

Na skok v kuchyni

únor 2024

magazín o jídle a životním stylu



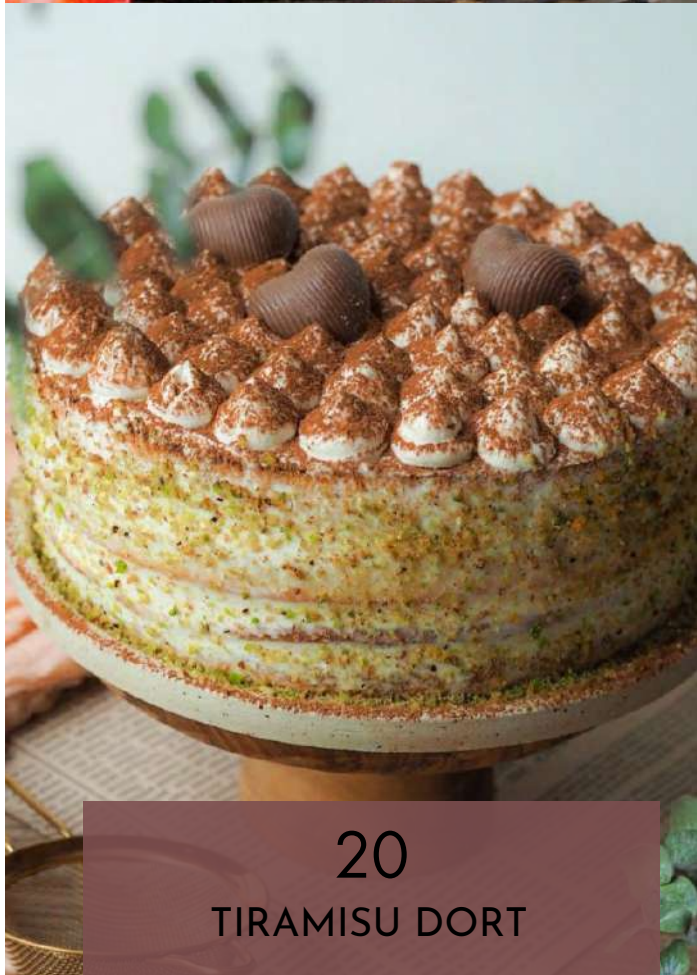
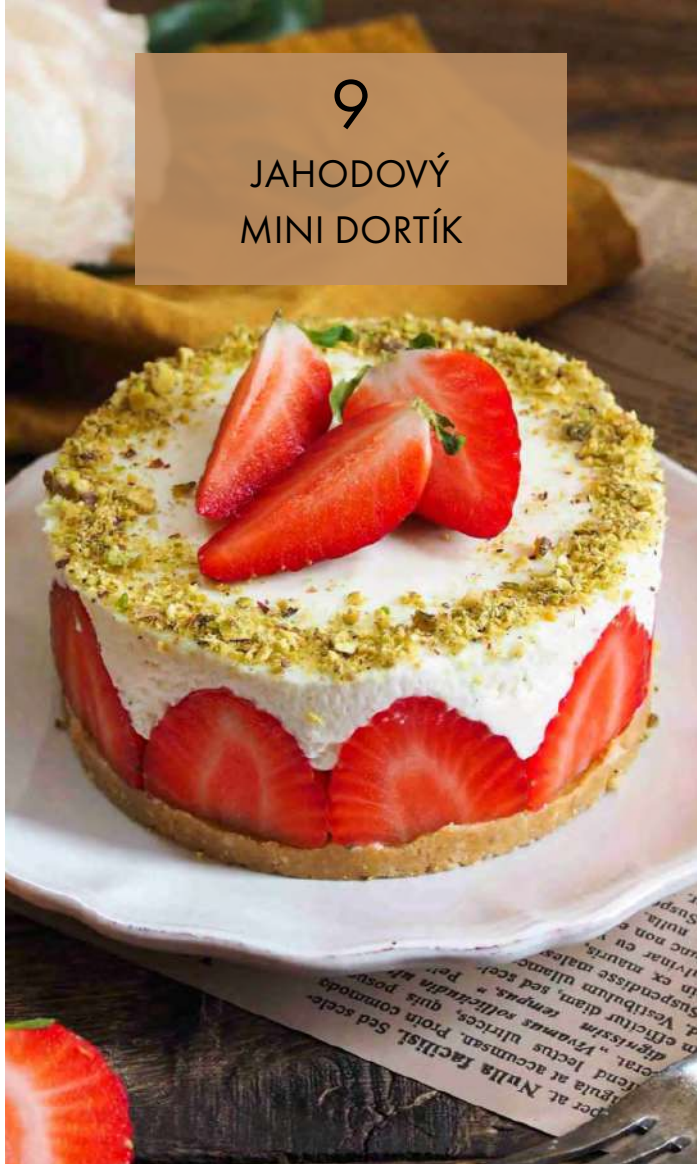
26 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ V ÚNORU UNIKNOUT
- 5 KAM MUSÍTE V ÚNORU VYRAZIT
- 6 *Bramborové placky*
- 7 VALENTÝN PRO OBA
- 8 INSPIRACE ZE SVĚTA MÓDY
- 9 *Jahodový mini dortík*
- 10 ÚNOROVÉ ČTENÍ
- 11 BEAUTY TIPY
- 13 POHANKA
- 16 *Čokoládová roláda s pistáciovým krémem*
- 17 ROZHOVOR S MARTINEM LEGEZOU
- 19 TORTILLY PLNÉ BÍLKOVIN  z obálky
- 20 *Tiramisu dort*
- 21 CO DĚLAT, ABY VÁM TO NA BĚŽKÁCH DOBŘE KLOUZALO
- 22 JAK NA VÝCHOVU KOČEK
- 23 TIPY MĚSÍCE
- 25 VALENTÝN V RED PIFU
- 26 UDĚLEJTE RADOST SVÉMU PARTNEROVI

9

JAHODOVÝ
MINI DORTÍK



20

TIRAMISU DORT



PÁR PŘÁTEL STAČÍ MÍT

Leden byl u mě ve znamení odpočinku. Posledních pár měsíců loňského roku bylo opravdu náročných a já jsem se rozhodla zpomalit. A musím vám říci, že se mi to podařilo. Pracovala jsem méně a věnovala se více sama sobě a svým klukům. Navíc jsme se koncem ledna vydali s partou kamarádů na hory. A tam jsem si uvědomila, jaké mám štěstí. Protože mít tak skvělou partu kamarádů je k nezaplacení. Žádné mezilidské vztahy totiž nejsou vůbec jednoduché. Vše je o toleranci, pochopení, ale hlavně o vzájemné důvěře a já si uvědomuji, že to vůbec není samozřejmost. I proto je neskutečně důležité si tyto vztahy budovat a pečovat o ně. A jestli jste třeba zapomněli o nějaký takový vztah v poslední době pečovat, určitě to rychle napravte. A já se budu těšit na vaše zprávy, jak se vám líbí únorové číslo magazínu.

S láskou Romana

KNIŽNÍ TIP MĚSÍCE: Jo Nesbo - Žárlivost a jiné povídky

PODCASTOVÝ TIP MĚSÍCE: Cukrfree podcast - #82: Pavel Moric - Vánoční speciál

FILMOVÝ TIP MĚSÍCE: Muž jménem Otto

CO VÁM NESMÍ V ÚNORU UNIKNOUT

PROJEKT NADĚJE ČESKÉ GASTRO SCÉNY PODPOŘÍ TALENTOVANÉ PROFESIONÁLY NAPŘÍČ GASTRONOMIÍ

Velkoobchod makro ČR spouští dlouhodobou iniciativu Naděje české gastro scény. V první vlně v něm představí příběhy 15 talentovaných mladých lidí či párů, kteří přinášejí do českých restaurací, barů i kaváren svěží vítr a nabízejí hostům mnohem víc než jen dobré jídlo. Objevovat, zviditelňovat a podporovat talentované podnikatele v gastronomii pak makro ČR plánuje v rámci projektu dlouhodobě a systematicky.

www.makro.cz



17. ROČNÍK MEZINÁRODNÍ VÝTVARNÉ SOUTĚŽE TOYOTA DREAM CAR

Startuje již 17. ročník soutěže Dream Car, kterou Toyota každoročně pořádá pro děti z celého světa. Ty v něm prokazují jak svoje výtvarné schopnosti, tak svoji představivost. Zadání je totiž jasné: „Nakresli, jak si představuješ, že by mělo vypadat auto budoucnosti. Čím si přeješ jezdit, až jednou vyrosteš?“ Zapijte do soutěže i vaše děti.

www.toyotanews.eu

DRUHÁ GENERACE LITINOVÉHO NÁDOBÍ FABINI MATTIA 2.0

Značku Fabini ode mě jistě znáte. Jejich kvalitní nádobí vydrží generace a připravíte v něm úplně vše. Viděli jste už jejich novou kolekci? Najdete v ní k pávni druhou výlevku, která poslouží k lepší manipulaci s nádobím, tegame a kastrol jako úplně novinky. Nechybí atraktivní design hned v pěti barevných provedeních.

www.fabini.cz



GALADEGUSTACE PRAGUE WINE TROPHY

Pro milovníky vín je tu slavnostní Galadegustace medailových vín Prague Wine Trophy, která se koná ve čtvrtek 29. února od 15 do 20 hodin v Michnově paláci na Malé Straně. Mezinárodní porota je složena z vinařů, obchodníků s vínem, someliérů a novinářů. Medaile Prague Wine Trophy je uznávanou známkou kvality vína.

www.praguewinetrophy.cz

DRŽÍTE SUCHEJ ÚNOR? KALENDÁŘ OD LEROSU VÁM POMŮŽE NESEJÍT Z CESTY

Český výrobce bylinných čajů Leros společně se Suchým únorem nabízí užitečného pomocníka – Suchej kalendář. Najdete v něm bylinný čaj na každý den a pod ním QR kódy plné zajímavého multimediálního obsahu: třeba Suchá příkázání pro únor, Rozcvičku, než se uvarí čaj, zajímavé rozhovory nebo originální bylinkové recepty.

www.leros.cz



WELLNESS VE VAŠÍ KOUPELNĚ SE SBĚRATELSKOU KAMPANÍ V ALBERTU

Začátek roku bývá zpravidla hektický. Navodit pohodu, zrelaxovat a nabrat sílu pomůže první letošní sběratelská kampaň v Albertu. Za nasbírané body můžete získat s výraznou slevou ručníky v bio bavlně, masážní kartáč na tělo, vyhřívanou deku či aroma difuzér a z domácí koupele si udělat lázeňský rituál, který pohládí po těle i na duši.

www.albert.cz/relaxujte

KAM V ÚNORU VYRAZIT

CRÈME DE LA CRÈME: ÚNOROVÉ SPECIALITY

Překvapte na Valentýna svou drahou polovičku a vytáhněte ji do Crème de la Crème a užijte si zmrzlinové speciality, jako je např. vanilková zmrzlina z pravých vanilkových lusků odrůdy Bourbon z Madagaskaru s malinami nebo Bacio, čokoládovo-oříškové políbení z Itálie.

www.cremedelacreme.cz



VYHLÁŠENÁ PIZZERIE DA PIETRO NOVĚ TAKÉ V PRAZE

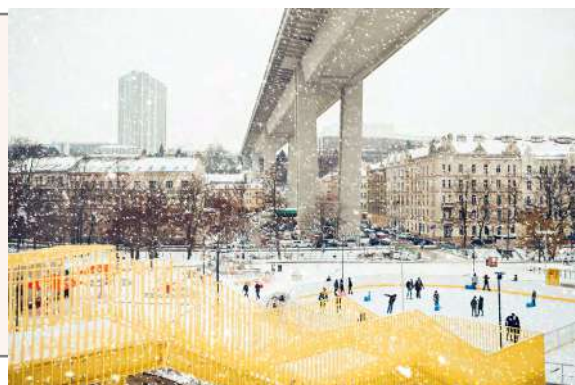
Pokud mě sledujete na Instagramu, všimli jste si jistě, že jsem nedávno byla v pizzerii Da Pietro. Za sebe mohu říci, že jsem si tam dala tu nejlepší pizzu v Praze, takže pokud budete někde poblíž, rozhodně se sem zastavte. Těšit se můžete také na italský street food a delikátní dezerty.

www.dapietropraha.cz

MÍSTO PRO (NEJEN) ZIMNÍ RADOVÁNKY POD NUSELSKÝM MOSTEM

Užijte si zimní radovánky ve volnočasovém areálu Jammertal na pražské Folimance od architektonického studia LOXIA. Tento atraktivní veřejný prostor nabízí do konce února sezónní kluziště s veřejným bruslením, ale i zábavní, sportovní nebo rekreační plochu pro děti i dospělé během celého roku.

www.loxia.cz



PROVOKATIVNÍ NOVINKA PREMIANTKA PŘÁVĚ V KINECH

Zajděte na nový film Premiantka s velmi choulostivým tématem vztahu učitele a studentky. Talentovaná osmnáctiletá spisovatelka dostává od svého charismatického profesora úkol, který je náhle oba zaplete do složité sítě vášní a intrik. Zatímco veškeré hranice postupně mizí, profesor a jeho žákyně se musí postavit svým nejtemnějším stránkám.

www.pr.2media.cz

HŘEJIVÉ ZIMNÍ MENU V TREZORU MARKA FICHTNERA

Oblíbená restaurace Červený Jelen přichází s novým zimním menu ve zdejším vyhlášeném kulinářském Trezoru. Executive chef Marek Fichtner a head chef František Hrdina jej spolu se svým týmem vystavěli na pevném základě pečlivě vybraných produktů té nejvyšší kvality, jako jsou sladkovodní i mořské ryby, zvěřina, houby či kořenová zelenina.

www.trezorspork.cz



U PRINCE MAJÍ MASOVÉ HODY

Zajděte si do restaurace U Prince na pořádný flák masa. Tolik kvalitního masa od farmářů v samém centru a dostupné cenové relaci je doslova snem. Co takto Vepřová panenka v parmské šunce, Bifeček z mladého býka, Vepřová žebra či Grilovaná jehněčí svíčková? To vše se podává U Prince pod orlojem.

www.restauraceuprince.com



BRAMBOROVÉ PLACKY



Pamatujete si, když naše babičky a prababičky připravovaly bramborové placky na kamnech? Vy je na kamnech dělat nemusíte, ale rozhodně je vyzkoušejte, protože jsou opravdu skvělé. A udělejte jich hodně, u jedné placky určitě nezůstanete. Nejlepší na nich je, že i když na ně dostanete chuť kdykoliv během dne, máte je za chvíli hotové. A nemusíte letět do obchodu, protože těch pár základních ingrediencí doma jistě vždy najdete.

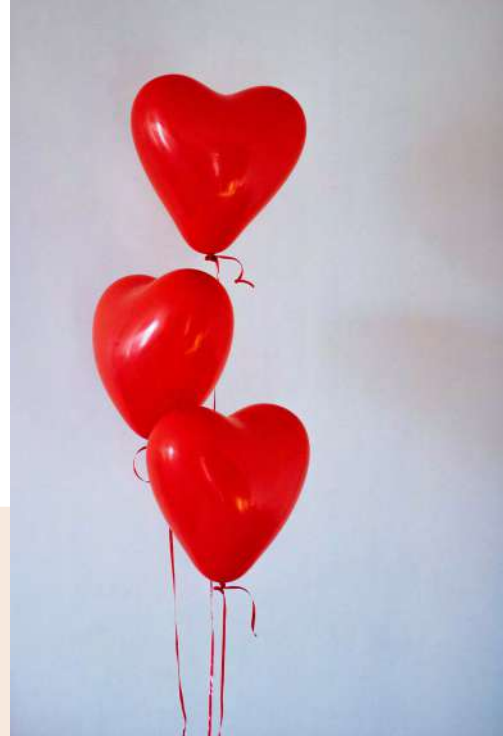
Na rösti:

- 600 g brambor
- 3 lžíce bramborového nebo kukuřičného škrobu
- sádlo nebo přepuštěné máslo na smažení
- sůl

1. Brambory si oloupeme, nastroháme nahrubo, osolíme (zhruba 1 lžičku) a necháme 5 minut odstát.
2. Poté z brambor vymačkáme přebytečnou tekutinu (nejlépe přes plátno).
3. Brambory opět trochu osolíme a smícháme se škrobem.
4. Na pánvi si rozpálíme sádlo nebo přepuštěné máslo a smažíme na něm z obou stran bramborové rösti.

VALENTÝN PRO OBA

Brzy nás čeká Den svatého Valentýna, který by měl být výjimečný a nezapomenutelný pro oba partnery. Abyste si s vaší láskou připomněli, co pro sebe znamená, můžete si navzájem nebo společně pořídit některé z produktů Notino, které jsem pro vás vybrala. Vše najdete na www.notino.cz.



DARK CHOCOLATE BODY PAINT

Jako dokonalou přehru můžete zvolit malování na tělo touto čokoládou. Erotická tělová kosmetika High on Love Dark chocolate body paint vám zajistí skutečně vzrušující zážitek, při kterém zapojíte všechny smysly.

LOVEBOXXX ROMANTIC COUPLES BOX

Začnu touto sexy dárkovou sadou, kterou si můžete zpříjemnit nejen valentýnskou noc, ale všechny další. Box obsahuje vibrátor, vibrační vajíčko, kroužek na penis a pérové dráždítko. S těmito pomůckami rozhodně oživíte váš sexuální život.



TOALETNÍ VODA BOSS THE SCENT

Hugo Boss přichází s toaletní vodou pro muže Boss The Scent, jejíž intenzivní a magneticky přitažlivé aroma je plné neodolatelné vášně. Přitažlivá tekutina jantarové barvy s sebou přináší punc nezapomenutelnosti a jedinečnosti.



KNEIPP HAPPY BATHING

Pokud je společná koupel s vaší drahou polovičkou jednou z oblíbených činností a rádi byste jí dodali kapku jedinečnosti, zkuste tyto koupelové oleje. Zpříjemní vám čas strávený ve vaně a krásně se s nimi zrelaxujete.



PARFÉMOVANÁ VODA PARADOXE INTENSE

A aby ani ženy nepřišly o voňavý zážitek, i pro ně tu mám nádhernou smyslnou vůni, a to Paradoxe Intense značky Prada. Jedná se o květinovo-ambrovou vůni s dřevitým nádechem, jejíž tvář je Emma Watson. Pro osobnější pojetí parfému můžete zkusit gravírování, které Notino nabízí.



INSPIRACE ZE SVĚTA MÓDY



POHODLNÉ KALHOTY V KOŇAKOVÉ BARVĚ

Poslední dobou jsem si zamilovala volné kalhoty. Jsou pohodlné a při správné kombinaci mají elegantní šmrnc. Tyto koňakové jsou naprosto božské a určitě budou slušet každé postavě.

www.bellastore.cz

SVETR S PERLIČKAMI

Elegantní svetr by měl být ve skřini každé ženy. Tento černý se dá krásně kombinovat s různými barvami kalhot či sukní, já si k němu umím představit béžové volné kalhoty.

www.bellastore.cz



ROLÁK NA KAŽDOU PŘÍLEŽITOST

Rolák je v zimě praktickou součástí šatníku a hodí se nejen ke kalhotám nebo sukni, ale klidně i pod některé typy šatů. Černá barva zajistí, že bude působit elegantně. Já si přes rolák dávám výrazný šperk, a tím vytvořím o to elegantnější look.

www.bellastore.cz



PŘEŽIJTE ZIMU STYLOVĚ A HLAVNĚ V TEPLĚ

Mám pro vás tip na super teplou a stylovou bundu, která se vám teď v zimě bude náramně hodit. Tato vatovaná oversized bunda má na bocích praktické kapsy a vybrat si můžete z černé nebo cappuccino barvy. Velikost je ale jenom jedna, univerzální.

www.bellastore.cz

KOLEKCE SPRANDI RETROSTEMP JE POCTOU VINTAGE STYLU

Nejnovější kolekce Sprandi Retrostemp z CCC je inspirována ikonickými modely fotbalových bot ze 70. let. Charakteristická hnědá podrážka v kombinaci s jemným designem a malým logem jsou plné nostalgie a vzdávají hold vintage modelům tenisů. K dostání v prodejnách CCC.



SUKNĚ S TRÁSNĚMI

Pokud se chystáte na ples nebo jen milujete trendy kousky, určitě se podívejte na tuto sukni s trásněmi. Je elegantní a opravdu ji nevidíte na každé druhé ženě. V kombinaci s vhodným vrškem docílíte efektu šatů. Navíc vám krásně vytvaruje postavu a díky délce cudně zakryje stehna.

www.bellastore.cz

JAHODOVÝ MINI DORTÍK

Přemýšlíte, co připravit své drahé polovičce na Den svatého Valentýna? Mám pro vás několik tipů, z nichž jeden je tento nepečený jahodový mini dortík. Je plný mých oblíbených chutí: oříšků, bílé čokolády a jahod. Nemusíte být v kuchyni zkušení, aby se vám dortík dokonale povedl, zvládne ho totiž úplně každý.

Na korpus:

- 60 g máslových sušenek
- 30 g másla (roztaveného)
- 20 g oříškové mouky (mandlové, lískooříškové, případně mletých oříšků)

Na pěnu z bílé čokolády:

- 180 ml smetany ke šlehání
- 100 g bílé čokolády
- 2 plátky želatiny
- několik kapek vanilkového extraktu

Na dokončení:

- čerstvé jahody
- nasekané pistácie



Postup:

1. Sušenky si rozmixujeme na prach (případně je dáme do sáčku, který zabalíme do utěrky, a rozbijeme je na prach pomocí válečku).
2. Nalijeme k nim máslo a přidáme oříškovou mouku. Vše dobře promícháme a upěchujeme na dno tartaletky nebo nerezového kroužku, pod který si dáme pečicí papír (mně vyšly dva dortíky, které měly vrstvu korpusu cca 1 cm).
3. Korpusy dáme zchladit a mezitím si připravíme pěnu z bílé čokolády.
4. Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 2 plátky želatiny. 80 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni, přidáme do ní vymačkané plátky želatiny a vanilkový extrakt. Nakonec v ní rozpustíme i bílou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 100 ml smetany ke šlehání do tuha. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme.
5. Čerstvé jahody si očistíme, omyjeme a rozpůlíme (snažíme se vybírat stejně velké jahody). Jahody dáme po obvodu nerezového kroužku (vždy rozříznutou stranou ke kroužku). Poté doprostřed nalijeme hotový krém z bílé čokolády tak, aby byl minimálně do výšky jahod (ideální je cca 1 cm nad jahody). Dortíky dáme do lednice vychladnout.
6. Hotový dortík vyndáme z formy, posypeme nasekanými pistáciemi a ozdobíme čerstvými jahodami.

ÚNOROVÉ ČTENÍ



ŽIJU BEZ DĚTÍ

Martina Vrbová Hynková

Moderátorka ČT Martina Hynková Vrbová v průběhu dvou let vyzpovídala bezdětné ženy různého věku, povolání i zájmů. Vznikla tak fascinující mozaika příběhů, které otevírají hluboká témata rodiny, hodnot i partnerských vztahů. Poznejte silné osudy dobrovolně i nedobrovolně bezdětných žen.

www.albatrosmedia.cz

ŽÁRLIVOST A JINÉ POVÍDKY

Jo Nesbo

Nevěra se nevyplácí a nakonec vždycky vyjde najevo. A když se vášně proplete se žárlivostí, k pomstě zbývá už jen krůček. Dva úplně stejní horolezci bojují o krásnou řeckou servírku, taxikář nachází v šéfově autě náušnici své manželky a další příběhy... Nebezpečný kolotoč silných emocí se dává do pohybu a už nepůjde zastavit.

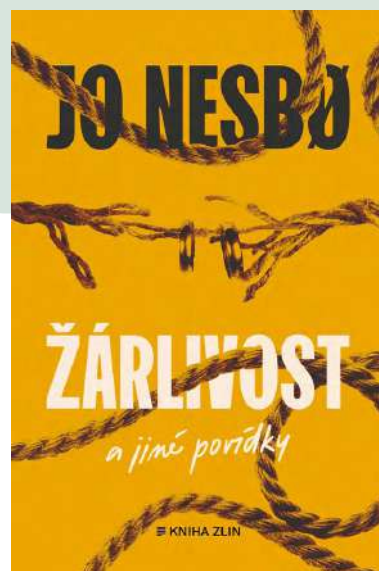
www.albatrosmedia.cz

BUĎ UŽITEČNÝ. 7 ZÁSAD PRO ŽIVOT

Arnold Schwarzenegger

Nejslavnější kulturista, ikonická filmová hvězda, lídr šesté největší ekonomiky světa. Tři na první pohled zcela odlišné osobnosti se snoubí v jednom skutečném člověku. Tohle je Arnold Schwarzenegger. Jeho úspěch je výsledkem jasné vize, tvrdé práce, přímé komunikace a odhodlání. Teď vám na svém příběhu ukáže, že smysl života může najít úplně každý.

www.albatrosmedia.cz



ZAHRADE JE PRO RADOST

Ferdinand Leffler

Dvanáct příběhů rodin, dvanáct zahrad, v nichž roste radost. Tak by se dala shrnout třetí kniha Ferdinanda Lefflera, zahradního a krajinného architekta, autora mnoha oceněných projektů v České republice i v zahraničí, tváře televizního pořadu Ferdinandovy zahrady.

www.hostbrno.cz



TEMNÁ PLÁŇ

Andy Maslen

Ve vojenském prostoru na Saliburské pláni dojde k úmrtí mladé vojačky. Vše ukazuje na sebevraždu, ale detektiv Ford má pochybnosti. Na rozpletení případu má málo času a do toho bude muset svému synovi přiznat pravdu o úmrtí jeho matky. Ustojí Ford tíži vlastní provinilosti i tlak na vyšetřování a odhalí pachatele včas?

www.albatrosmedia.cz



SVĚTOVÉ FOTBALOVÉ REKORDY

Keir Radnedge

Největší sbírka fotbalových faktů, statistik a příběhů je zpět! Aktualizované vydání knihy Světové fotbalové rekordy nabízí jedinečnou prezentaci všech klíčových momentů ze světa fotbalu. Přináší spoustu informací o významných světových a kontinentálních turnajích, představuje rekordy národních týmů, výjimečné zápasy i hvězdy, které se o ně zasloužily.

www.slovart.cz

Beauty tipy

VŮNĚ FROM THE GARDEN REPLICA MAISON MARGIELA

Zavzpomínejte teď v zimě na slunečné odpoledne strávené na zahradě, pomůže vám k tomu vůně From the Garden. Akord rajčatových listů v kombinaci s tóny zelené mandarinky vytváří svěží, šťavnatý efekt. Nóty pačuli a muškátu z vůně From the Garden pak přinášejí zemitý charakter.

www.notino.cz



POSILUJTE KOŽNÍ BARIÉRU S KIEHL'S ULTRA FACIAL BARRIER BALM

Dlouhodobé hydratace dosáhnete tím, že do své každodenní rutiny zahrnete Kiehl's balzám Ultra Facial Barrier Balm, který vás bude chránit před ztrátou hydratace a posilovat ochrannou bariéru pokožky, ať už jste kdekoli.

www.notino.cz



MINERÁLNÍ LISOVANÝ MAKE-UP

Novinkou v nabídce Annabelle Minerals je krycí minerální make-up v lisované podobě. Má vyživující složení a dokonalé krycí vlastnosti, vaši pokožce tak okamžitě propůjčí sametově hladký vzhled. Hodí se pro všechny typy pleti, snadno k ní přilne a téměř na ní není patrný.

www.annabelleminerals.com



OKOUZLUJÍCÍ POHLED S ŘASENKOU LASH CLASH

Dosáhněte dokonalého vzhledu díky hustým řasám, které ani po dlouhé době ze svého objemu nic neztratí. Řasenka Lash Clash odolá vodě, horku, sauně, potu, rozmazání i dalším okolním vlivům. Vy však extrémnímu objemu, který vydrží až 48 hodin, neodoláte.

www.notino.cz



TIMEWISE TARGETED-ACTION TONIZUJÍCÍ TĚLOVÉ MLÉKO

Moje oblíbená značka Mary Kay přichází s tonizujícím tělovým mlékem s resveratrolem, vitaminem B3 a peptidem proti stárnutí. Každá aplikace přináší viditelné zpevnění pokožky těla, 24hodinovou hydrataci a efektivní antioxidační ochranu. Rostlinné výtažky z dýňových semínek, bobulí acai a arganový olej zajišťují vyživení pro vaši pokožku.

www.marykay.cz



LIP INTIMATE CARE DÁRKOVÝ SET INTIMITA

Dárek, který ocení vaše partnerka či partner – to je set určený pro intimní chvíle. Hydratační intimní olej s vůní pravé vanilky pro pocit uvolnění a smyslnosti a přírodní lubrikační gel s vyváženým pH. Olej slouží nejen na čištění vulvy, ale lze ho použít jako intimní a tělový masážní olej.

www.madeformoms.cz



RTĚNKA ANNABELLE MINERALS LIPSTICK V BARVĚ JAHOD

Rtěnky od Annabelle Minerals jsou mé oblíbené, především odstín Brown Fig. Strawberry Lipstick propůjčí rtům barvu zralých jahod a dodá jim podmanivý lesk, jež se postará o přirozený objem. Přes den může být jemná, zatímco večer vytvoří sexy look.

www.annabelleminerals.com



NAIL CARE RIMMEL LONDON

Novinkou v péči o nehty od Rimmel London je Nail Nurse 2 v 1, který se nanáší na nehty jako podkladový lak, který zároveň i pečuje. Složení obsahuje ametyst, extrakt z celeru a biotin, který dodává nehtům vitamíny a minerály a nehty jsou tak pevnější a obnovené. Lak je skvělý pro oslabené a problematické nehty.

www.notino.cz



MULTI-TASKER, SPOJENÍ MAKE-UPU A KOREKTORU

Přelomová novinka Multi-tasker, která v sobě spojuje multi-talentované složení 2 v 1. Díky širokému aplikátoru a vysoce krycímu složení kryje nedokonalosti a kruhy pod očima, ale zároveň ho můžete směle aplikovat na celou tvář. Jeho složení je lehké, nevytváří masku a vydrží celodenní nošení.

www.notino.cz



OBJEVTE SÍLU VITAMÍNŮ

Ke krásné a zdravé pleti vám pomohou denní a noční krém od Alciny. Vitamin C s kyselinou hyaluronovou v nich obsažené poskytují antioxidační ochranu proti předčasnému stárnutí, minimalizují pigmentové skvrny, obnovují zdraví pokožky a pomohou k hladší a jemnější pleti.

www.alcina.cz



GABRIELLA SALVETE PŘEDSTAVUJE NOVÝ MAKE-UP SOULMATE

Jemně matující make-up s veganským složením dá šach mat mastné pleti a poskytuje nejen lehké až střední krytí bez pocitu masky, ale o pleť pečuje. Zatímco vysokomolekulární kyselina hyaluronová se drží na povrchu pleti a účinně zlepšuje hydrataci vnější vrstvy pokožky, vitamin E má antioxidační účinky.

trends.gabriellasalvete.com

BB CREAM RENODERM SPF 37 V KOMPAKTNÍ FORMĚ

Přední jihokorejská značka Renoderm přináší řešení pro péči o pokožku, které se zaměřuje na problematickou pleť. Značka se zaměřuje především na profesionální make-up, produkty péče o problematickou pleť, a to včetně sluneční ochrany.

www.kosmetikomat.cz



CLEAN BEAUTY - MASKA NA VLASY

Nová řada Clean Beauty od Paul Mitchell přináší tónovací masku na vlasy pro okamžitou první pomoc pro vaši barvu i tradiční péči naplněnou prospěšnými rostlinnými látkami, které předcházejí vyblednutí barvy.

eshop.paulmitchell.cz

POHANKA

Stále víc lidí oceňuje jídlo, ve kterém se nevyklučuje požitok a ohled na naše zdraví. Tento trend se označuje jako soft health a spojuje zdraví, požitok a udržitelnost. Jídlo by mělo být přirozené, regionální, sezónní a ideálně v bio kvalitě. Jde o vyváženost, pestrost a obohacení jídelníčku o mnoho různých druhů ovoce a zeleniny, obilných výrobků a luštěnin.

MINORITNÍM PLODINÁM VÉVODÍ POHANKA

Není divu, že se stále většímu zájmu těší i tzv. minoritní plodiny, obiloviny a pseudoobiloviny, které používaly v kuchyni naše prababičky. V kuchyni mají stejné uplatnění jako obiloviny, hlavní zásobní látkou je u nich škrob, na rozdíl od běžných obilovin neobsahují lepek.

ŠIROKÉ UPLATNĚNÍ

Pohanka zahřívá, obsahuje mnoho cenných živin a naopak žádný lepek. Je bohatá na důležité živiny, jako je vláknina, bílkoviny, vitaminy skupiny B a minerální látky. Díky této skladbě prospívá našemu zdraví tím, že podporuje náš imunitní systém a má pozitivní vliv také na nervový a cévní systém. Pohanka je výjimečná hlavně obsahem rutinu (vitaminu P), který zvyšuje pružnost cév a posiluje jejich stěny. Rutin v těle funguje ve spolupráci s vitaminem C.

POHANKA V MNOHA PODOBÁCH

Společnost **PROBIO** zpracovává obiloviny i bezlepkové plodiny ve speciálních mlýnech ve Starém Městě pod Sněžníkem. Pohanka je bezlepková, proto se zpracovává v bezlepkovém mlýně, kde je dodržována přísná kontrola, aby bylo zajištěno, že každý produkt splňuje nejvyšší standardy kvality.

Pohankové kroupy: Jednou z nejzákladnějších a nejtypičtějších pohankových produktů jsou pohankové kroupy, které jsou velmi univerzální a dají se použít na mnoho způsobů. Mohou být použity na přípravu risot (kroupot), jako příloha k masu či k zelenině, nebo přidány do salátů. Lze z nich udělat i snídaňovou kaši, kterou necháme přes noc namočenou ve vodě, další den omyjeme studenou vodou a můžeme rovnou servírovat s ovocem.

Pohanka lámanka: Je využívanou podobou této plodiny, lišící se od kroupy svou hrubší texturou, která je skvělým základem pro přípravu karbenátků, placiček, či zapékaných sladkých i slaných pokrmů. Hodíte hrstku do polévky na zahuštění, posypte buchtu lámankou místo drobenky nebo udělejte skvělou "škvarkovou pomazánku."

Pohanka neloupaná: Výborně se hodí ke klíčení a pro přípravu osvěžujících odvarů a čajů. Jakmile z ní vypěstujete klíčky a výhonky, můžete je využít na posyp do pomazánek, do polévek nebo přidat do salátů.



Pohanková mouka: S pohankovou hladkou moukou se otevírá široké spektrum možností v kuchyni. Můžete z ní připravit nejen lahodné francouzské palačinky, ale také se hodí pro bezlepkové moučníky, pečivo, lívance, knedlíky a nočky. Tato univerzální bezlepková mouka má mnoho uplatnění a může být také vynikajícím pomocníkem při zahušňování omáček a polévek.

Pohanková krupice, pohankové vločky a pohankové otruby: Krupice je ideální pro přípravu ranní bezlepkové krupicové kaše, což je vynikající a zdravý způsob, jak začít den. Kromě toho můžete pohankovou krupici využít i na přípravu lahodných knedlíčků, do polévek, zavářek a omáček. Zároveň jsou možností i pohankové vločky nebo pohankové otruby, které jsou taktéž ideální bezlepkovou surovinou na ranní kaše, müsli, či granolu. Otruby jsou taková hodně nahrubo namletá krupice.

POHANKA KROUPA BIO PROBIO

Pohankové kroupy jsou výborné na přípravu risot (kroupot), jako příloha k masovým i zeleninovým pokrmům, můžete je přidat do salátů, karbanátků, zapékat je v různých slaných i sladkých variacích, připravit z nich snídaňové kaše (více je rozvaříte) apod.

POHANKOVÁ MOUKA HLADKÁ BEZLEPKOVÁ BIO PROBIO

Z pohankové mouky připravíte tradiční francouzské palačinky crêpes (jsou výborné na sladko i na slano), je vhodná na bezlepkové moučníky a pečivo, na lívance, na zahušňování, na knedlíky, nočky apod.

POHANKOVÉ VLOČKY BIO PROBIO

Pohankové vločky jsou skvělou bezlepkovou surovinou na ranní kaše, müsli, granolu, stejně tak i na karbanátky, placičky a zavářky do polévek.

ZELENINOVÉ PLACIČKY S POHANKOVÝMI OTRUBAMI



- 200 g cukety
- 50 g mrkve
- 100 g zelí kysaného BIO PROBIO
- 50 g Otrub pohankových
- 2 lžičky olivového oleje extra panenského BIO BIOLINIE
- 1 hrst slunečnicových semínek BIO PROBIO
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička mletého kmínu BIO SONNENTOR
- 1 lžička majoránky BIO SONNENTOR
- 3 špetky jemné soli BIO BIOSAL
- 2 špetky černého mletého pepře BIO SONNENTOR

Cuketu nastrohejte nahrubo, mrkev najemno. Smíchejte nastrohanou zeleninu s kysaným zelím, otrubami, olivovým olejem, slunečnicovými semínky, prolisovaným česnekem, kmínem, majoránkou a solí. Nechte asi 3 minuty odstát a pak znovu promíchejte. Pokud by zelenina pustila příliš tekutiny, můžete trochu zahustit otrubami nebo špaldovou moukou. Ze směsi tvarujte „karbanátky“. Pokládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při 200 °C asi 40 minut. Po upečení nechte na plechu asi 10 minut zchladnout. Poté opatrně sloupněte z papíru. Podávejte s dipy podle chuti.

LÍVANEČKY S POHANKOVOU MOUKOU



- 70 g vloček ovesných jemných BIO PROBIO
- 300 ml mléka
- 1 ks vejce
- 1 lžice moučkového cukru BIO PROBIO
- 110 g pohankové hladké mouky BIO PROBIO
- 0,25 lžičky jedlé sody
- olej kokosový dezodorizovaný BIO BIOLINIE
- sezónní ovoce
- směs ořechů
- tvaroh
- sirup javorový BIO BIOLINIE

Ovesné vločky nasypejte do mísy a zalijte teplým mlékem. Nechte 5 minut odležet. Přidejte vejce, cukr a mouku se sodou. Promíchejte. Rozehřejte lívanečnick. Potřete trochou kokosového tuku a pozvolna smažte lívanečky z obou stran. Na talíři ozdobte oblíbeným ovocem a oříšky, tvarohem a sirupem. Můžete posypat i skořicí, kokosem nebo čokoládou.

CELOZRNNÉ ZELNÍKY

- 1 ks cibule
- 2 lžice pod cibuli oleje slunečnicového na pečení a smažení BIO BIOLINIE
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička mletého kmínu BIO SONNENTOR
- 150 g pšeničné celozrnné jemně mleté mouky BIO PROBIO
- 150 g pohankové hladké mouky BIO PROBIO
- 1 ks kypřicího prášku do pečiva BIO AMYLON
- 1 lžička majoránky BIO SONNENTOR
- 1 lžička soli BIO BIOSAL
- 300 g kysaného zelí BIO PROBIO
- 150 ml mléka
- 40 g oleje do těsta
- 2 ks vejce
- 1 hrst slunečnicových semínek BIO PROBIO
- 1 hrst dýňových semínek BIO PROBIO
- zakysaná smetana
- mungo na klíčení BIO PROBIO



Cibuli nakrájejte nadrobno a dozlatova opečte na pánvi. Až vypnete sporák, přidejte nejmenší rozdrcený česnek a kmín, aby se rozvoněly. V míse smíchejte mouky s kypřicím práškem, majoránkou a solí. Přidejte kysané zelí a snažte se do moučné směsi (nejlépe rukama) zapracovat, aby v těstě nezůstávaly chuchvalce zelí. Přimíchejte cibulku, mléko, olej a vejce. Směs bude trochu hustší, snažte se jednou nebo dvěma obráčky důkladně promíchat. Do pečicí formy vyložené pečicím papírem rozetřete rovnoměrně těsto a navrch posypejte semínky. Dejte péct do trouby na 180 °C. Pečte asi 30–35 minut. Po vychladnutí nakrájejte a servírujte se zakysanou smetanou a naklíčeným mungem.

ČOKOLÁDOVÁ ROLÁDA

s pistáciovým krémem



Adalším tipem na sladké valentýnské překvápko je tato úžasná roláda s mým oblíbeným pistáciovým krémem a čokoládovými srdíčky. Dezert můžete doplnit o čerstvé ovoce, které máte rádi, já na něj nejraději dávám maliny, jejich chuť se mi k sladké roládě dokonale hodí.

Na roládu:

- 5 vajec
- 90 g moučkového cukru
- 30 g hladké mouky
- 20 g kvalitního kakaa
- špetka soli
- trocha másla

Na naplnění rolády:

- 250 g mascarpone
- 2 lžíce moučkového cukru
- 2 lžíce pistáciového krému
- 200 ml smetany ke šlehání
- maliny

Na ozdobení:

- nasekané pistácie
- čokoládová srdíčka
- čerstvé maliny

Postup:

1. Žloutky si oddělíme od bílků. Bílky si dáme do mísy a přidáme špetku soli. Bílky pomocí šlehače začneme šlehat. Když nám začnou bílky bělat, přidáme moučkový cukr a šleháme tak dlouho, dokud nám nevznikne tuhý lesklý sníh.
2. Do hotového sněhu pak zlehka vmícháme žloutky. Nakonec pouze ručně zamícháme prosáté kakao a mouku.
3. Na plech si dáme pečicí papír, který z obou stran potřeme máslem, aby se nám hezky přilepil na plech. Těsto rovnoměrně rozeřeme na pečicí papír a roládu pečeme na 180 stupňů cca 10 minut.
4. Hotovou roládu si sundáme z plechu, necháme ji chvilku zchladnout a zarolujeme, aby získala budoucí tvar rolády a dobře se nám rolovala.
5. Do mísy si dáme mascarpone, moučkový cukr a prošleháme. Přidáme pistáciový krém a opět promícháme. Nakonec začneme pomalu přilévát šlehačku a šleháme krém tak dlouho, dokud nám nezhoustne.
6. Roládu si rozložíme na rovnou plochu a potřeme ji krémem (asi třetinu krému si necháme stranou). Na krém rozložíme maliny a roládu zarolujeme. Nakonec ji potřeme zbytkem krému.
7. Hotovou roládu posypeme nasekanými pistáciemi a ozdobíme ji čokoládovými srdíčky a malinami.

ROZHOVOR S MARTINEM LEGEZOU

Dodrželi jste postup vaření nebo pečení, ale váš kulinářský výsledek stojí za starou belu? Možná jste jen nevěděli, jak některé suroviny detailně zpracovat, protože je např. obrovský rozdíl “vyšlehat vejce”, nebo “vyšlehat vejce 15 minut”. Nakoukněte pod pokličku kuchařské alchymii s novou kuchařkou How to Find the Joy of Cooking, jejíž autorem je Martin Legeza. Stane se pro vás jakýmsi průvodcem oblíbených receptů, u kterých je cílem pochopit, jaké jsou ty kritické kroky a jak mezi sebou fungují jednotlivé ingredience. Díky tomu dosáhnete požadovaných výsledků a u dalších pokusů už nebudete muset striktně dodržovat recept. Budete moct experimentovat, a tak do vaření dát i kousek sebe.

Kniha má 220 stran a je rozdělena do 2 kapitol, na slané a sladké recepty. Velká část surovin je převedena i na “lžíce a hrnky”, abyste si ušetřili práci. Kuchařku zatím seženete jen v anglické verzi, a to na blogu Martina Legezy, www.martinlegeza.com. Já jsem pro vás Martina vyzpovídala a tady je rozhovor s ním.



Ahoj Martine, něco o Tvé nové kuchařce jsem už v úvodu zmínila. Je ještě něco, čím bys knihu představil a čím se třeba liší od těch ostatních?

Liší se právě těmi detaily. V kuchařkách jsou většinou jen recepty, ve kterých najdeš základní postup, ale už se nedozvíš, co jaká surovina nebo postup hrají za roli, která ovlivní výsledek. Příklad může být třeba příprava šlehačky. Každý ví, že se vyšlehá smetana, ale ne každý už potom bere za samozřejmost, že by měla být co možná nejvíce vychlazená, aby vůbec vyšlehat šla. Je to tedy (i pro mě) takový souhrn mých dosavadních zkušeností, které bych rád předal na poměrně známých receptech.

Jaké recepty v kuchařce najdeme? Na co se můžeme těšit?

Jak už jsem zmiňoval, tak to nejsou žádné velké novinky, ale spíš základní recepty, které má každý rád a připraví si je opakovaně, protože to nebude jen nějaký experiment, který zrovna nemusí zaujmout. Hra s fantazií už potom bude na každém, kdo si knihu koupí, protože se stačí držet pár základních kroků a pak už se dají přidávat nové a zajímavé věci. Kdybych měl být ale konkrétní, tak v kuchařce najdeme třeba recept na vláčné brownies s křupavou kůrkou, rýži na sushi jako ze sushi baru, křupavé hranolky, nadýchaný toustový chléb nebo třeba základní recepty na těsta a omáčky.

Prozrad' nám nějaký figl, který v kuchyni často využíváš a který by čtenáře "kuchařsky" obohatil.

Nejsem si úplně jistý, jestli je to figl, ale klíčové je pro mě věci neuspěchat. Jakmile pospícháš, tak třeba nenecháš dost vykynout těsto, což způsobí tuhý výsledek, nepřipravíš správně základ na omáčku a negativně tak ovlivníš intenzitu chuti nebo třeba nedáváš pozor, zbytečně se řízneš, anebo nevypneš mixér a rozsekáš do hummusu vařečku na třísky... (true story). To mě ale možná přece jen k jednomu figlu přivádí. V kuchařce ho najdeš třeba u receptu na polévku a právě u hummusu. Zásadní je zde použít mixér, který bude mít nože na dně nádoby, protože jediné tak docílíš krémového a jemného výsledku, ke kterému tyčový mixér stačit nebude. Je to třeba i důvod, proč se vždycky otočí nádoba v mixéru na smoothie vzhůru nohama.

Kde a kdy u Tebe vznikla myšlenka založit foodblog? A jaká byla Tvá cesta od foodblogu až k samotné kuchařce?

Myšlenka na založení foodblogu vznikla v Brightonu, kde jsem si někdy v deváté třídě koupil svoji první kuchařku a řekl jsem si, že bych taky rád sdílel svoji tvorbu se světem. Hned po návratu jsem začal přidávat recepty na Instagram a zhruba do půl roku už byla první verze blogu na světě. S kuchařkou to byl trochu delší příběh, ale hodně stručně to byla taková souhra náhod, kdy jsem byl přizvaný k tvorbě jednoho receptu kuchařky Gastrokroužku, kde jsem se seznámil s Adélou Hálkovou, která se o mně zmínila v nakladatelství, a krok po kroku se začalo tvořit. Takhle vznikla první kuchařka a ta aktuální, kterou jsem se rozhodl vydat na vlastní náklad, vznikla až s myšlenkou více se rozepsat o jednotlivých receptech.

Ten úplný začátek ale vznikl právě v Brightonu, což je i trochu důvod, proč je kuchařka psaná anglicky, abych ji teoreticky mohl nabídnout taky na britském trhu a třeba do Londýna nebo do Edinburghu se na nějaký čas přestěhovat, ale to je zatím taková vize do budoucna, která, jak doufám, bude už na jiné vyprávění.



TORTILLY PLNÉ BÍLKOVIN

Nějakou dobu jsem pro vás neměla recept na mé oblíbené tortilly, tak to musím napravit. A myslím, že tento s masem a hromadou zeleniny bude to pravé na udržení zdravé životosprávy, pokud jste si třeba dali takové předsevzetí. Já si na začátku ledna slíbila, že do jídelníčku zařadím více bílkovin, a to se mi povedlo právě v těchto tortilách, takže si je teď vychutnávám poměrně často. Tak je určitě také vyzkoušejte.

Na 2 porce:

- 2 tortilly Antica Cantina (průměr 25 cm)
- 200 g kuřecího nebo krůtího masa
- 2 hrsti římského salátu (ledového)
- 6 cherry rajčat
- 1/2 červené cibule
- 2 lžíce oleje (řepkového)

Na marinádu na maso:

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1/4 lžičky italského koření
- 1/4 lžičky kurkumy
- 1/4 lžičky uzené papriky
- špetku sušeného zázvoru
- 1 lžička citronové šťávy
- sůl, pepř

Na dip:

- 100 g řeckého jogurtu
- 50 g zakysané smetany
- 1 lžíce medové hořčice
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (případně troška bylinkového koření)
- sůl, pepř



1. V misce si smícháme všechny suroviny na marinádu a přidáme do ní na nudličky nakrájené maso. Maso necháme minimálně hodinu marinovat.
2. Mezi tím si připravíme dip. V misce si smícháme řecký jogurt, zakysanou smetanu, medovou hořčici, bylinky nebo bylinkové koření. Vše dobře promícháme a podle chuti přidáme sůl a pepř.
3. Na pánvi si dáme 2 lžíce oleje a orestujeme na něm maso.
4. Tortilly si pomazeme (ne úplně do okrajů) dipem, poté dáme nakrájený římský salát, maso, rajčata a na tenká půlkolečka nakrájenou červenou cibuli.
5. Tortillu přehneme napůl, zarolujeme nebo zabalíme a podáváme.

TIRAMISU DORT



No a třetím receptem, který na Valentýna udělá vaší lásce radost, je tiramisu dort. Protože se tento tradiční italský dezert hodí na každou příležitost, rozhodně se hodí i na svátek zamilovaných, a je super ho zkusit právě v této "dortové" variantě. Základem jsou opravdu kvalitní suroviny, od vajíček přes čokoládu až po kávu a rum.

Na korpus:

- 4 vejce
- 130 g cukru
- 130 g hladké mouky
- 25 g kukuřičného škrobu

Na prolití korpusů:

- espresso
- rum (případně Grand Marnier)

Na krém:

- 500 g mascarpone
- 250 ml smetany ke šlehání
- 3–4 lžice pudrového moučkového cukru
- rum (případně Grand Marnier)
- citrónová kůra
- vanilkový extrakt

Na dokončení:

- nasekané pistácie
- kakao
- čokoládová srdíčka

Postup:

1. Vejce si rozdělíme na žloutky a bílky. Bílky si ušleháme s polovinou cukru do tuhého sněhu.
2. To stejné uděláme se žloutky. Žloutky si dáme šlehat se zbytkem cukru a ušleháme je do světlé pěny.
3. Vyšlehané žloutky zlehka zapracujeme do bílkového sněhu. Přidáme prosátou mouku a kukuřičný škrob.
4. Dvě formy o velikosti cca 16–17 cm si vyložíme pečicím papírem (dno i boky) a rozdělíme do nich hotové piškotové těsto.
5. Pečeme na 170 stupňů cca 20 minut (před vyndáním těsta z trouby provedeme test špejlí, zda je již dokonale upečené).
6. Hotové korpusy necháme vychladnout a každý prořízneme.
7. V misce si smícháme espresso s rumem.
8. Do mísy si dáme mascarpone, moučkový cukr, rum (množství dle vašich preferencí), citrónovou kůru a vanilkový extrakt a vše prošleháme. Poté přidáme smetanu ke šlehání a šleháme tak dlouho, dokud nám nevznikne hustý krém.
9. Krém dáme do zdobícího sáčku s kulatou zdobíčkou.
10. Každý korpus ochutíme (např. pomocí lžice) kávou s rumem a začneme vrstvit dort.
11. Zhruba 2/3 krému patří mezi korpusy a zbytek na boky a na ozdobení. Sestavený dort dáme vychladit a před podáváním ho můžeme z boku ozdobit nasekanými pistáciemi a ze shora ho posypat kakaem.

CO MUSÍTE VĚDĚT, ABY VÁM TO NA BĚŽKÁCH DOBŘE KLOUZALO

Že jsou bratři Tomáš a David Svobodovi všestranně nadanými sportovci, není žádná novinka. Jeden je triatlonista, druhý v moderním pětiboji dokonce získal olympijské zlato. Tentokrát s nimi můžete vyrazit na běžky. Přestože zimní sporty k jejich profesionálnímu zaměření oficiálně nepatří, jde jim to samozřejmě skvěle.

SPRÁVNÝ VÝBĚR

Všechno samozřejmě začíná už u výběru běžek. „Pokud víte, že budete spíše bruslit, měly by lyže být spíše kratší, aby se vám s nimi dobře manipulovalo, a naopak hůlky si pořídte delší pro pohodlnější odpichování,“ radí David Svoboda. U klasického běžeckého lyžování je to přesně naopak, tedy lyže delší a hůlky kratší. „Pro hobíky jsou nicméně lepší kratší lyže, zkušenější lyžaři mohou zvolit o něco delší, tužší a lehčí lyže,“ dodává jeho bratr Tomáš.

A jak na koupi běžek? „Stačí znát svoji výšku a váhu a zhodnotit svoje technické schopnosti a dovednosti. Podle toho si v pohodě vyberete, případně vám jistě pomůže telefonická konzultace s prodejcem,“ říká David.

NA PŘÍPRAVĚ ZÁLEŽÍ

Zatímco sjezdovky namažete na začátku sezóny a pak už si jen užíváte, jak perfektně jezdí, běžky vyžadují o něco větší péči. Jezdíte-li spíše klasický styl a jste-li začátečník, doporučují Svobodovi takzvaný mohérový pás anebo šupiny. Mohérový pás zpomaluje při pohybu vzad, ale zároveň dopředu hezky klouže. Dodává jistotu odrazu a je nalepený zhruba na středu lyže. Také s ním máte jistotu, že nenamůžete špatně. Podobně slouží i šupiny, i když jsou oproti mohéru pomalejší.

Svobodovi však nedají dopustit na klasické mazání. „Před sezónou zažehlím klasický parafín a potom, když už jsem na horách, si podle počasí a sněhových podmínek vyberu speciální vosk,“ popisuje David.

SPRÁVNÁ TECHNIKA

Že existuje klasická technika a bruslení, ví asi každý. Tomáš však vysvětluje, že jsou dva typy bruslení odlišující se jednoduchým a dvoudobým rytmem, přičemž ten dvoudobý se používá při běhu do kopce. Co přesně to znamená? Že na jeden odraz nohama vychází dva odpichy rukama. Na rovině je to pak jedna ku jedné. Při hodně prudkém stoupání pak můžete ještě využít asymetrický odpich.

OBÍBĚNÁ MÍSTA

„Míst, kde se dá dobře běžkovat, je v České republice naštěstí spousta,“ shodují se dvojčata, která jsou ambasadory automobilky Toyota Česká republika. Se svými Corollami rádi jezdí do Harrachova nebo Jakušic v Krkonoších, na Mísečky nebo do Jizerských hor, nejlépe do Bedřichova. Jak ale sami říkají, nejlepší je vždycky se dopředu podívat na počasí a sněhové podmínky a podle toho si vybrat, kam na běžky vyrazit.



JAK NA VÝCHOVU KOČEK

Kočka není pes, proto je v případě její výchovy potřeba zvolit jiný přístup. Povaha a chování kočky je dáno odvěkým způsobem života. Jsou to od přírody samotářská zvířata a s jejich výcvikem je ideální začít už od nízkého věku. S přibývajícím rokem lze její zvyky jen velmi těžko a pomalu odnaučit. Jak správně přistupovat k tréninku, abychom doma měli dobře vychovanou kočku?

NUTRIČNĚ VYVÁŽENÁ STRAVA JE KLÍČOVÁ

První a zároveň nejdůležitější krok, jak zajistit, aby byla kočka mentálně a fyzicky aktivní, je pravidelná a kvalitní strava. Nutričně vyvážená výživa je naprosto zásadní pro zdravý růst a vývoj koťat, zároveň napomáhá udržovat starší kočky v dobré kondici. Krmivo by mělo obsahovat veškeré živiny, antioxidanty a minerály, které zajistí zdravý a silný imunitní systém zvířete. Takové složení nabízí například krmivo značky Whiskas, jehož receptury vyvíjí vědci z veterinárního výzkumného centra Waltham ve Velké Británii.



SOUŽITÍ KOČEK S DĚTI

„Pokud máte doma čerstvě miminko, dejte kočičce prostor jej po přivezení domů očuchat. Vypadá to jako banalita, ale je to velmi důležitý krok. Máte-li doma starší děti, zajistěte, aby měla kočka dostatek bezpečných míst, kam se schovat. Společný vztah můžete budovat skrze společnou hru s využitím různých škádlítek, prutů, plyšových myšek a podobně,“ radí kočičí psycholožka Klára Nevečeřalová.

VÍCE KOČEK POHROMADĚ

V případě, že chcete spřátelit vícero koček, je dobré ze začátku nechat nový přírůstek rozkoukat a seznamovat postupně po malých krůčcích skrz pozitivní motivaci. Vyvarujte se chybě, kdy kočky seznamujete v přepravce, nebo kdy je hodíte rovnou do nového prostředí, které je pro ně neznámé a ony neví, kde se schovat. Vždy je lepší postupovat pomalu. V budoucím společném soužití několika koček se to vyplatí. *„Kočky jsou od přírody velmi žárlivé povahy, proto je potřeba jim věnovat rovnocennou pozornost. Pokud máte v domácnosti vícero koček, dbejte na to, že jim rozdělíte dobroty a hračky rovným dílem,“* říká Klára Nevečeřalová.

KOČIČÍ INTERIÉR

Při tréninku kočky je také důležité uzpůsobit byt jejím potřebám. Pokud máte doma kotě, při nákupu zvolte menší kočičí nábytek, aby zvíře například nespadlo z moc velké výšky. Nižší okraje by měl mít i kočičí záchod oproti tomu klasickému, aby se do něj kotě dobře a pohodlně dostalo. U koťat je také nutností mít dostatek hraček, které jej budou mentálně a fyzicky stimulovat. U dospělých koček je naopak lepší před zařizováním bytu s nákupem kočičího nábytku počkat, než se ukáže, zda je stromová nebo křovinová, tj. jestli preferuje výšky nebo spíše schovávačky. Stromový typ potřebuje vysoké kočičí stromy a ideálně police a probíhačky po celém bytě. Křovinový typ zase alespoň jedno vysoké škrabadlo (min. 170 cm), aby na něj v případě napadení mohla vyběhnout a využít strategické převahy. U výběru nábytku vždy dbejte především na stabilitu. Vratké škrabací stromy mohou být pro kočku nebezpečné a zvířata je často ani příliš nevyužijí.



TIPY MĚSÍCE



VASELINE MATURE SKIN REJUVENATION: ZÁCHRANA PRO ZRALOU POKOŽKU

Kůže celého těla má s věkem čím dál větší tendenci se vysušovat. V zimě pak bývá ještě náročnější udržovat ji v kondici a hydratovanou. Spolehlivě s tím ale pomůže nové tělové mléko obsahující speciální mikrokapičky s vazelínou.

www.dm.cz



PORCE VITAMÍNŮ V MRAZEM SUŠENÉM MANGU

Jestli je ovoce, které miluji ve všech formách, tak je to mango. V zimě často do kaší a dezertů používám lyofilizované mango a třeba Vojta ho má rád jen tak samotné jako zdravou pochoutku. Rozdrcené mango je pak vhodné při pečení jako přírodní barvivo třeba do krémů.

www.kosik.cz



MICROTEA TROPICAL FUSION - NOVINKA OD WATERDROP

Nenechte si ujít vůbec první letošní novinku Microtea Tropical Fusion od waterdrop. Nová limitovaná edice zajistí dokonalou relaxaci bez únavných přesunů do jiných zeměpisných pásem. Navíc je bez cukru, což se může po Vánocích hodit.

www.waterdrop.cz



KOMBUCHA CITRONOVÁ TRÁVA

Tato Kombucha je osvěžující, jemně perlivý funkční nápoj, vyrobený fermentací nálevu z černého čaje a citronové trávy. Jako přírodní zdroj probiotik a antioxidantů napomáhá k lepšímu trávení, revitalizaci organismu a posílení imunity.

www.zivina.cz

BABIČČINY KNOFLÍKY JIHOČESKÉ

Slunečnice, buráky, sezam, mandlové lupínky a dýně spojené sladkou směsí – dobrota, která vám vykouzlí úsměv na tváři a ani neurazí žádnou vaši návštěvu. Tedy pokud se budete chtít o Babiččiny knoflíky rozdělit.

eshop.druidcz.com



POSILOVNA DOMA S GYMBEAM

Pokud se rozhodnete ladit figuru doma, vyzkoušejte kvalitní cvičební pomůcky GymBeam. A je jedno, jestli už si vyberete aerobní cvičení, při kterém skvěle využijete fitness schod, nebo cvičení s kettlebell a při regeneraci zvolíte válec na cvičení nebo akupresurní podložku.

www.gymbeam.cz



NA TRH MÍŘÍ NOVÁ ČESKÁ WHISKY PRÁDLO

Všechno má svůj čas a ty nejlepší věci musí pořádně dozrát. Ten správný čas právě nadešel pro novou českou whisky. Jmenuje se Prádlo a STOCK Plzeň – Božkov ji nově zařazuje vedle svých prémiových distribučních značek. Na trh uvádí unikátní desetiletou whisky, dále osmnáctiletou a limitovanou edici třicetileté.

www.stock.cz



GRANOLA OD CROSSCAFE: ZAČNĚTE SVŮJ DEN ZDRAVĚ

Kavárenský řetězec CrossCafe představuje svou vlastní granolu, dokonale křupavé ovesné vločky ručně vyráběné pekaři v CrossCafe výrobě v Plzni. Pochutnat si můžete na třech variantách – kokosové granole s proteinem, ořechové granole nebo makové granole.

www.crosscafeprazma.cz

VYKOUZLETE SI S ALBERTEM DOKONALÝ VALENTÝNSKÝ VEČER

Navštivte nejbližší prodejnu Albert, vyberte na Valentýna to pravé víno nebo třeba lahodné tapas. Překvapte svou drahou polovičku originálním valentýnským burgerem ve tvaru srdce. Uvidíte, že si spolu užijete nezapomenutelný den.

www.albert.cz



NOVÉ GULLÓN SUŠENKY BEZ CUKRU

Pochutnejte si na novince od značky Gullón. Ponořte se do vizuálně působivého světa těchto zdravých sušenek na Instagramu [@gullon_czsk](https://www.instagram.com/gullon_czsk). Buďte první, kdo se dozví o novinkách nebo o cenových akcích.



BIO POMAZÁNKA S RAJČATY A BAZALKOU

Chcete se přenést během chvíle do slunné Itálie? Vychutnejte si pomazánku Nature's Promise Bio s rajčaty a bazalkou, která se skvěle hodí k pečivu i k těstovinám. Je v prvotřídní bio kvalitě a navíc neobsahuje lepek.

www.albert.cz

PODPOŘTE VAŠI IMUNITU S VITA HERBAL

Revital C vitamin obsahuje vysokou dávku vitamínu C, která je pro tělo významnou oporou zvláště v období zvýšeného výskytu virů a bakterií. Podpoří organismus při nachlazení, stresu, vysoké fyzické aktivitě, pobytu ve znečištěném prostředí nebo při rekonvalescenci.

www.nasevitaminy.cz



AJURVÉDSKÝ ČAJ POVZBUZENÍ OD ZNAČKY ŽIVINA

Novinkou od značky Živina je tento Ajurvédský čaj Povzbuzení. Čaj, který je skvělým parťákem po jídle. Plná chuť a vyšší obsah kofeinu funguje jako skvělá alternativa kávy i dezertu.

www.zivina.cz



VALENTÝN V RED PIF

Překvapte partnera na Valentýna společným gurmánským zážitkem, vyrazte do [pražské restaurace RED Pif](#). Užijete si kombinaci tradiční české kuchyně, výtečného plzeňského ležáku s moderní francouzskou gastronomií a výběrem přírodních vín, převážně francouzských. Valentýnské menu si můžete přijít vychutnat od 14. 2. 2024 do 18. 2. 2024 a já ho tu pro vás mám alespoň "na papíru".



POLÉVKA

Krém z červené řepy na kořenové zelenině s kokosovým mlékem, pražené pistácie.



PŘEDKRM

Gravlax z lososa s limetkovým crême fraîche, koprové perly, chipsy z italského chleba.



HLAVNÍ CHOD

Pošírovaná vepřová líčka na červeném víně s marinovanou cuketou, sladké kumquat, shimeji a dýňové pyré.



Grilovaný losos s Little Gem na přepuštěném másle, listový špenát, papriková salsa a naše gratinované brambory.



DEZERT

Jahodové Tiramisu ve skle.



UDĚLEJTE RADOST SVÉMU PARTNEROVI NEJEN NA VALENTÝNA

VALENTÝNSKÉ MENU V TREZORU MARKA FICHTNERA

Jeden jediný den – v úterý 14. února – bude v restauraci Červený Jelen dostupné exkluzivní šestichodové Valentýnské menu. Vybrané delikatesy z prvotřídních surovin, včetně těch s afrodiziakálními účinky, jako jsou mořské plody, lanýže či šafrán, výběr ze dvou hlavních chodů a na závěr neodolatelné čokoládové soufflé, digestiv a exkluzivní káva. Věnujte své lásce k letošnímu Valentýnu intenzivní gurmánský zážitek a další vyznání budou zbytečná.

www.cervenyjelen.cz

VÝBĚROVÁ KÁVA DEER BEANS JE DALŠÍM PRODUKTEM S PEČETÍ KVALITY CRAFTED FOR FRIENDS

Výběrová káva Deer Beans je tou správnou volbou pro milovníky kvalitní kávy. Vznikla ve spolupráci pražské pražírny Dos Mundos a aliance Crafted for Friends. Výběrová zrnka jsou směsí káv ze dvou různých zemí. Káva El Paraíso z Hondurasu se vyznačuje lehkými tóny ovoce, karamelu a oříšků. Peruánská káva San Ignacio nabízí tóny čokolády a jemného koření.

www.media2.cz



MENU PRO ZAMILOVANÉ V RESTAURACI LA VERANDA

Tým restaurace La Veranda si na den zamilovaných připravil báječné menu. To začíná welcome drinkem v podobě Crémant d'Alsace Rosé Brut. Poté následuje Řepa s brynzou, černým rybízem a kakaovými boby. Další z chodů je Ravioli s ricottou, žlutkem a perigord. Následují Krevety s šafránovým bisque a fenyklem. Velmi nevšedním pokrmem je Kachna s radicchio, červeným zelím a černou mrkví. Závěr tasting menu patří Tartalete s citronem, zmrzlinou a meringue.

www.laveranda.cz



DARUJTE PRALINKY LINDOR OD SRDCE

Dárková balení pralinek Lindor udělají radost nejen vaší drahé polovičce, ale všem milovníkům a milovnicím čokolády. A jelikož tvar srdce je symbolem lásky, také na Valentýna můžete darovat srdce plné tohoto čokoládového potěšení.

www.lindt.cz



OSLAVTE VALENTÝNA V KUCHYNI

Posledním tipem na dárek z lásky mohou být kuchyňské nože. Já vkládám vždy důvěru do značky AJAX. Vybrat si můžete ze série Red Spirit, nebo chcete pro svou partnerku raději růžovou barvu? Mrkněte na jejich web a podívejte se, který nůž by mohl být tou správnou volbou.

www.noze.cz



VALENTÝNSKÝ DÁREK PRO ŽENY, KTERÉ SE CHTĚJÍ CÍTIT DOBRĚ

Každý se touží cítit dobře nejen pro sebe, ale i pro svého partnera a Den sv. Valentýna je k tomu ideální příležitostí. Darujte zkrášlovací chvíli a potěšte svůj protějšek beauty dárkovým voucherem se slevou 10 % na vybrané procedury u mezinárodní sítě estetických inovací Mediastetik.

www.mediastetik.cz

