

Na skok v kuchyni

leden 2024

magazín o jídle a životním stylu



25 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 *Green bowl*
- 6 JAK NA ZIMNÍ ÚNAVU
- 7 BEAUTY TIPY
- 9 ÚKLID DOMÁCNOSTI
- 10 VYKAŠLETE SE NA NOVOROČNÍ
PŘEDSEVZETÍ A ŽIJTE ZDRAVĚ JEDNOU
PROVŽDY
- 11 KOŘENĚNÝ WHISKY GROG
- 12 BYLINKOVÁ RÝŽE S MRKVI A HALLOUMI
- 13 *Jak na Nový rok, tak po
celý rok*
- 14 JÓGA - KLÍČ K HARMONII TĚLA I MYSLI
- 15 SALÁT S ŘEPOU, ČOČKOU A SÝREM
FETA
- 16 CO SI V LEDNU PŘEČÍST
- 17 BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK S BAILEYS
- 18 *Ricottové lívance*
- 19 KAM MUSÍTE V LEDNU VYRAZIT
- 20 HOVĚZÍ RAGÚ S KOŘENOVOU
ZELENINOU
- 21 POMAZÁNKA S PEČENOU ŘEPOU A
RICOTTOU
- 22 SÝROVÍ ŠNECI
- 23 ZIMA NA PLZEŇSKU
- 24 ČOKOLÁDOVÁ OVESNÁ KAŠE
- 25 TIPY MĚSÍCE

15

SALÁT S ŘEPOU,
ČOČKOU A SÝREM FETA



20

HOVĚZÍ RAGÚ
s kořenovou zeleninou



NEPOPSANÝ LIST PAPÍRU

Je to neskutečné, ale rok 2023 utekl obrovskou rychlostí. Občas si připadám jako ve zrychleném filmu. A listopad s prosincem toho byly zářným příkladem. A když jsem se po Vánocích na chvilku zastavila, asi mě to trošku dohnalo. To tempo posledních měsíců bylo šílené a já jsem poslední dny v roce 2023 proležela v posteli. Myslím, že jsem ale nebyla jediná a spousta z vás také proležela období mezi svátky s nějakou nemocí doma. Důležité ale je, že se mi prvního udělalo lépe a já do roku 2024 vykročila správnou nohou. Opět bez novoročních předsevzetí, ale s notnou dávkou optimismu, jak budu více času věnovat sama sobě. I z těchto důvodů vychází nové číslo magazínu o pár dní později. Někdy člověk tělu prostě neporučí. A víte co? Vůbec nic se neděje. Vy dostanete stejnou dávku receptů a zajímavých informací, jen o pár dní později. A přesně s tímto nastavením jdu i do roku 2024. Protože pokud nejde o život, nejde o nic. Já vám chci do nového roku popřát hlavně hodně zdraví, optimismu a hlavně času pro vás a vaše blízké okolí. Protože to je na světě to nejkrásnější. Trávit čas s lidmi, které máte rádi.

S láskou Romana

KNIŽNÍ TIP MĚSÍCE: InTyMně od Markéty Lukáškové

PODCASTOVÝ TIP MĚSÍCE: Už tam budem? - Kateřina Saint Germain a Eliška Remešová

FILMOVÝ TIP MĚSÍCE: David Holmes: Chlapec, který přežil

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

HOST MEZI ŘÁDKY. ZAPOSLOUCHEJTE SE DO NOVÉHO PODCASTU

V první sérii podcastu Host mezi řádky nazvané Může to nedopadnout: anatomie bestselleru se zaměří na knihy, kterých se prodalo přes deset tisíc výtisků. Ať už jde o Slepou mapu Aleny Mornštajnové, Milénium Stiega Larssona, které odstartovalo celou vlnu severských detektivek, nebo o jediného bestselleristu mezi básníky J. H. Krchovského. S redaktory a redaktorkami si povídá Klára Kubičková.



ZDRAVÁ SVAČINKA PLNÁ BÍLKOVIN

Chcete v novém roce trochu vylepšit stravovací návyky nebo hledáte zdravou svačinku do práce či školy? Sáhnete po proteinových tyčinkách Lifebar, které se vyrábí v Česku, jsou bezpečné a mohou se pochlubit prvotřídním složením i bio certifikací. Tyčinky neobsahují rafinovaný cukr, umělá sladidla ani ztužené tuky či éčka.

www.kosik.cz

NEJDŮVĚRYHODNĚJŠÍ ZNAČKOU SE OPĚT STÁVÁ ZNAČKA K – CLASSIC

I letos měli čeští spotřebitelé možnost volit značky, kterým nejvíc důvěřují. Slavnostní vyhlášení Nejdůvěryhodnější značky 2023 se konalo v listopadu a do hodnocení se zapojilo více než 4 000 respondentů. Své prvenství si v kategorii privátních značek po sedmé obhájila značka K-Classic, za níž stojí obchodní řetězec Kaufland.

prodejny.kaufland.cz



PŘÍBĚH POMOCI: OSMILETÁ NIKOLKA DOSTALA ASISTENČNÍHO PSA

Asistenční pes Bony byl oficiálně předán nové majitelce. Nikolce, osmileté dívence trpící diabetem 1. typu, přinesl obrovskou radost. Tento pes je již sedmým pomocníkem pro handicapované, jehož výcvik byl podpořen v rámci dobročinného projektu společností Mars a BILLA.



PRÉMIOVÉ KUCHYŇSKÉ POTŘEBY V POTTEN & PANNEN – STANĚK OSVĚTLUJÍ SVÍTIDLA ZUMTOBEL

Obchod s kuchyňskými potřebami prémiových značek, Potten & Pannen – Staněk, si vybral pro kompletní výměnu osvětlení své nově zrekonstruované reprezentační prodejny v ulici Újezd v městské části Praha 1 produkty společnosti Zumtobel. Specifickou roli hrají svítidla s technologií „wallwasher“, které účinně osvětlují svislé plochy.

www.zumtobel.cz



GREEN BOWL

Po svátcích, kdy se člověk cpal cukrovím, vánočkou a salátem s řízkem, není nic lepšího než si dopřát zdravé a lehké jídlo. A za mě je to třeba tato green bowl, miska až po okraj naplněná vitamíny, vlákninou a jinými důležitými látkami. Skvělé na ní je, že si do ní můžete naservírovat zeleninu podle svých chutí.

Potřebujeme:

- 100 g quiny
- ½ brokolice
- 100 g hrášku (čerstvého nebo mraženého)
- 4 ředkvičky
- ½ zralého avokáda
- 50 g listového špenátu
- 1 lžička přepuštěného másla
- hrst petrželky
- 30 g parmezánu
- sůl

1. Quinou si uvaříme podle návodu na obalu. Můžeme klidně použít bílou i černou quinu.
2. Brokolici si zblanšírujeme. Brokolici rozdělenou na

malé kousky vhodíme do vroucí osolené vody a zhruba 3 minuty povaříme. Mezitím si připravíme misku se studenou vodou, do které po uplynutí 3 minut okapanou brokolici přendáme (díky tomu se nám zachová krásně zelená barva).

3. Stejný proces zopakujeme i s hráškem. Ten ale vaříme pouze minutu.
4. Ředkvičky opláchneme a nakrájíme na čtvrtky. Avokádo oloupeme a nakrájíme na plátky.
5. Na pánvi si rozpustíme přepuštěné máslo a krátce na něm orestujeme listový špenát. Trvá to zhruba minutu.
6. Do mísy naservírujeme uvařenou quinu, brokolici, hrášek, ředkvičky, avokádo, špenát a petrželku. Vše zasypeme na hoblínky nastrohaným parmezánem.



ZIMNÍ ÚNAVA A VYČERPÁNÍ

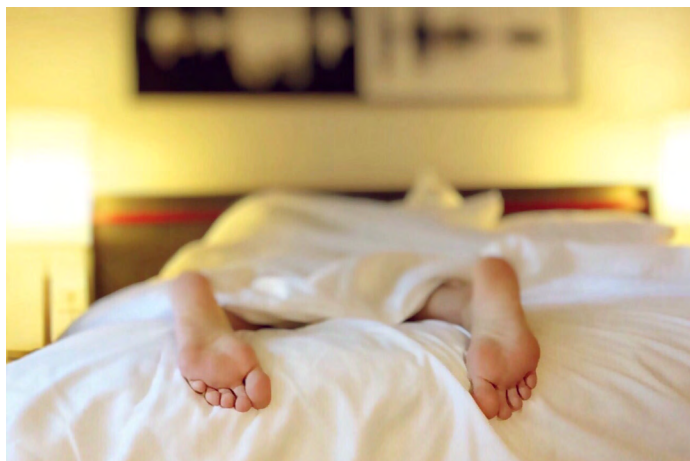
Mnoho lidí si v chladnějších měsících stěžuje na únavu, nedostatek energie a špatnou náladu. Obvykle to nazýváme jako podzimní únava. Je to ale skutečný zdravotní stav? Odpověď je ano, říká se tomu: „Sezónní afektivní porucha“ neboli SAD nebo také tzv. zimní smutek, který postihuje lidi se změnou ročních období, většinou na podzim nebo v zimě.

CO ZPŮSOBUJE PODZIMNÍ ÚNAVU?

- **Změny denního světla** = menší množství slunečního záření.
- **Cirkadiánní rytmus neboli vnitřní hodiny těla** = méně světla přes den znamená, že naše tělo začne produkovat melatonin, hormon zodpovědný za pocit únavy a ospalosti.
- **Změny chování** = v letních měsících jsme super aktivní, socializujeme se, cestujeme. Děláme spoustu věcí, které zaměstnávají naši mysl a které nám zvednou náladu a udržují motivaci.
- **Změny ve způsobu stravování** = v zimních měsících je k dispozici menší výběr čerstvých surovin. Navíc se díky chladnému počasí zvyšuje naše chuť k jídlu. Inklinujeme k hustým polévkám a teplým, sytým pokrmům. To může vést k přibírání na váze nebo konzumaci vysoce kalorických jídel, které nám způsobují únavu, nafouklé břicho a nechůť jít cvičit.

Co můžete pro sebe a pro své tělo udělat: zdravá a vyvážená strava, pravidelný pohyb, dostatek relaxace a především vitamíny. Vyzkoušet také můžete produkty od [Green idea](#):

Železo - přispívá k lepšímu fungování metabolismu a k normální tvorbě červených krvinek i hemoglobinu. **B-komplex 8+ Červená řepa** - vitamíny skupiny B pozitivně ovlivňují činnost nervové a psychické soustavy, přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Červená řepa obsahuje řadu vitamínů, prvků či aminokyselinu betain (játra, cévy). **Šišák Bajkalský** - přispívá k normální činnosti nervové soustavy a k normální psychické činnosti. **Ženšen** - pomáhá udržet normální funkce imunitního systému. **Maca** - je vhodná k podpoře mozkové činnosti. Doporučuje se také jako zdroj fytoestrogenu při menopauze.



Beauty tipy

NUTRI SHINE OLEJOVÝ ELIXÍR: OCHRANA A VÝŽIVA

Olejo­vý elixír do­dá­vá suchým vlasům hedvábný lesk. Díky ar­ganové­mu oleji bu­dou vlas­y zdravé a hebké, olej z hroz­no­vých se­mínek působil pre­ven­tivně proti je­ich poškození. Ne­mas­tná re­ceptura elixíru vlas­y ne­zatěžuje a za­braňuje je­ich spojování v pramínky.

www.alcina.cz



KROTITEL VLASŮ PAUL MITCHELL SUPER SKINNY SERUM

Se Super Skinny Se­rem zkrátíte dobu foukání až o 30 %. Re­ceptura odolná proti vlhkosti ob­sa­huje lehké silikony, které up­ravují a uzavírají kutikulu a za­nechávají vlas­y bez krepatění za jakéhokoli počasí. Jed­noduše si ve­řete jednu pumpičku séra do dlaní a na­nese­te na čisté, vlhké vlas­y před sušením pro hlad­ké a lesklé prameny.

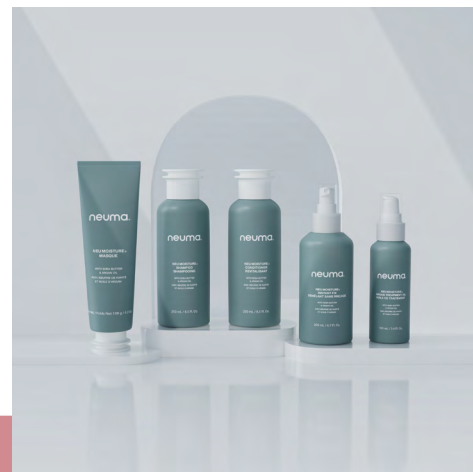
eshop.paulmitchell.cz



SÉRUM PRO HUSTOTU VLASŮ OD THE ORDINARY

The Ordinary přichází s unikátním sé­rem Multi-Peptide Serum for Hair Density, které vám za­ručí krásné vlas­y od kořínek až po konečky. Sé­rum pro­niká do vlasové kůry a posiluje ji, ob­novuje suché, lámavé a poškozené vlas­y a do­dá­vá jim lesk.

www.notino.cz



BLACK OPIUM OD YSL BEAUTY

Mimořádně smyslový zá­žitek, jenž posouvá hranice vůní, to je vzrušující ikonická vůně BLACK OPIUM od YSL Beauty. Červený lesk třešně zbarvuje příjemný absolut květu pomerančovníku do karminova a temný kávový akord nabývá rubínových odstínů. Užijte si tuto nádhernou vůni všemi smysly.

www.notino.cz



NOVÁ ŘADA NEUMA NEU MOISTURE PRO HYDRATACI POŠKOZENÝCH VLASŮ

Bambucké máslo, ar­ganový olej a pod­ma­ní­vá vůně levandule s man­darinkou a vanilkou. To jsou klíčové složky nové řady, které se po­sta­rají o zdravé lesklé, hebké a nádherně pro­voněné vlas­y.

www.neuma.cz



NATULIQUE ANTI-HAIR LOSS NA VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Sada Natulique Anti-hair Loss zajis­ťí kompletní péči o vlas­y a pokožku hlavy, po­máhá účinně předcházet a řešit nadměrné vy­padá­vání vlasů, stimuluje je­ich růst a pečuje o pokožku hlavy. Skan­dinávská patentovaná tech­nologie BioScience kombi­nuje účinek apigeninu, po­merančového a roz­marýnového oleje a dalších účinných složek.

eshop.happy-hair.cz

BEZOPLACHOVÝ VYŽIVUJÍCÍ KONDICIONÉR LEAVE IN

Kondicionér Sachajuan Cleanse and Care usnadňuje styling vlasů a navrácí jim ztracený lesk. Pomáhá udržet pokožku hlavy a vlasy zdravé, intenzivně pečuje o řidší a slabé vlasy, aniž by je zatěžoval, hydratuje vlasovou pokožku a zachovává vlasy hedvábně jemné a zdravější na pohled.

www.notino.cz



OLEJ NA RTY LIP COMFORT OIL

Chcete mít rty doslova k nakousnutí? Zkuste tento tónovací olej na rty s hydratačním účinkem od značky Clarins a dodejte svým rtům nejen oslnivý lesk, ale i intenzivní péči. Lip Comfort Oil obsahuje až 93 % složek přírodního původu.

www.notino.cz



ŘEŠENÍ AKNÉ S NOVINKOU EFFACLAR DUO+M

La Roche-Posay má pro vás rychlé řešení, jak zatočit s nedokonalostmi pleti. EFFACLAR DUO+M prokazatelně přináší výsledky do 8 hodin a je účinný na pupínky, černé tečky a jizvy po akné. Byl klinicky testován i na těch nejzávažnějších nedokonalostech a na všech fototypech a je vhodný pro pacienty od 10 let.

www.laroche-posay.cz



MASKA TRESEMMÉ NOURISH COCONUT

Součástí přírodní řady přípravků na vlasy Nourish Coconut je tato vyživující maska. Její inovativní složení obsahuje rostlinné výtažky z kokosového oleje a aloe vera, které vlasům dodávají nádherný lesk, hydratují a napravují je, a to včetně namáhaných konečků.

www.dm.cz



ZPEVŇUJÍCÍ PÉČE PROTI VRÁSKÁM LIFTACTIV H.A.

S postupujícím věkem a vlivem vnějších faktorů produkce kyseliny hyaluronové v pokožce klesá, v důsledku toho dochází k tvorbě vrásek a ztrátě pevnosti pleti. Značka Vichy přichází s řešením v podobě novinky LIFTACTIV H.A., která je navržena tak, aby cílila na jemné linky, vrásky a pomáhala obnovit objem pleti.

www.notino.cz



TINKTURA REISHI BIO

Tradiční čínská medicína využívá reishi už tisíce let pro její mimořádné schopnosti - má antioxidační účinky, zlepšuje funkci oběhové soustavy, vyživuje střevní výstelku i mikrobiom a celkově podporuje imunitu. Pokud tedy chcete přežít zimu ve zdraví a pohodě, vyzkoušejte Reishi Bio KÁĀPĀ Mushrooms od Systems.

www.systems.bio



DU COEUR - NÁHRDELNÍK CHARME PARISIEN

Bílé, kulaté a lesklé, to jsou přírodní sladkovodní perly. Perly, které nosily naše maminky a babičky a dnes i my. Můžeme si je vzít na společenský večírek, romantickou večeři nebo jen tak do práce. Nadčasový elegantní náhrdelník s perlami je šperk, u kterého se budete těšit, až si ho opět zapnete.

ducoeur.cz



ÚKLID DOMÁCNOSTI

O službách firmy Care by Jane, která se stará (nejen) o úklid domácností v Libereckém kraji, jsem se vám zmiňovala už několikrát. Já měla tu čest jejich "péči" vyzkoušet a musím říci, že jsem byla nadšená. Pokud si i vy chcete ušetřit práci a toužíte po čistém a voňavém domově, vložte důvěru do Care by Jane, zaručuji spokojenost. Pro více informací si přečtěte následující rozhovor se zakladatelkou Janou Junovou nebo mrkněte na Instagram @carebyjane.

Kde se u Vás vzala myšlenka začít s úklidem v domácnostech a se správou rekreačních areálů?

"No, to je otázka, kterou mi pokládá téměř každý z mého okolí. Původně jsem totiž absolvovala právní školu a téměř celá moje pracovní kariéra se donedávna odehrávala v kanceláři, kde jsem celé dny jen ležela ve smlouvách. Čím déle jsem tuhle práci dělala, tím více mi bylo jasné, že nejsem kancelářský typ, a neustále jsem vzpomínala na dobu, kdy jsem po dobu dvou let žila v Irsku. Pracovala jsem tam jako domácí hospodyňka a byla to práce, která mě neskutečně naplňovala. Být součástí těch skvělých rodin, starat se jim o domácnost a domy a vidět ty spokojené tváře za mou odvedenou práci, bylo prostě úžasné. Takže po rozhodnutí, že změním obor práce, bylo hned jasné, kterým směrem se vydám."



Jaké služby přesně nabízíte a je možné si je objednat i mimo Liberecký kraj?

"Nabízíme kompletní úklidy domácností, včetně žehlení, mytí nádobí, praní, mytí oken, a vše, co patří k běžným úklidům. Dále spravujeme rekreační objekty v nepřítomnosti jejich majitelů, kdy objekt navštěvujeme a kontrolujeme. Sekáme jim trávníky, chystáme nemovitost na příjezd majitelů (nakoupíme, povlečeme, uklidíme), odklízíme sníh a další věci, které klient vyžaduje."

Jedná se vždy o jednorázovou službu, nebo si lze domluvit úklid pravidelně?

"Nejsme běžná úklidová firma, nabízíme spíše péči o domácnosti. Zakládáme si na rodinném přístupu, proto do každé rodiny dochází většinou pouze jedna a ta samá hospodyňka. Proto přijímáme raději objednávky na pravidelné úklidy."



Představuji si situaci, že mám byt vzhůru nohama a vtom se ozvou známí, že druhý den dorazí na návštěvu. Zvládnete takovouhle pohotovost? Nebo si Vás musí klient pozvat s předstihem?

"Většinou je potřeba si termín zarezervovat dříve. Když je ale situace opravdu akutní a naši zákazníci nás vážně potřebují, snažíme se to vymyslet tak, abychom jim pomohli."

Je ještě něco, co bychom měli o Care by Jane vědět?

"Myslím si, že poslední věc, kterou je dobré zmínit, je, že všechny zaměstnané hospodyňky v Care by Jane jsou prověřené a vždy Vás čeká setkání s milými a dobrými lidmi. Nikdy se nemusíte bát, kdo Vám přijde domů."

VYKAŠLETE SE NA NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ A ŽIJTE ZDRAVĚ JEDNOU PROVĚZDY

Patříte i vy mezi lidi, kteří si každoročně dávají spoustu předsevzetí včetně pravidelného pohybu nebo zdravého stravování s vidinou krásnější postavy? Zkuste to letos jinak! Hod'te předsevzetí za hlavu a podívejte se společně se [Systers](#), předními českými biohackerkami, na to, jak vykročit do roku 2024 správnou nohou a splnit si tak sny o zdraví, dlouhověkosti i fit postavě. A to jen pomocí pouhých pěti kroků!

KROK Č. 1: ZJISTĚTE SVOU MOTIVACI

Pro to, aby byl jakýkoli cíl dlouhodobě udržitelný, je třeba uvědomit si svou motivaci. Zeptejte se tedy sami sebe, po čem konkrétně toužíte a hlavně PROČ. Napište si svůj cíl a čas od času si ho připomeňte. Pomůže vám pokračovat ve vaší cestě.

KROK Č. 2: OPTIMALIZUJTE SVŮJ SPÁNEK

Dbejte na dostatečné množství spánku (6 až 8 hodin), chod'te spát a vstávejte přibližně ve stejnou dobu (a to i o víkendu) a vyhněte se zhruba 90 minut před spaním telefonu či televizi. Raději si vezměte knihu nebo se pomazlete s partnerem.

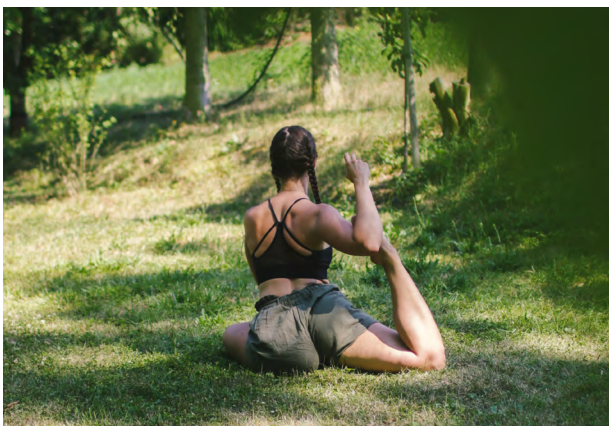
Tip: Pokud chcete svou spánkovou hygienu vyšperkovat do detailu, zkuste červené brýle s filtrem modrého světla nebo žárovky, které jsou uzpůsobené na večerní svícení.

KROK Č. 3: VYŽIVUJTE SVÉ TĚLO

Vyhýbejte se průmyslově zpracovaným potravinám s nízkou výživovou hodnotou (např. sušenkám, bonbonům, konzervám apod.), zařazujte sezónní potraviny (a pokud můžete, pěstujte si je rovnou na své vlastní zahradě) a buďte připraveni vždy a všude. Poslední bod se vám podaří splnit zejména tehdy, pokud si jednou za dva až tři dny vyhradíte zhruba 2 hodiny na přípravu jídel (včetně menších svačin).

KROK Č. 4: SUPLEMENTUJTE

Tento krok do jisté míry souvisí s tím předchozím – určitou dávku nutrientů totiž získáváme i ze stravy. Ta je ale často nekvalitní nebo pochází ze zdrojů, které k nám cestují téměř přes celou planetu, a tak se z nich schopnost vyživit tělo ztrácí. Proto se vyplácí mít u snídaně připravenou také dávku pomocníků, jako je např. omega 3, hořčík, B komplex, probiotika a vitamin D.



KOŘENĚNÝ WHISKY GROG



Právě v tento zimní čas si hledáme všemožné způsoby, jak se co nejlépe zahřát. A to nejen doma, ale třeba i s přáteli na horách nebo na zimní dovolené. Abychom spojili příjemné s užitečným, můžeme si připravit horký grog s karamellem, černým čajem a whisky. A já mám na něj pro vás recept:

WHISKY GROG

Na dva šálky budete potřebovat:

- Kvalitní sypaný černý čaj
- 500 ml vody
- 1 kus celé skořice
- 2 hvězdičky badyánu
- 5 hřebíčků
- 100 ml whisky Staré žitné myslivecké Bourbon Cask Reserve
- 1 šťavnatý pomeranč
- 1 citron
- 4 lžíce třtinového cukru

Postup:

V hrnci nechte rozpustit třtinový cukr tak, aby vznikl světlý karamel. Přilijte k němu vodu a nechte jej rozpustit. Přidejte skořici, badyán a hřebíček, přisypte černý čaj a pomalu přiveďte k varu. Stáhněte teplotu, přidejte na kolečka nakrájený pomeranč a citron a přilijte whisky. Nyní už nevařte, ale nechte jen mírně prohřát. Přes sítko přelijte do silnostěnných sklenic a ozdobte plátky ovoce.

Tip: Pokud chcete ochutnat ještě trochu něco jiného, můžete na dno sklenice nejprve položit kousíček kvalitního másla. Jakmile jej zalijete horkým kořeněným nápojem, začne se pomalu rozpouštět a vytvoří na povrchu jemnou krémovou pěnu.

Whisky Starou žitnou mysliveckou Bourbon Cask Reserve můžete pořídit v [nejstarší palírně v Evropě v Palírně U Zeleného stromu](#).

BYLINKOVÁ RÝŽE

s mrkví a halloumi

Co já naprosto miluju, je tato bylinková hnědá rýže s mrkvovými hranolkami a sýrem halloumi. Hnědou rýži jsem do jídla vybrala hlavně proto, že má vysoký obsah výživových hodnot a na nový rok se skvěle hodí jako alternativa ke klasické rýži. Hlavně pokud chcete začít se zdravějším životním stylem.

Na rýži:

- 100 g hnědé rýže (např. SOS Brown)
- 2 lžíce kvalitního olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (např. tymián, rozmarýn a bazalka)
- sůl

Na mrkvové hranolky:

- 4 mrkve
- 1 lžíce olivového oleje
- bylinková sůl

Na pečená rajčata:

- 6-8 cherry rajčat
- 1 lžička olivového oleje
- bylinková sůl

Na halloumi:

- 200 g sýru halloumi
- 1 lžička olivového oleje
- 1/2 lžičky nasekaných čerstvých bylinek (např. tymián, rozmarýn a bazalka)

Na dokončení:

- 1/2 avokáda (ready to eat)
- 6-8 lískových oříšků
- 1/2 lžičky sezamu (bílého nebo černého)
- několik kapek olivového oleje



1. Hnědou rýži si uvaříme podle návodu na obalu. Mezitím si v misce smícháme olivový olej, med, dijonskou hořčici, bylinky a sůl. Hotovou rýži necháme trochu vychladnout a poté smícháme s bylinkovou marinádou.
2. Mrkve si kartáčkem očistíme, odkrojíme cca 1 cm z každé strany a rozkrojíme podélně na čtvrtiny. Mrkve dáme do misky, zakapeme olivovým olejem a posypeme bylinkovou solí. Vše důkladně promícháme a dáme na plech. Pečeme na 180 stupňů do zezlátnutí (jak kdo má rád).
3. Pečená rajčata dáme na plech, pokapeme olivovým olejem, zlehka posolíme bylinkovou solí a dáme péct k mrkvi, dokud se nám hezky nevypečou.
4. Mezitím si sýr halloumi nakrájíme na cca 1,5 cm silné plátky a posypeme nasekanými bylinkami. Pánev si pokapeme olivovým olejem a opékáme na ní plátky sýra z obou stran do zlatova.
5. Sýr si dáme pryč z pánve. Opět ji pokapeme několika kapkami oleje, přidáme nahrubo nasekané lískové oříšky, sezam a zlehka orestujeme.
6. Na talíř si dáme bylinkovou rýži, upečené mrkvové hranolky, pečená cherry rajčata, halloumi sýr, na kostičky nakrájené avokádo a vše zasypeme oříšky.

JAK NA NOVÝ ROK, TAK PO CELÝ ROK

Už několikátým rokem se snažím nedávat si předsevzetí. Po několika týdnech se pak třeba stane, že je nedodržím, a jsem pak zklamaná. A to zklamání mě odradí od toho, abych v předsevzetí pokračovala. Vždy se ale snažím po Vánocích odlehčit jídelníček a dostat se trochu do formy. Nedávám si ale přehnané cíle a snažím se vše dělat hlavně pro dobrý pocit. Letos jsem se rozhodla, že budu více cvičit jógu a pilates a zároveň do mého jídelníčku zařadím více bílkovin, luštěnin a zeleniny. A já tu mám pro vás pár tipů z Notina, které vám třeba ve vaší snaze také pomohou.

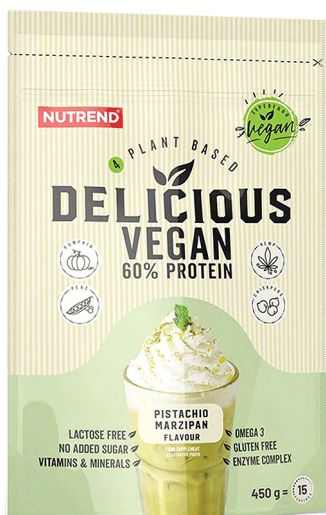
BIOTECHUSA PROTEIN BAR PROTEINOVÁ TYČINKA

Proteinová tyčinka je ideální volbou pro ty, kteří aktivně sportují a dělají maximum pro pevné tělo, ale může být také skvělou alternativou při sestavování jídelníčku u těch, kteří drží dietu.



JOGA BLOKY - SPORT COLLECTION YOGA BLOCK

Pro jóga začátečníky i pokročilé tu mám tip na krásné a praktické cihličky, které pomáhají zlepšit flexibilitu a zvýšit rozsah jógových pozic. Také je využijete na podložení hlavy či beder a jóga se tak stane ještě příjemnější a pohodlnější aktivitou.



NUTREND DELICIOUS VEGAN PROTEIN

A na doplnění bílkovin mám kromě tyčinky také tento veganský protein, který obsahuje 4 druhy rostlinných proteinů – hrachový, cizrnový, konopný a dýňový. Je krásně krémový a opravdu lahodný.

RYCHLESCHNOUCÍ RUČNÍK SPORT COLLECTION QUICK-DRY TOWEL

A z Notina tu mám pro vás ještě tento krásný ručník, který se hodí nejen na sport, ale klidně i v létě k vodě. Rychle schne a je skladný. Co se týče materiálu, tak se jedná o kvalitní a velmi příjemný "kousek".

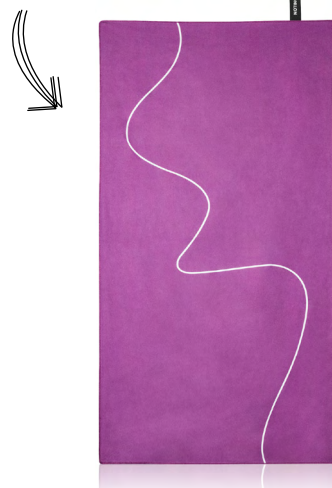
SPORT COLLECTION GLASS WATER BOTTLE

Při sportu a nejen při něm je důležité doplňovat tekutiny. Já jsem si zamilovala tuto designovou skleněnou lahev, kterou mohu používat po celý den, klidně i v práci nebo na cestách.



SPOKEY HOME JUNGLE POSILOVACÍ GUMA

Neradi trávíte čas v přeplněných posilovnách či fitness centrech? Pomůcka na cvičení Spokee Home Jungle vylepší a zefektivní váš domácí trénink. Opět má pomůcka jedinečný design, takže hezky doladí váš sportovní outfit.



JÓGA

Klíč k harmonii těla i mysli

Jóga má mnoho podob, a i díky tomu si v ní svůj směr najde opravdu každý. Ať už jste propadli hatha józe, power józe, flow józe či preferujete bikram jógu nebo stále váháte, ale jóga vás velmi láká, přinášíme pár tipů, které by se vám k jejímu cvičení mohly hodit.

CVIČEBNÍ VIDEO V APLIKACI

Pokud hledáte jednoduché a praktické řešení, díky kterému budete mít cvičení jógy doslova stále při ruce, zkuste aplikaci ROSSMANN CLUB, která je k dispozici ke stažení jak pro systém iOS, tak i pro Android. V rámci aplikace jsou pravidelně zcela ZDARMA k dispozici videa od Zuzky Klingrové, lektorky jógy a jógové terapie.

POHODLNÉ A NAVÍC PEČUJÍCÍ OBLEČENÍ

Základem cvičení jógy je určitě pohodlí. Nejen to nabízí revoluční funkční prádlo CareWear. Jeho podstatu tvoří ekologický materiál Seacell. Jedná se o vlákno, které je biologicky rozložitelné, vysoce savé, prodyšné a měkké. V oblečení CareWear ale bylo spojeno ještě navíc s mořskými řasami. Díky tomu je ideálním pro aktivní životní styl, kdy odvádí vlhkost a je odolné vůči bakteriím, zároveň ale obsahuje minerály, antioxidanty a vitamíny z mořských řas, jako je například zinek, jód a vápník, které se během nošení vstřebávají přímo do pokožky. Nyní je navíc možné jako člen ROSSMANN CLUB využít i speciální akci – kup 2 kusy a druhý máš o 50 % levnější. Více na cvictejogu.cz.

LEHKÁ A ZDRAVÁ SVAČINKA PŘED ČI PO CVIČENÍ

Zdravá výživa je důležitá nejen pro tělo, ale také pro mysl. Proto je i ideálním doplňkem ke cvičení jógy. Ať už hledáte parťáka pro přípravu jakéhokoli jídla během dne, nebo přímo před či po cvičení, sekce zdravé výživy drogerie ROSSMANN vás rozhodně nezklame. Mimo jiné v ní najdete kvalitní a chutné biopotraviny privátní značky enerBiO drogerie ROSSMANN, která neustále rozšiřuje své produktové řady o produkty bez lepku či laktózy nebo čistě veganské výrobky. V nabídce značky enerBiO najdete také bohatou nabídku jiných potravin, ať už müsli, granoly, zeleninových či ovocných šťáv, rostlinných mlék a řadu dalšího.

PLEŤOVÁ, TĚLOVÁ I VLASOVÁ KOSMETIKA V PRAKTICKÝCH VELIKOSTECH

Obecně známým cílem jógy je propojení těla, mysli a návrat k sobě. Je o zastavení se a vnímání sama sebe a určitého navození vnitřního klidu. A k tomu určitě patří i spokojená pleť a příjemné vůně. S tímto vám určitě může pomoci privátní značka ISANA drogerie ROSSMANN, jejíž produkty promění každodenní hygienu ve skutečný zážitek.



SALÁT S ŘEPOU, čočkou a sýrem feta

Dalším pokrmem, kterým odlehčíte tělu a dodáte mu teď v zimě plno vitamínů, je tento salát s řepou, čočkou beluga a sýrem feta. Kombinace všech jeho chutí je návyková, což rozhodně nevádí, protože v salátu nenajdete nic, co byste si pravidelně nemohli vychutnávat.

Na 2 porce:

- 100 g černé čočky beluga (v neuvařeném stavu)
- 100 g mixu salátů
- ½ červené cibule
- 6 cherry rajčat
- ¼ salátové okurky
- 1 uvařená červená řepa
- 80 g sýru feta
- najemno nasekané bylinky (např. máta, šalvěj, estragon)

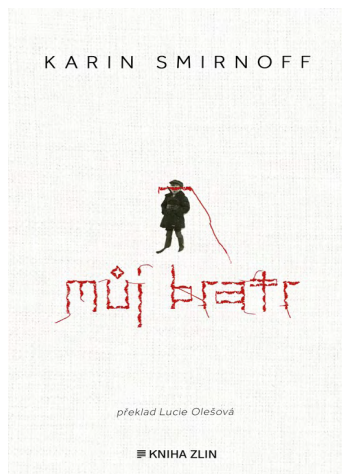
Na zálivku:

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce balzamikového octa Aceto Balsamico di Modena Bzenec
- 1 lžička medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř



1. Čočku si uvaříme podle návodu na obalu a necháme vychladnout.
2. Připravíme si zálivku. V misce smícháme olivový olej, balzamikový ocet, med, dijonskou hořčici a zálivku podle vlastní chuti osolíme a opepříme.
3. V misce si smícháme zálivku s mixem salátů, přidáme na tenká půlkolečka nakrájenou cibuli, na půlky nakrájená rajčata a na půlkolečka nakrájenou okurku.
4. Salát naservírujeme do hlubokého talíře, přidáme na plátky nakrájenou vařenou řepu, přidáme čočku, nadrobený sýr feta a nasekané bylinky.

CO SI V LEDNU PŘEČÍST



MŮJ BRATR

Karin Smirnová

Jana Kippo se vrací na rodný statek na severu Švédska. Kdysi odsud utekla poté, co její bratr napadl otce lopatou. Bratr se nyní upíjí k smrti a matka po mrtvici chátrá v domově důchodců. Návštěva v Janě oživí vzpomínky na dětství plné násilí, přesto se rozhodne zůstat, aby se pokusila vyrovnat s minulostí.

www.albatrosmedia.cz

DEJ MI POKOJOVKU

Zuzana Bodnárová,
Tomáš Bodnár

Vydejte se na cestu do zeleného světa rostlin se Zuzkou a Tomášem! Zakladatelé populárního e-shopu s pokojovkami vám předají své zaručené tipy a seznámí vás s moderními pěstitelskými trendy. S tímto inspirativním průvodcem vaše láska k pěstování rostlin rozkvetne do nevídaných rozměrů.

www.albatrosmedia.cz

MOZAIKA DUŠE. DESATERO PRO ZDRAVĚJŠÍ DUŠI A VZTAHY

Tomáš Kvapilík

Chcete se cítit psychicky vyrovnaní a navazovat zdravé vztahy, ale nevíte, kde začít? Vydejte se s psychologem a psychoterapeutem Tomášem Kvapilíkem na překvapivou cestu krajinou duše. Odhalíte nevědomé stavební kameny své psychiky, kořeny stresu, mechanismy úzkosti, deprese i svého vnitřního kritika.

www.albatrosmedia.cz



RODIČOVSTVÍ JAKO CESTA

Jan Vávra, Alena Vávrová

Když se člověk stane rodičem, vykročí na dlouhou cestu do neznáma. Vede i přes náročné úseky a odbočky, v jejichž spleti se dá snadno zbloudit. S tímto průvodcem se ale neztratíte. Najdete v něm poznatky z psychologie a neurobiologie, praktické tipy i záchranné body, které vám pomohou s vytvořením vašeho jedinečného rodičovského stylu.

www.albatrosmedia.cz



NEJDRAŽŠÍ SUVENÝR

Petra Jirglová

Třiatřicetiletý Roman, který se ještě pořád tak trochu drží máminy sukně, se vydává do dalekého Mexika. Co mělo být původní svatební cestou a posléze nechtěnou dovolenou, stane se jeho životním dobrodružstvím – to když pozná energickou a svůdnou Mariu, která se chce naopak za každou cenu vymanit z vlivu své rodiny. Jejich setkání okamžitě obrátí naruby Romanův doposud pohodlný a nudný život.

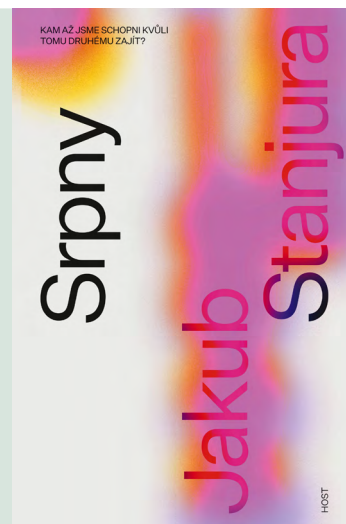
www.knihcentrum.cz

SRPNY

Jakub Stanjura

Daniela vyrůstá v rodině, kde ji místo lidí objímají úzkosti. Ty přicházejí s pravidelností, každý srpen. Když pak potká Štěpána, myslí si, že svým nepříjemným létům konečně unikne... Autor v románu otevírá závažné téma gaslightingu – zvláštní formy manipulace, která v oběti vyvolává pochybnosti o vlastní racionalitě, paměti i celkovém vnímání reality.

www.hostbrno.cz



BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK

s Baileys



Mám tu pro vás luxusní záležitost s mým oblíbeným likérem Baileys. Základem dezertu jsou banány a ořšky, takže nemusíte mít velké výčitky, když si ho dopřejete. A co se týče karamelového likéru, ten je nejen v těstu, ale i v krému, takže po sněžení chlebičku bude doma rozhodně veselo.

Na chlebiček:

- 2 vejce
- 150 g třtinového cukru
- 100 g másla
- 100 ml Baileys slaný karamel
- 120 g hladké mouky (špaldové)
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky mleté skořice
- větší špetka soli
- 60 g oříškové mouky (např. mandlové, lískooříškové nebo kešu, mohou být i mleté mandle – pokud nemáte nic z toho, použijte v tomto množství špaldovou hladkou mouku)
- 2 středně velké banány (zralejší)
- 75 g pekanových ořechů

Na krém:

- 200 g creme fraiche
- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 lžíce moučkového cukru
- 60 ml Baileys slaný karamel

Na ozdobu:

- [slaný karamel](#)
- pekanové ořechy

1. Vejce si pomocí robota nebo ručního šlehače vyšleháme s cukrem do světlé husté pěny. Máslo si rozpustíme (necháme zchladnout) a postupně začneme přidávat k vajíčkům. Nakonec zašleháme i Baileys.
2. Do mísy si prosejeme hladkou mouku, jedlou sodu a prášek do pečiva. Poté do mísy přidáme skořici, špetku soli a oříškovou mouku.
3. Do mísy s vajíčky začneme na pomalý stupeň zašlehávat sypké ingredience, které jsme si předtím proseli do mísy.
4. Banány si rozmačkáme pomocí vidličky a přidáme společně s nasekanými pekanovými ořšky do těsta.
5. Hotové těsto nalijeme do formy na chlebiček (předem vymazané máslem a vysypané hladkou nebo oříškovou moukou).
6. Pečeme na 170 stupňů 45–50 minut.
7. Než se nám upeče chlebiček, připravíme si krém. Pomocí robota nebo ručního šlehače si vyšleháme creme fraiche se smetanou ke šlehání a moučkovým cukrem. Když máme hezky tuhý krém, přilijeme Baileys a na chvíli ještě prošleháme.
8. Hotový chlebiček necháme vychladnout, poté ho ozdobíme krémem a polijeme slaným karamellem (ten si můžete zakoupit nebo [připravit podle mého receptu](#)). Banánový chlebiček nakonec ozdobíme nasekanými pekanovými ořšky.

RICOTTOVÉ LÍVANCE

Lívance jsou naší oblíbenou snídaní, svačinou, ale někdy i večeří. Připravuji je na mnoho způsobů, ale mezi nejoblíbenější patří tyto ricottové. Jsou krásně nadýchané a vy na ně můžete použít jakoukoliv kombinaci, kterou máte rádi. My je máme rádi se zakysankou a svařenými borůvkami.

- 150 g ricotty
 - 150 ml plnotučného mléka
 - 70 g tvarohu
 - 3 vejce (žloutky a bílky odděleně)
 - 130 g hladké mouky
 - 1 větší lžička prášku do pečiva
 - 2 lžíce cukru
 - špetka citrónové kůry
 - špetka soli
 - přepuštěné máslo
1. V míse si smícháme ricottu, mléko, tvaroh, žloutky a důkladně promícháme.
 2. Ve druhé míse si smícháme prosátou mouku s práškem do pečiva a citrónovou kůrou.
 3. V robotu nebo pomocí ručního mixéru si vyšleháme bílky se solí, když začnou bělat, přidáme cukr a vyšleháme tuhý sníh, který zlehka vmícháme do ricottové směsi. Poté zlehka přidáme mouku. Vznikne nám krásné nadýchané těsto.
 4. Na rozpálenou pánvičku na lívance dáme trochu přepuštěného másla a lžící tvarujeme lívance. Opékáme do zezlátnutí z obou stran.

TIP: Lívance podávejte ozdobené tvarohem nebo zakysanou smetanou. Skvělé je na nich i čerstvé ovoce a nasekané oříšky.



KAM V LEDNU VYRAZIT



NEJEN NA KÁVU, ALE I NA NÁKUP. V CROSSCAFE NAJDETE I CROSSSHOP

Nabídka kaváren CrossCafe se neustále rozrůstá. K nejrůznějším a nejen kávovým nápojům, dezertům, snídaním, sendvičům a obědovému menu mají také CrossShop - prodejní koutek s mnoha dobrotami a lahůdkami.

www.crosscafe.cz



NOVÉ ZMRZLINY V CRÈME DE LA CRÈME

Nastal čas na změnu, nový rok, nové zmrzlinové speciality! Honza Hochsteiger z Crème de la Crème pro vás vymyslel lahodné zmrzlinové inovace, jako jsou zmrzliny s příchutí punče, kaštanu nebo chai latte, takže až budete poblíž, určitě zajděte ochutnat.

www.cremedelacreme.cz

OMRKNĚTE NOVÝ E-SHOP DRINKITO

Hledáte místo, kde snadno a bez práce najdete svůj oblíbený exkluzivní alkohol? Pak je pro vás tím pravým nový web Drinkito.cz. Drinkito ale není jen e-shopem, na kterém nakoupíte limitované a jinde obtížně dostupné edice. Kromě toho přináší unikátní možnost nahlédnout do světa barmanů a mixologie.

www.drinkito.cz



PRVNÍ BYLINKOVÝ OBCHOD LEROS VÁS ZVE NA NÁVŠTĚVU

Pokud sháníte dárek mamince k narozeninám nebo se jen budete chtít rozmazlit, zajděte na návštěvu do prvního bylinkového obchodu Leros. V klidu si můžete přivonět k bylinkám, ochutnat bylinkové čaje nebo vyzkoušet přírodní kosmetiku. Najdete ho v obchodním centru na Černém Mostě.

www.leros.cz

NEXT.MOVE FITNESS MÁ NOVOU KAMPAŇ A OTEVÍRÁ DALŠÍ POBOČKU NA SMÍCHOVĚ

Věděli jste, že se otevírá nejnovější klub Next.Move Fitness na pražském Smíchově? Nový prostor je součástí architektonicky výjimečné budovy FIVE, která bývala tramvajovou vozovnou a její prostory stále nesou historické prvky. Je strategicky umístěný na břehu Vltavy, takže bude vhodný nejen pro rezidenty Smíchova, ale i návštěvníky z Podolí, Vyšehradu, Barrandova nebo centra Prahy.

nextmove.cz



NAKRAJI - JEDINEČNÉ MÍSTO S JEDINEČNÝMI GASTRO ZÁŽITKY

Vánoční večírek Na skok v kuchyni letos proběhl v této úžasné liberecké restauraci Nakraji. Pokud budete někde poblíž, určitě se tu zastavte, užijete si tu nejen luxusní pokrmy, ale také krásné prostředí. Díky otevřené kuchyni máte možnost nahlédnout až pod pokličku. A jestliže nemáte čas se tu usadit a vychutnat to nejlepší od šéfkuchaře Adama Zikmunda, odnesete si s sebou výtečné pečivo nebo mnoho dalších specialit nebo výrobků.

www.nakraji.cz

HOVĚZÍ RAGÚ

S KOŘENOVOU ZELENINOU

Přemýšlíte, co udělat k nedělnímu obědu? Mám pro vás bezva tip na pokrm, který bude chutnat i těm nejvybíravějším strávníkům. Hovězí ragú s bramborovou kaší si zamilovali oba moji "chlapci", takže ho teď připravuji velmi často.

Počet porcí: 3-4

- 1 lžíce řepkového oleje
- 2 lžíce přepuštěného másla
- 3 cibule
- 400 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- 1 lžíce třtinového cukru
- 600 g hovězího zadního
- 40 g rajčatového protlaku
- 2 lžíce bílého vinného octa Bzenec
- 800 ml hovězího vývaru
- 2 bobkové listy
- 2 kuličky jalovce
- sůl, pepř

1. V hrnci si rozpálíme řepkový olej a přepuštěné máslo a nadrobno nakrájenou cibuli necháme zesklivatět (cca 5 minut). Poté přidáme na kostičky nakrájenou kořenovou zeleninu. Po chvíli přidáme lžici cukru a necháme vše zkaramelizovat (cca 8 minut).
2. Maso si nakrájíme na kostky a přidáme ho do hrnce. Směs osolíme, opepříme a přidáme rajčatový protlak a vinný ocet. Restujeme cca 2 minuty (dokud není maso zarestované) a poté vše zalijeme vývarem a přidáme bobkový list a rozdrcený jalovec. Hrnci přiklopíme pokličkou a necháme cca 2 hodiny vařit na mírném plameni, dokud není maso měkké. V průběhu vaření sledujeme množství tekutiny a kdykoliv můžeme vývar dolít.
3. Z ragú vyndáme bobkový list. Hotové ragú podáváme s bramborovou kaší.



POMAZÁNKA S PEČENOU ŘEPOU

a ricottou



Červená řepa má nespočet přínosů pro naše tělo, proto bychom ji měli zařazovat do jídelníčku. A pokud červenou řepu, tak pečenou a do této pomazánky. Na ni vám stačí jen pár dalších ingrediencí, bagetka a máte super večeři nebo zobání na oslavu.

Na pomazánku:

- 2 menší bulvy červené řepy
- 250 g ricotty (případně Lučiny)
- 1/2 lžičky čerstvého tymiánu
- sůl, pepř

Na dokončení:

- hrst směsi oříšků a semínek (např. lískové oříšky, pistácie, sezam a mák)
- několik kapek olivového oleje (např. můj oblíbený Arbequina Premium)
- sůl
- klíčky
- 2 ciabatty

Postup:

1. Červenou řepu si omyjeme a zabalíme do alobalu. Pečeme ji na 200 stupňů (horkovzduch). Trvá to hodinu až hodinu a půl

(záleží na velikosti řepy). Řepu necháme vychladnout a poté ji oloupeme.

2. Červenou řepu si nastrouháme najemno, přidáme ricottu, tymián a podle vlastní chuti osolíme a opepříme.
3. Na pánev si dáme několik kapek olivového oleje, ořechy si zlehka nasekáme a přidáme spolu se sezamem a mákem na pánev. Zlehka tuto oříškovou směs osolíme a restujeme chvilku do zezlátnutí. Směs si dáme do misky.
4. Na pánev si dáme opět několik kapek olivového oleje a opečeme na něm z obou stran na plátky nakrájené ciabatty.
5. Na ciabatty dáme pomazánku z řepy, ozdobíme klíčky a oříškovou směsí.

SÝROVÍ ŠNECI

Pohoštění chystám během roku k mnoha příležitostem a vy jistě taky. Proto tu mám super tip na tyto sýrové šneky z listového těsta, které máte za chvíli hotové a které budou chutnat každé návštěvě a celé vaší rodině. U nás v nich nesmí nikdy chybět niva, která dodá šnekům ten správný šmrnc.

Na cca 18 šneků:

- 1 balení máslového listového těsta (cca 300 g)
- 3 lžíce rajčatového suga (domácího kečupu)
- 60 g šunky
- 60 g anglické slaniny
- 100 g nastrouhaného cheddaru
- 60 g nivy
- 1 vejce
- sezam (bílý a černý)

Postup:

1. Listové těsto si rozložíme a rozetřeme na něj rajčatové sugo nebo domácí kečup. Pak už jen dáme plátky šunky a anglické slaniny. Nakonec přidáme nahrubo nastrouhaný cheddar a já ho kombinuji ještě s nastrouhanou nivou, protože to je naše nejoblíbenější kombinace.
2. Pak už stačí jen těsto hezky zarolovat a nakrájet ostrým nožem na plátky silné asi 2-3 centimetry.
3. Jednotlivé šneky narovnáme na plech vyložený pečicím papírem a necháme mezi nimi mezery. Potom už jen každý pomašlujeme rozkvedlaným vajíčkem a posypeme sezamem.
4. Šneky pečeme na 180 stupňů cca 10-12 minut.



ZIMA NA PLZEŇSKU

Také přemýšlíte, kam vyrazit na výlet v českém kraji, ale chcete se vyhnout notoricky známým místům v horách, které jsou teď plnější než centrum Prahy? Seriál Počesku z produkce Toyoty přináší tipy na zajímavé výlety na Plzeňsku.

PLZEŇ

Začněte procházkou po samotné Plzni. Zásadním místem je náměstí Republiky, kterému dominuje katedrála sv. Bartoloměje. Za návštěvu stojí i Stará synagoga, ohromí vás interiér s dřevěným kazetovým stropem a unikátními dvěma galeriemi nad sebou. V její blízkosti vznikl památník obětem holocaustu. Pod názvem Zahrada vzpomínek zde najdete pietní místo složené z oblázků. Do moderní současnosti vás přenese Nová scéna Divadla J. K. Tyla z roku 2014. Architektonický koncept vytvořil Vladimír Kružík na základě původního návrhu portugalské architektonické kanceláře Contemporânea Lda. Charakter budovy dotváří unikátní předsazená fasáda z litého betonu s „bublinovou perforací“, jež nemá u nás obdoby.

ZÁMEK KOZEL

Vaše cesta z města může vést na lovecký zámek Kozel z konce 18. století. Čtyřkřídlá přízemní budova byla podle návrhu Ignáce Palliardiho doplněna o dvě dvojice staveb - kapli s jízdnou a protější lokajnu s konírnou. Okolí zámku tvoří rozsáhlý přírodně krajinářský park.

MARIINA SKÁLA

Táhne vás to spíš do přírody? Zajděte si prohlédnout nový dřevěný vyhlídkový altán na Mariině skále v přírodním parku Kornatický potok. Je replikou historického objektu, který v místě dříve stával. V okolních lesích je řada turistických tras i dvě naučné stezky.

DOMAŽLICE

Žil tu Jindřich Šimon Baar a nějakou dobu i Božena Němcová s rodinou. Právě tady vznikly její Obrazy z okolí domažlického, které jsou souborem postřehů z jejího života na Chodsku. I tady napsala několik svých pohádek. Domažlice charakterizují dvě věže - jedna patří Chodskému hradu, druhá kostelu Nanebevzetí Panny Marie na Chodském náměstí.

ROTUNDA SV. PETRA A PAVLA

Nejstarší celistvě dochovanou církevní památkou na českém území najdete ve Starém Plzenci. Rotunda sv. Petra a Pavla pochází z 10. století a na jejím místě dokonce dříve stával knížecí hrad.

ŠUMAVA

Součástí Plzeňského kraje je i krásná krajina Šumavy. Na procházky vyrazte do okolí Modravy, bývalé šumavské dřevařské osady. Po březích Vydry leží nádherné stezky. Podél Roklanského potoka můžete dojít až k Tříjezerní slati a na Javoří pilu, odkud můžete přes Javoří slať pokračovat až k rozhledně na Poledníku.



ČOKOLÁDOVÁ OVESNÁ KAŠE

Jestli je pro mě v průběhu dne něco důležité, tak je to snídane. Musí být hodnotná, aby mě zasytila na co nejdelší dobu a já měla energii na práci a schůzky. Jedna z takových snídaní je tato ovesná kaše, na kterou si ráda dávám čerstvé, ale třeba i lyofilizované ovoce.

Ingredience:

- 50 g ovesných vloček
- 200 ml mléka (polotučného)
- 1 lžička kvalitního kakaa
- 15 čokoládového proteinu
- 30 g tvarohu (odtučněného)

Na dokončení:

- 5 g nasekané kvalitní čokolády (nejlépe 70%)
- borůvky
- lyofilizované maliny
- banán
- ovesné vločky



Postup:

1. Ovesné vločky si opražíme na pánvi na sucho. Poté přilijeme mléko, přidáme kakao a necháme 1 – 2 minuty probublávat, dokud nám kaše nezhoustne. Když je kaše hotová, odstavíme ji z plotny (necháme minutku zchladnout) a přidáme protein a tvaroh.
2. Hotovou kaši dáme do misky, posypeme čokoládou, přidáme nakrájený banán, borůvky, maliny a trochu ovesných vloček.

TIPY MĚSÍCE



F.H. PRAGER ŠVESTKOVÝ CIDER JE NA ČESKÉM TRHU UNIKÁTEM

F.H. Prager, specialista na řemeslné cidery, přichází s limitovanou edicí, která je originální nejen příchutí, ale také množstvím alkoholu a speciálním balením. Novinka, která doplňuje stávající portfolio celkem šesti alkoholických i nealkoholických ciderů, je opět přírodním a pocitvým nápojem bez aromat, barviv, konzervantů, přidaných sladidel i lepků.

www.fhprager.cz

PŘÍRODNÍ ČAJ PRO LEPŠÍ IMUNITU A NOVOROČNÍ DETOX

Potřebujete svému tělu po svátcích trochu odlehčit nebo v zimě zlepšit obranyschopnost? Vyzkoušejte směs černého bio čaje s citronem a zázvorem značky Cotterley, jehož konzumace nejenže podpoří imunitní systém a pomůže i v boji s nachlazením, ale který hlavně skvěle chutná.

www.kosik.cz



NOVINKÁM NA RUMOVÉM TRHU ZAVELÍ EL GENERAL

Stock Plzeň-Božkov rozšiřuje nabídku prémiových lihovin. Vedle svých distribučních značek zařazuje nový prémiový rum z Venezuely zrající v dubových sudích dlouhých patnáct let. Jedinečnosti tohoto kvalitního rumu odpovídá i jméno, které nese – El General.

www.drinkito.cz



NOVÉ OCHUCENÉ PÁŠTIKY OD HAMÉ

Hamé přichází na trh se zbrusu novou řadou trvanlivých ochucených paštik, upravených sterilizací. Užít si můžete pět zajímavých chutí: s brusinkami, uzeným masem, zeleným pepřem, mandlemi a s bylinkami. Ochucené paštiky od Hamé tak lze mít připravené a využít je například při oslavě nebo svátečních setkání na jednohubky nebo obložené chlebičky.

www.orkla.cz



ZIMNÍ NOVINKA - TERMOSKA WATERDROP

Designová a praktická termoska v nové sezónní barvě cream má dvojitou stěnu z nerezové oceli se širokým hrdlem a udrží teplotu nápoje šest hodin. Je ideální na cesty v jakémkoliv ročním období. K dispozici je ve velikostech 400 ml, 600 ml nebo 1 l a vybrat si kromě barvy cream můžete i z jiných barev.

www.waterdrop.cz

PŘEKRÁSNÝ ESPRESSO HRNEK CRUST MUG MUSÍTE MÍT

Strukturovaný hrnek na espresso potěší vaše oko i hmatové receptory a v kombinaci s dobrou kávou je to prostě pecka. Má prakticky rovný glazovaný okraj v místě na pití a můžete si vybrat ze dvou variant, kdy jedna je nejpraktičtější celoglazovaná a druhá je bez glazury, která je zase o to krásnější ve vyniknutí struktury.

www.nalejto.com



PROFESIONÁLNÍ KUCHYŇSKÝ ROBOT CUISINART FP1300BE

Cuisinart FP1300BE zvládne vše, na co jste byli zvyklí používat množství jednoúčelových spotřebičů. Umí totiž šlehat, míchat, sekat, krájet, strouhat, uhněte třeba i husté těsto na pizzu nebo naseká maso na tatarák. Kromě toho dokáže díky kvalitnímu bohatému příslušenství vytvořit například i krásné spirály jak ze zeleniny, tak i z uhněteného těsta.

www.basyshomeandkitchen.cz