové šťávy a pár špetkami cayenského pepře.

Kamusaka

Tradiční musaka (moussaka) je řecký národní pokrm připravený z lilků, které se vrství na sebe, plní omáčkou, a pak se zapéká dokřupava podobně jako italská melanzana parmegiana. Klasická musaka se v Řecku plní mletým masem, které se upravuje v rajčatové omáčce a zapéká se sýrem. Mleté maso jsem zaměnila za čočku a vytvořila multifunkční ragú, které je vynikající, syté a dá použít i na těstoviny nebo třeba na dábelské toasty. Sýr lze použít jakýkoliv dle vašeho výběru. Já jsem na tento recept použila rostlinnou mozarellu. Místo sýru lze také použít vynikající bešamelovou omáčku z kešu oříšků, která je po upečení křupavá a má boží sýrovou chuť. Navíc je snadná na přípravu.

PŘÍPRAVA LILKŮ

Na menší pekáček musaky jsou třeba 2–3 větší lilky, které je důležité před tepelnou úpravou tzv. vypotit. Díky tomuto kroku plátky lilků zbavíme vody, a když je ogrilujeme, nebudou blátivé, ale krásně křupavé.

1) Lilky podélně nakrájíme na plátky tenké zhruba necelý centimetr. Plátky vyskládáme vedle sebe na prkénko, posypeme je solí z obou stran a poté je postavené na výšku vyskládáme do většího cedníku kolem dokola. Cedník s plátky lilků necháme 30–60 minut stát nad dřezem, kam může odkapávat přebytečná voda.

2) Poté plátky ořeme utěrkou, vyskládáme na plech s pečícím papírem, pokapeme 4 lžícemi olivového oleje, lehce opeříme a dáme péct na 180°C na zhruba 20 minut, dokud nejsou nahnědlé a po stranách křupavé.

ČOČKOVÉ RAGÚ

- 1 větší cibule nakrájená nadrobno
- 4 stroužky česneku nasekané najemno
- 1 hrnek sušené hnědé čočky
- 1 plechovka drcených rajčat (400 g)
- 2 lžice sušeného oregana
- 1/8 lžičky muškátového oříšku
- 2 lžice rostlinného oleje
- mořská sůl a pepř dle chuti

1) Pánev rozpálíme na střední teplotu. Jakmile se zahřeje, přidáme olej a cibuli a necháme zhruba pět minut za občasného míchání karamelizovat.

2) Přidáme česnek, lehce ho opečeme a vzápětí hned přidáme drcená rajčata, propláchnutou čočku, oregano a muškátový oříšek. Dobře promícháme a podlejeme vodou tak, aby voda přesahovala čočku zhruba o 3 centimetry.

3) Přivedeme k varu, poté stáhneme plamen na minimum, přiklopíme pokličkou a necháme pomaličku vařit, dokud čočka nezměkne. Dle potřeby doléváme vodou (obzvlášť pokud má poklička díрку, kterou se voda odpařuje). Myslíme však na to, že výsledné ragú má být husté. Nakonec dochutíme dle potřeby solí a pepřem. Případně můžeme dosladit či dokyselit citrónovou šťávou. Omáčku stáhneme z plamene a necháme chvíli vychladnout.

FINÁLE

1) Upečenými plátky lilků vysteleme pekáček. Na lilky klademe čočkové ragú, na něj další vrstvu lilků, poté zase ragú a vrstvíme tak dlouho, dokud máme materiál. Dle velikosti pekáčku to většinou vyjde na tři až čtyři vrstvy.

2) Nakonec poslední vrstvu bohatě posypeme strouhaným sýrem dle výběru (mozzarellou, goudou i eidamem) a zapečeme v troubě na 180°C, dokud není vrchní krustička zlatavá a křupavá.



TIP

Pamatuju, jak jsem se jako malá mohla v Řecku na rodinné dovolené musaky přímo užrat. Ochutnala jsem jí spousty a obzvlášť jsem si libovala v té, kam ještě k plátkům lilků přidávali plátky uvařených brambor. Zkuste to také. Plátky upečených lilků, plátky uvařených brambor, vrstva čočkového ragú a tak dále...

Lahodný dhal s kořenovou zeleninou

Byli jsme na ostrově Fuerteventura, kde tamější příroda bere dech. Kanárský ostrov, který se dá hravě přejet autem za jeden jediný den, v sobě ukrývá tolik zajímavých přírodních úkazů a měnících se prostředí, že jsem si mnohdy připadala jak ve filmu Madmax. Chvilí jsme brázdili písčité duny, kde kolem dokola nebyl jediný strom a ani živáčka, a z ničeho nic jsme se ocitli v černočerném prostředí plném skal sopečného původu, tedy zkamenělé lávy, kde přesto, že nebyla žádná zeleň, jsme se cítili obklopeni úžasnou energií. Když jsem uvařila toto výživné jídlo, bylo to tehdy, když se k našemu obytnáčku přidali naši přátelé Miládka a Tomík, kteří přicestovali z Francie, aby ostrov procestovali autem stejně jako my. Seděli jsme tam uprostřed magického skalnatého prázdna, kousek od pláže El Hierro, když jsem nandala jídlo na talíř a začala vymýšlet, kde a jak ho vyfotíme. Běžně kolem mě bylo spousta trávy, rostlin a květin, do kterých jsem položila talíř a bylo to. Jenže tady jsem najednou nevěděla, co dělat. Běhala jsem s talířem ze strany na stranu po černých skalách, až mi Robí talíř vytrhl z ruky a běžel s Tomíkem na útes poblíž k vodě. Stali se z nich food stylisti a my je s Miládkou z dálky pozorovali a říkali si, jaké skvělé a kreativní kluky to máme. Přinesli mi krásnou fotku a já si z toho odnesla to, že příroda nemusí být vždy zelená a že krásná fotka nemusí být jen s květinami v pozadí. Na Fuerteventuru moc ráda vzpomínám už jen proto, že to bylo místo, kde jsem ve studeném oceánu poprvé na surfu sjela svoji opravdovou velkou vlnu.

Zejména milovníci indického dhalu z červené čočky ocení tento recept, který je oproti klasickému receptu obohacen o cizrnu a kořenovou zeleninu, která je plná vlákniny, antioxidantů a minerálů ve formě, kterou naše tělo dokáže velice dobře vstřebat. Dhal z červené čočky je velice vděčné jídlo, které je syté, chutné, a navíc velice snadné a rychlé na přípravu. A to zejména proto, že červená čočka se nemusí namáčet a je uvařená za pouhých 20 minut.

Recept je na jeden velký hrnec (zhruba 10 porcí)

- 1 menší bulva celeru
- 3 střední mrkve
- 3 střední pastináky nebo kořenové petržele
- 6 stonků řapíkatého celeru
- 1 svazek petrželky
- 3 lžíce jemně nasekaného česneku
- 3 lžíce jemně nasekaného zázvoru
- 3 hrnky suché červené čočky
- 2 hrnky uvařené nebo sterilované (scezené) cizrny
- 2x 400g plechovka kvalitních krájených rajčat
- 3 hrnky kokosového mléka
- 4 lžíce kokosového (nebo jiného rostlinného) oleje

Na dochucení: limetková šťáva, sůl a sladidlo dle vlastního výběru (např. kokosový či třtinový cukr)



Koření: Lze použít hotovou směs kari koření (běžně najdeme v obchodech s názvem kari koření), nebo směsné koření garam masala či kari madras. Na celý recept použijeme zhruba 2 celé lžice. Dle síly koření můžeme použít i více. Obecně vzato koření českých značek koupené v supermarketu bývá slabší a můžeme ho přidat víc. Naopak koření z orientálních obchodů bývá silnější. Také záleží, jak silnou orientální chuť chceme. Začněme málem a přidejme v průběhu vaření dle potřeby. Pokud nemáme směsné kari koření, můžeme si namíchat své vlastní.

Také lze použít koření jednodruhové, které je obsaženo ve směsích, a namíchat směs přímo:

- 1–2 lžice sušené mleté kurkumy
- 2 lžičky mletého římského kmínu
- 1 lžička mletého koriandru
- 1/2 lžičky skořice
- Dále můžeme přidat trochu fenyklu, kardamomu, pískavice řeckého sena či sušeného chilli.

1) Všechnu zeleninu očistíme a nakrájíme na drobné kostičky.

2) Červenou čočku dáme do cedníku a dobře ji propláchneme.

3) Rozpálíme větší hrnec na vysokou teplotu a přidáme olej. Jakmile se z hrnce trošku kouří, přidáme nakrájenou zeleninu. Za občasného promíchání opékáme zhruba 12 minut.

3) Protože nechceme, aby byla zelenina v jídle rozvařená, ale křupavá, jakmile zkaramelizuje, je zlatavá a poloměkká na skus, vyndáme ji z hrnce, vysypeme ji na plech a dáme ji stranou.

4) Hrnec vrátíme na plotnu, rozpálíme ho na nízkém plameni a přidáme koření. Opékáme za stálého míchání 1 minutu, dokud se koření nerozvoní.

5) Přidáme propláchnutou čočku, drcená rajčata, kokosové mléko, nasekaný zázvor a česnek. Vše dobře promícháme. Podlijeme vodou tak, aby tekutina přesahovala čočku zhruba o 5 centimetrů (1 palec). Zасыпeme 2 lžičkami soli, přiklopíme, zvýšíme plamen a přivedeme k varu.

6) Jakmile se začne obsah hrnce vařit, promícháme, stáhneme plamen na nízký, opět přiklopíme a necháme pomalu a pozvolna vařit. Občas promícháme. Pokud z hrnce uniká pára, dle potřeby můžeme přidat trochu vody. Opatrně však, chceme, aby byl dhal hustý a krémový.

7) Po dvaceti minutách by čočka měla být měkká a dhal téměř hotový. Nyní přidáme cizrnu a opečenou kořenovou zeleninu. Vše společně promícháme a ještě pár minut provaříme.

8) Nakonec celý pokrm vychutíme. Přidáme více soli, pár lžic sladidla, pár lžic limetové šťávy. Chceme vybalancovat sladko-kyselo-slano-kořeněnou chuť. Vše přidáváme po troškách, dokud výslednou chuť nevytlačíme k vlastní spokojenosti.

9) Nakonec ozdobíme konopnými či jinými semínky, klíčky či čerstvou bylinkou, jako je čerstvě nasekaná petrželka nebo koriandr. Podáváme s rýží, s quinoou nebo chlebem.

POZN.:

Nemusíme sladit, pokud nechceme, avšak troška třtinového nebo kokosového cukru společně s limetou velice pomůže podtrhnout chuť jídla.

Paštika

Ne vždy musí být v paštice játra. Taková lahodná krémová paštika může být i z hub nebo čočky a je výborná.

Recept je na cca 4 porce

PAŠTIKA Z ČOČKY A TYMIÁNU S BRUSINKAMI

Čočkovou paštiku mixuji vždy zcela najemno a dávám si na tom opravdu záležet. Díky důkladnému vymixování je tato paštika velice podobná klasické jemné paštice z jater.

- 3/4 hrnku sušené hnědé nebo zelené čočky nebo 1 x plechovka sterilované čočky (400 g)
 - 2 lžičky čerstvých lístků tymiánu (nebo 1 lžička sušeného tymiánu nebo rozmarýnu)
 - cca 1/2 hrnku zeleninového vývaru nebo vody na rozředění
 - 1/3 hrnku sušených brusinek
 - 3/4 hrnku syrových vlašských ořechů
 - 1 lžíce jablečného octa
 - 1 lžíce citrónové šťávy
 - 4 lžíce olivového oleje (a více)
 - 1 malá bílá cibule
 - 4 střední stroužky česneku
 - 1 lžíce světlé miso pasty *
 - 1–2 lžíce javorového nebo agávového sirupu (či jiného sladidla)
 - 3/4 lžičky soli
 - 1/4 lžičky mletého pepře
- + 1 dl portského vína nebo 1 panák sherry nebo brandy (libovolné)

* Miso pasta dodává rostlinným paštikám silnou „masitou“ chuť. Pokud miso nemáte, přidejte do paštiky 2 lžíce sójové omáčky a více soli.

1) Propláchnutou čočku můžeme namočit pro lepší stravitelnost na pár hodin (až přes noc) do studené vody, ale nemusíme. Poté ji uvaříme ve vodě doměkka (cca 20–25 minut). Hotovou čočku dáme do cedníku a necháme ji dobře vykapat.

2) Mezitím, co se vaří čočka, si vezmeme hlubokou pánev a rozpálíme ji na mírném plameni. Přidáme vlašské ořechy a opečeme je nasucho asi 5 minut, dokud se nerozvoní a neopraží. Ořechy dáme stranou.

3) Pánev vrátíme na sporák, zvýšíme trochu plamen, přidáme 2 lžíce olivového oleje, cibuli nasekanou nahrubo a opékáme, dokud není cibule lehce zlatavá. Pak přidáme nahrubo nasekaný česnek a opékáme další 1 minutu. Pokud používáme alkohol (doporučuji, chutná to více jako opravdová paštika), přidáme ho nyní a necháme ho pár minut vyvařit. Poté necháme vychladnout.

4) Nyní dáme uvařenou čočku, ořechy a opečenou cibuli s česnekem do kuchyňského robota nebo mixéru (zvládnout by to měl i dobrý tyčový mixér). Do mixovací nádoby přidáme i 2 lžíce olivového oleje, tymián nebo rozmarýn, ocet, citrónovou šťávu, miso pastu, sirup (nebo jiné sladidlo), sůl a pepř. Začneme směs mixovat. Podle toho, jaká je konzistence a vlhkost čočky, budeme po lžících přidávat vývar nebo vodu, dokud nedosáhneme jemné a nadýchané konzistence paštiky. Tento proces může chvíli trvat, proto nepřestáváme mixovat a stahovat směs ze stěn mixéru a proces dokola opakovat. Pokud se nám zdá paštika sušší a nemáme problém s olejem, můžeme přidat i více olivového oleje. Paštika po vychlazení v lednici ztuhne, proto může být při mixování o trochu řidší, ne však příliš.

6) Když je paštika hotová, přihodíme do nádoby sušené brusinky a směs už jen promícháme vařečkou.

5) Hotovou paštiku dáme do skleniček. Můžeme ji zalít olivovým olejem, abychom vytvořili přírodní víčko a paštika na povrchu neosychala. Dáme vychladit do lednice.



HOUBOVÁ PAŠTIKA S VLAŠSKÝMI OŘECHY A ROZMARÝNEM

Oproti čočkové paštice tuto paštiku dělám ráda naopak hrubší. Sluší jí to více chuťově, i její textura je tak mnohem zábavnější.

- 2 hrnky na plátky nakrájených hub (lze použít hnědé žampióny, portobello, shiitake, hlívu ústřičnou, české lesní houby a ideálně mix různých hub – například hlívu ústřičnou a žampiónů)
- 1/2 hrnku nasekaných petrželových listů
- 2 lžíce nahrubo nasekaného čerstvého rozmarýnu
- 1 a 1/3 hrnku syrových vlašských ořechů
- 2 lžíce olivového oleje (a více na zakapání skleniček)
- 1 malá bílá cibule
- 4 střední stroužky česneku
- 2 lžíce citrónové šťávy (dle chuti)
- 1–2 lžíce javorového nebo agávového sirupu (dle chuti)
- 1 lžička (a více) soli
- 1/4 lžičky pepře

1) Vezmeme si hlubokou pánev a rozpálíme ji na mírném plameni. Přidáme vlašské ořechy a opečeme je nasucho asi 5 minut, dokud se nerozvoní a neopraží. Ořechy dáme stranou.

2) Pánev vrátíme na sporák a přidáme olej, cibuli a česnek a restujeme, dokud cibule nezměkne.

3) Přidáme houby, rozmarýn, sůl a pepř a restujeme zhruba 8 minut do změknutí hub.

4) Orestované houby a 1 hrnek ořechů dáme do robota (1/3 ořechů si necháme stranou). Přidáme do něj také petrželku, citrónovou šťávu, sůl, pepř a 1 lžičku sladidla. Vše mixujeme, průběžně směs stahujeme ze stěn mixovací nádoby a opakovaně pulsujeme, dokud nedosáhneme konzistence hrubší paštiky. Ochutnáme, dle potřeby dochutíme.

5) Poté paštiku přendáme do skleniček, povrch paštiky zakapeme olivovým olejem, abychom vytvořili přírodní víčko, a dáme vychladit do lednice (kde paštika vydrží cca 1 týden).

TIP

Pokud máte rádi chuť lanýžů, přidejte do obou typů paštik během mixování trochu lanýžové pasty nebo lanýžového oleje.

Krémová polévka z červené čočky a mrkve

DIP Z ČERNÉ ČOČKY, SEMÍNKOVÁ ČERNÁ RÝŽE A PEČENÝ PAPANUM

Uvedené recepty jsou pro 4 osoby

KRÉMOVÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY A MRKVE

- 1 hrnek sušené púlené červené čočky
- 2 nahrubo nakrájené mrkve
- 1 cibule nasekaná nahrubo
- 3 stroužky česneku nasekané nahrubo
- 4 hrnky zeleninového vývaru nebo vody
- 1/2 lžičky římského kmínu
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1–2 lžíce balzamikového octa
- sůl a pepř dle chuti

- 1) Rozpálíme velký hrnec na vyšší plamen. Přidáme olej, cibuli a mrkev. Restujeme 5 minut.
- 2) Přidáme česnek, kmín a propláchnutou červenou čočku, restujeme dalších 5 minut.
- 3) Zalijeme vývarem nebo vodou, přiklopíme pokličkou a přivedeme k varu. Jakmile se obsah hrnce začne vařit, stáhneme plamen na nižší a necháme 20 minut vařit.
- 4) Stáhneme z plamene, necháme chvíli vychladnout a poté rozmixujeme v mixéru (nebo ponorným mixérem) dohladka. Dle potřeby můžeme rozředit vývarem či vodou nebo zjemnit kokosovým mlékem, kešu smetanou nebo jinou rostlinnou smetanou.
- 5) Dochutíme solí a pepřem. Podáváme ozdobené balzamikovým octem.

DIP Z ČERNÉ ČOČKY BELUGA

- 2 hrnky doměkka uvařené černé čočky beluga
- 6 lžic olivového oleje
- cca 5 lžic vody
- 1 stroužek najemno nasekaného česneku
- 1–2 lžice balzamikového octa nebo citrónové šťávy
- 1 lžička soli
- špetka pepře

- 1) Všechny suroviny dáme do kuchyňského robota a rozmixujeme v krémovou pastu. Dip můžeme nechat hrubší, nebo ho naopak rozemlít do jemné konzistence.
- 2) Dle potřeby dosolíme, dokyselíme, či dokonce dosladíme..

TIP

Do základního dipu můžeme přidat různé druhy koření. Výborně také chutná, pokud do něj přidáme pár lžic sezamové tahini pasty, hrst sušených rajčat a (nebo) hrst černých oliv. Pokud chceme dosáhnout výrazné černé barvy, přidáme 1 lžičku práškového aktivního uhlí.



SEMÍNKOVÁ ČERNÁ RÝŽE

Výborná příloha, která se hodí ke každému jídlu, ke kterému se podává běžná rýže. Nejprve si uvaříme černou rýži dle návodu a dáme ji stranou vychladit. Poté si na pánvi nasucho opražím 3/4 hrnku směsi dýňových a slunečnicových semínek. Když se rozvoní, přidám k nim 2–3 lžice olivového oleje a posolím je. Poté přidám 4 hrnky uvařené vychladlé černé rýže, 4 lžice balzamikového octa nebo citrónové šťávy a hrst nasekané čerstvé petrželky či jiné bylinky. Takto upravená rýže se dá jíst teplá či studená. Můžeme do ní přimíchat i uvařenou černou čočku belugu či jinou obilovinu, jako je například vařená quinoa, špalda či ječmen.

DOMÁCÍ PAPADUMY

Recept je na zhruba 20 papadumů. Papadumy se nejdříve usuší a usušené se mohou skladovat v uzavřené nádobě po dobu mnoha měsíců. Poté se mohou dle potřeby usmažit.

- 2 hrnky cizrnové mouky
- 1 lžička celého římského kmínu
- 1 lžička soli
- 1/4 lžičky mletého černého pepře
- 4–6 polévkových lžic vody
- + rostlinný olej

1) Troubu si předehejeme na 80 °C. Více větších plechů si vyložíme pečicím papírem.

Na tento recept je dobré použít stolní kuchyňský mixér s lopatkovým nástavcem, protože těsto je velice hutné a suché a rukama se těžko zpracovává.

2) Do mixéru dáme mouku, kmín, sůl, pepř a 4 lžice vody. Necháme míchat na nižším stupni. Jsme trpěliví, protože propojení a hydratování těsta trvá. Po pár minutách přidáme dle potřeby další lžice vody, abychom vytvořili tuhé a suché těsto, které bude držet pohromadě.

3) Těsto dáme na pomoučněný vál a vyválíme z něj váleček dlouhý zhruba 30 cm. Ostrým nožem z něj nakrájíme plátky o velikosti 1,5 cm.

4) Ruce si potřeme olejem a každý plátek rozmačkáme v placičky. Ty dáme na plech a pomocí zavařovací sklenice či skleničky je rozválíme na tloušťku papírové čtvrtky. Čím tenčí, tím křupavější bude výsledek. Opakujeme s veškerým těstem.

5) Plechy s pláčkami dáme do trouby a sušíme při teplotě 80 °C zhruba 2 a 1/2 hodiny.

6) Takto nasušené papadumy můžeme uložit do vzduchotěsné nádoby, uskladnit ve spíži a použít později, kdykoliv dostaneme na papadumy chuť.

7) Usušené papadumy můžeme usmažit v „air fryeru“ lehce pokapané olejem, nebo ve fritéze či ve větším hrnci s vyšší vrstvou oleje rozpáleného na 180 °C. Smažíme po dobu 1–2 minuty dozlatova, dokud nevyplavou na povrch a nezačnou se kroutit.

8) Osmažené papadumy necháme je okapat na papírové utěrce.

Štrúdl ve skle

S JOGURTEM A JABLEČNÝ PESTEM

Když jsme jednoho krásného jarního rána ve španělské oblasti Asturias koupili u cesty čtyři krásný velký (a úplně poslední) jablíčka od bezzubého dědečka, vzpomněli jsme si na štrúdl. „No jo, ale bez trouby si neškrtnem,“ řekl Robi a šel surfovat. Jo, tak neškrtneme, říkáš. Zažehla jsem plamen na našem mini sporáčku v autě a pustila se do kouzlení. Když pak Robi vylezl z vody a já ho vítala sklenicí nabitou voňavými jablíčkama se skořicí, běžel ke mně a volal: „Mámo, ty seš stejně nejlepší máma na světě!“ Cestou mi natrhal pár pampelišek, ze kterých se zase podlomila kolena mně. Rovnou jsme začali aranžovat fotku do knížky a poté si šli tuhle dobrotu sníst na pláž a pozorovat západ slunce. Limetka litala do vody pro klacek, my byli šťastní, že se máme, a ze štrúdlu ve skle se stal náš nový trhák.



Recept je na 2 větší sklenice nebo 4 menší skleničky

Recept se skládá ze 4 částí:

1. 2–3 hrnky hutného jogurtu dle vlastního výběru
2. jablečná náplň
3. jablečné pesto
4. 2 malé hrsti granoly, müsli, cereálních vloček či ořšků

JABLEČNÁ NÁPLŇ

- 4 velká jablka
- 1/2 lžičky skořice
- 2 lžíce kokosového sirupu, javorového sirupu, třtinového či kokosového cukru či jiného sladidla (dle sladkosti jablek, můžete úplně vynechat, pokud jsou jablka dost sladká)
- 2 lžíce vody
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžička najemno nastrohané citrónové kůry
- 1 malá hrst rozinek nebo brusinek

Libovolně můžeme do náplně přidat:

- 2 lžíce včelího pylu
- 1 lžička rumu

1) Jablka oloupeme a nakrájíme na menší kostky. Dáme je do hrnce, přidáme skořici, citrónovou kůru a sušené ovoce. Podlejdeme dvěma lžícemi vody a začneme na malém plameni opékat pod pokličkou, až jablka začnou pouštět vlastní šťávu a začnou se dusit a karamelizovat. V této fázi můžeme přidat pro zvýraznění chuti trochu rumu.

2) Za zhruba 10 minut odklopíme pokličku, přidáme sladidlo, citrónovou šťávu a případně i včelí pyl, který kromě toho, že je plný živin, směs krásně obarví do žluta a jemně ji ochutí. Odkryté opečeme ještě malou chvilku, odstavíme a necháme vychladnout.

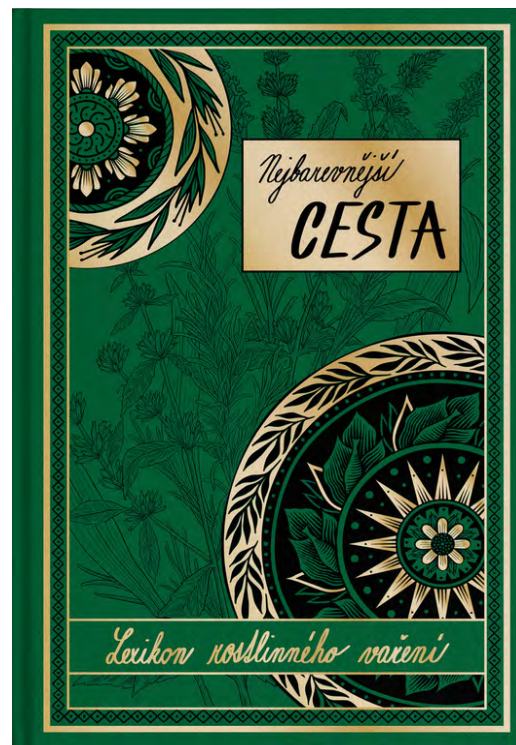
Pozn.: Pokud nepoužíváme pyl, můžeme do směsi přidat na zvýraznění barvy trošku kurkumy.

JABLEČNÉ PESTO

Na jablečné pesto dáme jednu čtvrtinu jablečné náplně společně s dvěma hrsti vlašských nebo pekanových ořechů do kuchyňského robota a rozmixujeme v hrubší směs konzistencí připomínající pesto. Můžeme použít i hmoždíř, kde nejdřív podrtíme ořechy a postupně budeme přidávat jablečnou směs, dokud vše nerozmělníme do hrubší pasty.

SERVÍROVÁNÍ

Nejprve do sklenic dáme jogurt, poté jablečnou směs a zase jogurt. Navrch dáme lžici jablečného pesta a posypeme granolou či ořšků.



TIP

Jablečná směs je výborná i teplá rovnou z hrnce. Zkuste ji naservírovat například na mléčnou rýži nebo „vločky přes noc“.

TIP

Jablečnou směs můžete připravit až týden dopředu a uchovat v lednici. Bez rumu je i tou skvělou přesnídávkou pro vaše nejmenší. Jablíčkovou směs můžete i naporcovat a zamrazit pro všechny možné případy.

TIP

Robí miluje jablečnou směs s klasickými piškoty a tvarohem. Jednoduše vytřu pekáček vrstvou tvarohu, vyskládám do něj piškoty a na ně jablíčkovou směs. Vychladím a servíruju do místíček.

TIPY PRO UDRŽITELNĚJŠÍ ŽIVOT

K lepšímu a zdravějšímu životnímu prostředí může přispět každý z nás. Stačí začít malými kroky při každodenních činnostech, i ty totiž pozitivně přispějí k lepší budoucnosti naší planety. Udržitelný život neznamena odříkání, stačí v obchodech, jako je např. moje oblíbená drogerie dm (www.dm.cz), sáhnout po šetrnějších variantách a namísto jednorázových produktů dát přednost těm znovupoužitelným.



1. Vyhněte se jednorázovému obalům: Stačí se předem připravit a před nákupem si s sebou vzít vlastní tašku a znovupoužitelné látkové pytlíky. Kupované nápoje v plastových lahvách nahradí lahve skleněné či nerezové. Podobně lze nahradit jednorázové obaly u kosmetiky a drogerie. Místo nového produktu sáhněte po náhradním balení, které lze doplnit do nádoby. Omezit se dají i jednorázové menstruační pomůcky, a to používáním menstruačních kalhotek nebo kalíšku. Při odličování lze místo vatových tamponků používat látkové.

2. Plánujte nákupy a zabraňte tak plýtvání: Před každým nákupem je důležité se podívat, co v lednici a ve spízi je, podle toho naplánovat jídelníček a napsat nákupní seznam. Nákupní seznam, který je možné sdílet s rodinou, lze vytvořit např. rovnou v nákupní aplikaci Moje dm. Podstatné je i správné skladování neotevřených, ale i načatých potravin. V případě, že potraviny nestiháte spotřebovat, můžete je zavařit nebo zamrazit.



3. Zaměřte se na bio kvalitu a rostlinné alternativy: U potravin je mimo jiné důležité rovněž to, odkud pocházejí a v jaké jsou kvalitě. S ohledem na životní prostředí se vyplatí kupovat a konzumovat sezónní potraviny od lokálních farmářů. Velmi vysokou ekologickou stopu vytváří i konzumace masa a živočišných produktů. Proto je vhodné jejich spotřebu omezit, nebo alespoň myslet na původ potravin.



4. Při úklidu volte přírodní čisticí prostředky: Všestranným čisticím pomocníkem je jedlá soda, ocet, kyselina citronová či citron. S uklízením souvisí třídění odpadu. V černých popelnících stále končí i takové odpadky, které by se daly dál recyklovat. A právě výroba z recyklovaných materiálů je ekologičtější a zároveň levnější. A šetrnější mohou být i pytle na odpad nebo sáčky z biofolie, které se v přírodě rozloží. Vhodné jsou třeba na bio odpad.



5. Úspory energií v domácnosti šetří i peníze: K udržitelnějšímu životu zásadně přispěje změna návyků v domácnosti, a to konkrétně při úspoře energií. Domácí spotřebiče nabízejí možnost volby ekologického programu, který spotřebuje menší množství vody. Nádoby na dešťovou vodu pak můžete využít na splachování toalety nebo na zalévání květin. Spoustu vody ušetří rovněž sprcha místo vany nebo mytí nádobí v napuštěném dřezu.

POZVĚTE DOMŮ LES

Představte si, že se procházíte lesem, zhluboka dýcháte a okolní stromy vás nabíjí energií. A pak přijдете domů, stačí jeden dva maily či telefonáty a energie je pryč. Co kdyby to šlo vzít si kousek lesa s sebou domů? Seznamte se s českou značkou bytových doplňků Zlesart.



Nejprve vznikl dům na okraji Havlíčkova Brodu. I s odstupem několika let je tato stavba považována za jednu z nejpozoruhodnějších, jaké v 21. století v Česku vznikly.

Z doplňků a nábytku, které byly navrženy pouze pro tento dům, se nakonec zrodila značka ZLESART. Reálné větvičky, špalíky a rostliny byly transformány do užitkových předmětů, jako jsou madla u skříní, zábradlí, úchytky, věšáčky i subtilní nohy podpírající desky stolků.

„K výrobě používáme starou technologii ručního formování do pískových forem a soustružení dřeva pak probíhá na 80 let starém soustruhu,“ popisuje některé z výrobních procesů zakladatel značky ZLESART Petr Novák. Krátce po vzniku si firma také vysloužila nominaci na Ceny Czech Grand Design.

Mezi nejnovější přírůstky patří pracovní stůl Lemon Table, který dává prostor vaší fantazii a aktuálním potřebám. Jedná se o solitér, který můžete za pomoci dílů s magnetem rozšířit o poličky a další doplňky. Zatím poslední novinkou jsou pak kovové stolky Siblings. Díky použitému materiálu a kvalitním ekologickým barvám je můžete použít nejen v interiéru, ale také v exteriéru. A tentokrát se Petr Novák pustil do pěti odvážných metalických barev.

Důležité je, že veškerá výroba probíhá na Vysočině ve Ždírci nad Doubravou nebo v nedalekých slévárnách v Novém Ransku a Čáslavi. Dřevo pochází výhradně z českých lesů. Použity jsou pouze ekologické barvy. Navíc se jedná o limitované produkty s maximálním podílem ruční práce. U některých produktů vzniknou ročně pouze jednotky kusů.

Příznivci organického, a především českého designu si mohou interiérové doplňky a nábytek, zahrnující jídelní, konferenční a pracovní stoly, úchytky a madla zakoupit na e-shopu zlesa.art. Doposud jste bytové doplňky ZLESART mohli vidět jako součást showroomů Deco Loco – Praha-Vysočany, Colosseum – Praha- Čestlice, Böhm sedačky – Jihlava a MMINTERIER – Luhačovice. A nově i ve Studiu Minall v Praze – Karlíně, kde najdete nejširší portfolio.



KOMBUCHA A PODZIM, ta správná kombinace



Sezóna nachlazení a sychravého počasí je tu. Nastává tak ideální čas oživit váš pitný režim a zařadit do něj lahodný a zároveň tělu prospěšný nápoj, mnohdy nazývaný jako nápoj dlouhověkosti, jehož tradice je stará zhruba dva tisíce let. Kombucha nejčastěji vzniká fermentací černého či zeleného čaje, nebo jejich kombinací.

VYSOKÉ MNOŽSTVÍ OBSAŽENÝCH PROBIOTICKÝCH KULTUR

Jedním z hlavních důvodů, proč je tento funkční nápoj tak oblíbený, je vyšší množství obsažených probiotik a snadná a chutná cesta k jejich přijímání v potřebném množství. Probiotika napomáhají správné funkci střev a mají pozitivní vliv na trávení. „Množství obsažených probiotických kultur se ale může v různých produktech poměrně výrazně lišit, proto je třeba vybírat opravdu kvalitní výrobce a ověřit si uvedenou probiotickou dávku ve vybraném produktu,“ popisuje Alexandros Samaras z F.H. Prager (fhprager.cz).

MÉNĚ CUKRU

Kombucha obsahuje díky svému výrobnímu postupu výrazně méně cukru než tradiční ochucené limonády, přičemž chuť zůstává jemná a lahodná.

ANTOXIDANTY

Kombucha je známá také pro obsah tolik ceněných a zdraví prospěšných antioxidantů, které ve vyšším množství naleznete v samotném čaji, ze kterého se nápoj připravuje. Antioxidanty mají schopnost neutralizovat škodlivé volné radikály a jsou účinnou prevencí proti mnoha onemocněním.



POZOR NA OCTOVÉ BAKTERIE

Odlisný výrobní postup, jehož výsledkem je rozdílná chuť, je jednou z nástrah, která vás při výběru vhodného produktu může potkat. „Ač prospěšná pro peristaltiku střev, kyselina octová negativně ovlivňuje chuť výsledného produktu. Naše kombucha obsahuje vyšší množství kyseliny mléčné, což tedy znamená více pozitivně fungujících bakterií, ale také vyvažuje jinak dominantní chuť kyseliny octové. Finální požitek z naší kombuchy je tak mnohem jemnější,“ vysvětluje Alexandros Samaras rozdíl oproti ostatním produktům na trhu.

ZÁKLAD PRO DALŠÍ NÁPOJE

Kombuchu můžete také kombinovat s ovocnými šťávami či sirupy, připravit se dá také s kávou. Může sloužit i jako základ alkoholických míchaných koktejlů, skvěle chutná s vodkou a limetkovou šťávou či s bílým rumem, limetkou a mátou.

PO CELÝ ROK

Výhodou kombuchy je fakt, že ji můžete pít po celý rok. V létě vás osvěží, ale zejména během sychravých dnů je díky svému nabitému obsahu tím správným boosterem pro váš organismus. Má detoxikační a energizující vlastnosti, které oceníte kdykoliv.



KRÉMOVÁ POLÉVKA

Z pečené zeleniny



Teď na podzim není nic lepšího, než se zahřát u dobré polévky. Pokud vám doma zbyla dýně hokkaido, vyzkoušejte tuto netradiční "krémovku" z pečené zeleniny a kokosového mléka. Je velmi jednoduchá a její chuť si zamiluje úplně každý.

- 400 g dýně hokkaido
- 300 g batátů
- 1 červená paprika
- 2 stroužky česneku
- olivový olej
- 2 šalotky
- 1 lžice přepuštěného másla
- ½ lžičky kurkumy
- ½ lžičky římského kmínu
- ½ lžičky sušeného zázvoru
- 1,5 l vývaru (ideálně zeleninového)
- 200 ml kokosového mléka
- čerstvé bylinky - na dokončení
- směs semínek - na dokončení

1. Dýni, batáty a červenou papriku očistíme a nakrájíme na kousky. Vložíme do pekáčku na pečicí papír, pokapeme olivovým olejem a promícháme. Nakonec přidáme 2 stroužky česneku. Pečeme cca 25-30 minut na 190 stupňů.
2. Na přepuštěném máse si na pánvi osmahneme nadrobno nakrájenou šalotku. Když nám začne zlátnout, přidáme koření a cca 1 minutu restujeme. Pak už přilijeme vývar, přidáme pečenou

zeleninu a přivedeme k varu. Polévku pomocí tyčového mixéru nebo blenderu rozmixujeme do hladkého krému.

3. Do polévky přilijeme kokosové mléko, promícháme a můžeme podávat.
4. Polévku můžete ozdobit čerstvými bylinkami a směsí semínek (např. sezam, dýňová, slunečnicová, piniová).