

Na skok v kuchyni

březen 2024

magazín o jídle a životním stylu



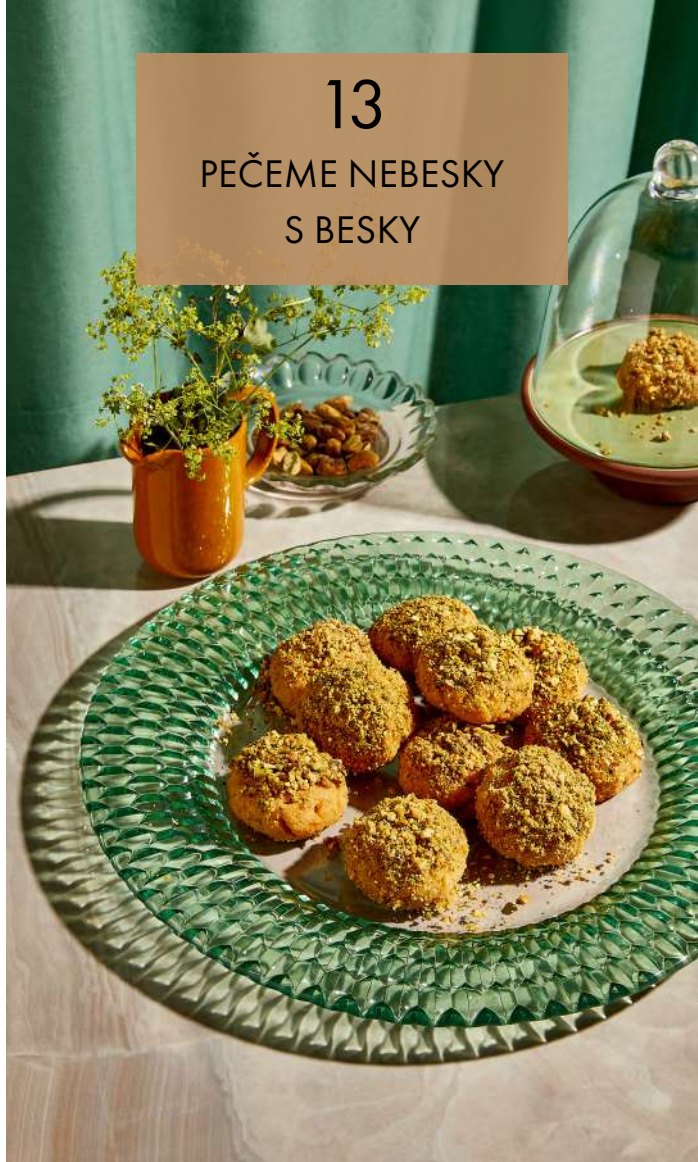
26 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 VELIKONOČNÍ HRY PRO DĚTI
- 5 KAM MUSÍTE V BŘEZNU VYRAZIT
- 6 LETNÍ ZÁVITKY  z obálky
- 7 PLESOVÁ INSPIRACE
- 8 CO VÁM NESMÍ V BŘEZNU UNIKNOUT
- 9 JAK PŘIŠLY NA SVĚT LILUKY
- 11 BEAUTY NOVINKY
- 13 PEČEME NEBESKY S BESKY
- 17 *Radost pro ženy*
- 18 TIPY MĚSÍCE
- 20 TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠI KOUPELNU
- 21 KAŠMÍR V HLAVNÍ ROLI
- 22 *Vše pro vaše zdraví*
- 23 JAK SI SPRÁVNĚ NAMAZAT BĚŽKY
- 24 TVOŘENÍ PRO VAŠE DĚTI
- 25 TIPY, JAK POSÍLIT IMUNITU
- 26 KNIŽNÍ NOVINKY

13

PEČEME NEBESKY
S BESKY



5

KAM MUSÍTE VYRAZIT

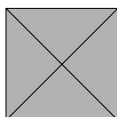


I MÁLO SE POČÍTÁ

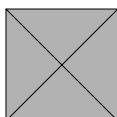
Před nedávnem mě jedním příspěvkem na Instagramu inspirovala kamarádka Lucka (na Instagramu ji najdete jako @lucie.wink), která psala o tom, jak je důležité s něčím začít a neustále na něco nečekat. A platí to pro všechno. Stále čekáme, až budeme mít dvě hodiny čas na cvičení, ale ono se přece počítá i deset minut. Stále čekáme na to, až budeme umět hezky fotit a až teprve poté začneme přidávat fotky na sociální sítě. Ono ale nikdy nic nebude dokonalé a nejlepší je začít hned a nečekat vůbec na nic. Kdybych před 9 lety nezačala přidávat recepty (s ne příliš hezkými fotkami) na Facebook, možná bych vám dnes ani tento úvodník nepsala. A tak jsem se tento měsíc rozhodla začít chodit cvičit s trenérkou do fitka. Dala jsem si zkušební měsíc a uvidíme, kam se to pohne. A i kdyby to mělo skončit jen tím měsícem, i ten se počítá. Myslete na to, možná vám to hodně ulehčí start něčeho, po čem už dlouho toužíte, ale bojíte se udělat ten první krok. Klidně to může být malý krůček, ale začněte hned.

Já budu moc ráda, pokud vás březnové číslo bude bavit a napíšete mi, jaká témata by vás v následujících měsících bavila. Jaro už se blíží a já se ho nemohu dočkat.

S láskou Romana

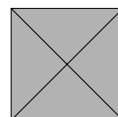


STAŇTE SE FANOUŠKY NA SKOK V KUCHYNI
Inspirujte se recepty, které pro vás připravuji. Pokud se vám nějaký povede, podělte se s námi o něj a inspirujte tak zase někoho dalšího.
www.facebook.com/naskokvkuchyni

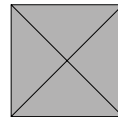


NAHLÉDNĚTE DO MÉHO ŽIVOTA
A nejen do toho kulinářského! Na Instagramu vás kromě receptů čekají kosmetické, módní, knižní a jiné praktické tipy, které oceníte. Nechybí ani soutěže.
www.instagram.com/naskokvkuchyni

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



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



VELIKONOČNÍ HRY PRO DĚTI

Plánujete na Velikonoce připravit svým dětem velikonoční hry, jako je třeba hledání zajíčků nebo nějaká zajímavá bojovka? Odměňte malé dobrodruhy tím, co milují ze všeho nejvíc, a nechte je najít si dobroty Kinder z Velikonoční edice. Uvidíte, že budou z čokoládových pokladů nadšení a pochutnají si na nich.



VELIKONOČNÍ BOJOVKA

Připravte dětem úvodní dopis, kde se dozví, že musí jít po stopách zajíčka (po fáborkách, barevných vajíčkách, mrkvičkách...) a na každém vyznačeném místě najít ukrytý lísteček s úkoly. Děti postupují k dalšímu místu až po splnění úkolu.

Tipy na úkoly:

- skákat z bodu A do bodu B jako zajíček
- uhodnout hádanku, např. "Kulatý dům bez dveří, bílý jako pápeří, klepneš na něj maličko, hned vyběhne sluníčko" (vajíčko)
- uplést copánkovou pomlázku - ze 3 větviček
- z přírodnin udělat hlavu zajíčka (z kamínků, mechu, klacků,...)
- přejít s vajíčkem na lžici určitou vzdálenost
- zazpívat, odříkat koledu "Hody, hody, doprovody,..."
- vymyslet 3 jídla z vajíček,...

Celé bojovce můžete vymyslet svůj vlastní příběh, třeba o velikonočním zajíčkovi, ztraceném beránkovi nebo neposedném kuřátku. Vybraná postava děti provede celou velikonoční stezkou a na konci je náležitě odměněn za snahu.

KAM V BŘEZNU VYRAZIT

BLACK ANGEL'S PŘEDSTAVUJE NOČNÍ MENU

Ikonický Black Angel's představuje svou gastronomickou novinku. Nově lze kromě vytříbených drinků okusit i speciální menu, které se podává do brzkých ranních hodin. Menu obsahuje například talíř pochutin, kde nechybí kvalitní prosciutto, skvěle vyzrálý parmazán a černé olivy. Při větším hladu jistě oči spočinou na sekci burgery nebo hot dogy.

blackangelsbar.com



CRÈME DE LA CRÈME: ĎÁBELSKÉ ZMRZLINY PLNÉ CHILLI

Ať už jste, nebo nejste milovníci chilli, které vaše chuťové pohárky rozpálí do běla, existuje několik důvodů, proč dát pálivým papričkám šanci. A začít můžete již v březnu. Ve všech zmrzlinárnách Crème de la Crème si pro vás Honza Hochsteigera připravil dvě „ďábelské“ speciality - hořkou čokoládu s chilli a krvavý sicilský pomeranč s chilli.

www.cremedelacreme.cz



NOVÝ SALONEK JAY ROOM ANEB SOJKA PŘISTÁLA

O restauraci Deer jste u mě v magazínu jistě četli. Kromě restaurace teď rodinná firma Bauer Hotel Group představuje privátní elegantní reprezentativní prostor nesoucí název Jay room /sojka/. Salonek nabízí prostor s kapacitou až 18 osob a je ideální pro soukromé večeře, rodinné oslavy, privátní setkání nebo menší firemní zasedání.

deerprague.com



UNIKÁTNÍ POKOJ VE VĚŽI TOWER SUITE

Užijte si jedinečný zážitek v apartmá „ve věži“ hotelu Iron Gate rozprostírající se na 3 patrech, které spojuje 50 schodů. Je určeno pro jednu či dvě osoby a zaručuje neskutečný výhled na okolní památky. Apartmá disponuje soukromou terasou a velkou vnitřní vířivkou jacuzzi.

www.irongatehotel.com



CESTOVATELSKÉ VÍKENDY

Vyhlašená restaurace Babiččina zahrada si na víkendy připravila cestovatelská menu. Báječné akce, které se opakují přibližně jednou do měsíce. Vždy daný víkend patří majiteli Yurijovi Kolesnikovi, který kromě klasického babičkovského menu podává tematické menu, které vaří právě on, a to na modrých kamnech uprostřed restaurační světnice či u grilu.

www.babiccinazahrada.cz



MOJE KREDENC JIŽ ČTVRTÁ V POŘADÍ

Další přírůstek do rodiny Moje Kredenc je tady. Největší nákupní centrum v České republice, OC Westfield Chodov, nesmí postrádat obchod s delikatesami a farmářskými produkty, které spojuje v první řadě kvalita. Zákazníci tak nově mohou navštívit v suterénu nákupního centra čtvrtou „Kredenc“.

www.mojekredenc.cz



LETNÍ ZÁVITKY

s mangem



Tyto letní závitky s mangem jsou u nás neskutečně oblíbené. Jsou plné zeleniny a děláme si k nim různé omáčky. Ať už si k nim připravíte arašidovou, nebo sladkou chilli omáčku, budete určitě nadšeni. A pokud vám v nich chybí bílkoviny, přidejte klidně tofu, krevety, vaječnou omeletu nebo bůček.

POTŘEBUJETE:

- rýžové papíry
- rýžové nudle
- zralé avokádo
- červené zelí
- okurka
- zralé mango
- sezam (černý a bílý)
- thajská bazalka (případně koriandr)

1. Rýžové nudle si uvaříme podle návodu na obalu. Všechny suroviny si nakrájíme na nudličky.
2. Do velkého talíře si nalijeme studenou vodu a položíme do ní rýžový papír. Po několika vteřinách ho obrátíme. Když nám lehce po dalších pár vteřinách povolí, dáme si ho na čistou plochu a vrstvíme si suroviny do tvaru obdélníku

na střed rýžového papíru. Vždy suroviny ještě lehce posypeme sezamem. Když máme vše navrstvené, začneme rolky balit (pokud jste to ještě nikdy nedělali, mrkněte na návod na balení letních závitků třeba na YouTube).

3. Hotové závitky můžete nechat v jednom kuse nebo můžete každý rozříznout na tři díly a narovnat na talíř (viz hlavní fotka).

TIP: My si k těmto rolkám nejraději dáváme sladkou chilli omáčku od značky Živina, kterou ještě posypu nasekanými kešu oříšky. Moc dobrá je ale i arašidová omáčka.

PLESOVÁ SEZÓNA V PLNÉM PROUDU

Plesová sezóna je v plném proudu, a jelikož jsem si konečně vybrala boty na ples od [CCC](#), ráda bych tu s vámi nějaké jejich plesové novinky sdílela, protože jsou opravdu nádherné. Pokud se vám nějaké zalíbí, mrkněte na jejich eshop. Dokonce můžete využít slevu 10 % se slevovým kódem **CZROMANA10** (platí i na zlevněné zboží).



CO VÁM NESMÍ V BŘEZNU UNIKNOUT

"LANGOŠŮV" LANGOŠ V RÁMCI DOBROJÍDLA V RESTAURACI ČERVENÝ JELEN POMŮŽE HOSPICI SVATÉHO LAZARA

Prvním letošním „dobroexternistou“ v restauraci Červený Jelen je Jiří Langmajer. Oblíbený herec v rámci charitativního projektu Dobrojídlo spolu s Markem Fichtnerem, executive chefem Červeného Jelena, připravil delikátní chod: Grilovaný argentinský rumpsteak s česnekovým máslem a hlívou ústřičnou s langošem, lanýžovou majonézou, peccorinem a nakládaným květákem a ředkvičkami.

www.cervenyjelen.cz



PODPOŘTE IMUNITU PO DLOUHÉ ZIMĚ S YUZU CITRÓNEM

Chcete si se začátkem jara zlepšit imunitu? Připravte si oblíbený nápoj s Yuzu citrónem, zkuste domácí limonádu nebo jím ochutíte svůj oblíbený černý čaj. Yuzu dodá říz také alkoholickým koktejlům, ale i jogurtům a dezertům. Díky konzervovaným plodům citrónu dostanete do těla obrovské množství vitamínu C.

www.crosscafe.cz

NOVÁ KOLEKCE NÁDOBÍ FABINI

Nová kolekce Lucca 3.0 přináší maximální pohodlí při míchání pokrmů a snadnou údržbu díky beznýtovému provedení. Pětivrstvá nerezová ocel vyniká perfektním tepelným výkonem, díky kterému se bude připravované jídlo rovnoměrně ohřívat po celé ploše nádobí, a také dlouhou životností.

www.fabini.cz



YOGA MOVEMENT SLAVÍ ŠEST LET

Přijďte oslavit šestileté výročí Yoga Movement na speciálních narozeninových akcích a užijte si nezapomenutelné chvíle. Oslava proběhne 12. března a na vás kromě zajímavých akcí čekají také slevy na merchandise Yoga Movement.

www.yogamovement.cz

NOVÁ PLATFORMA FOOD 'N BEVERAGE FOUNDATION CZECH

Na základech Českého gastronomického institutu vznikla nová platforma Food 'n Beverage Foundation Czech. Stojí za ní aktivní profesionálové Luboš Kastner, Filip Sajler a Adam Eliáš. Základní ambicí je podpořit české gastronomy a gastronomii novými impulsy, být v centru jejího dalšího rozvoje.

www.2media.cz



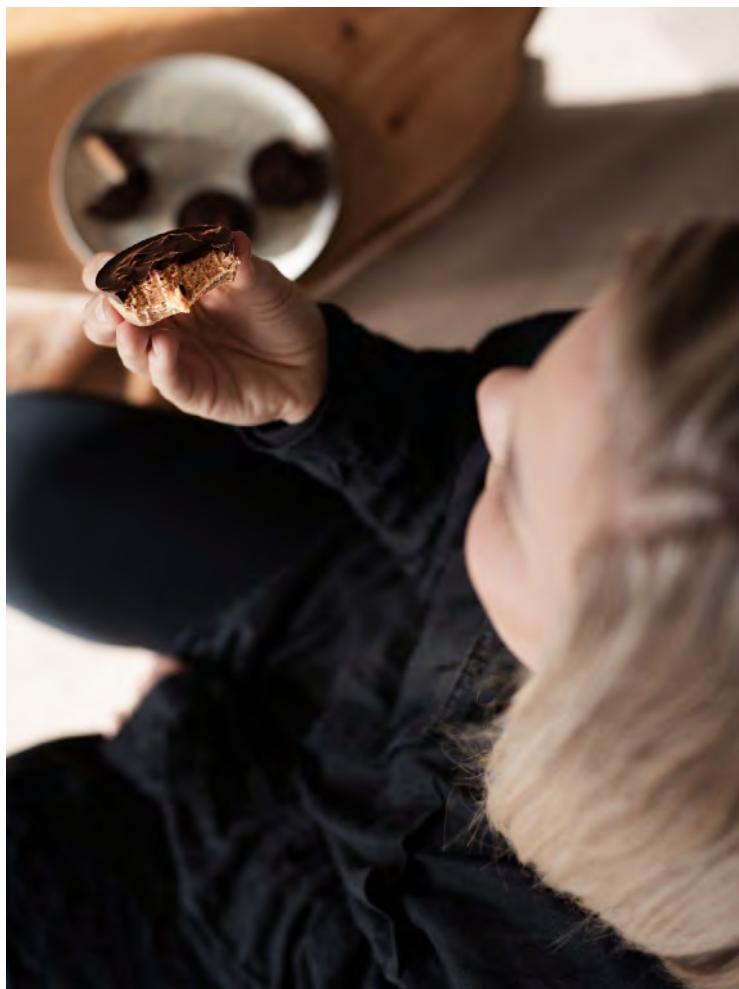
PEKÁRNA ZRNO ZRNKO PŘI ZÁSOBOVÁNÍ PRODEJEN SÁZÍ NA ELEKTROMOBILITU

Oblíbená řemeslná pekárna Zrno zrnko ke stávajícím šesti pobočkám po celé Praze brzy přidá další – tentokrát na Smíchově. Prodejny nově zásobuje dvěma plně elektrickými dodávkami značky Ford. Bez emisí, hluku a dalších negativních faktorů provázejících provoz aut se spalovacími motory.

www.zrnozrnko.cz

JAK PŘIŠLY NA SVĚT LILUKY

Kdo z vás mě sleduje i na Instagramu, určitě jste u mě slyšeli jméno Anet Šachová. S Anet jsem během covidu cvičila online tréninky, fotily jsme společně nějaké fotografie pro článek pro Tchibo a byla jsem i na jejich charitativním tréninku v Benešově. Anet je neuvěřitelný člověk, který jde do všeho po hlavě a ničeho se nebojí. Možná i proto přišly na svět LiLuky. Dobrota, která je bez rafinovaného cukru, bez lepku a bez laktózy. A LiLuky můžete ochutnat i vy. Koupit je můžete na eshopu www.tonenimozny.cz. A máte se na co těšit, protože v tuto chvíli už určitě budou v nabídce i nové LiLuky s bílou čokoládou, mandlemi a kokosem.



Anet, kdy a kde vznikl první nápad, že byste sladkosti mohli prodávat i ostatním?

S kamarády a hlavně s Honzou, když jsme seděli u skleničky a řekli mi, že je to něco tak exkluzivního, že se to musí začít vyrábět pro všechny.

S prodejem takových produktů musí být spojené určité neskutečné množství papírování, obíhání úřadů a zařizování. Jak jsi tohle všechno se dvěma dětmi zvládla?

Nic z toho jsem nedělala já, ale můj Honza. Honza je ten, který za LiLukama stojí, co se týká veškerého papírování, objednávání surovin, materiálu, tisknutí štítků, je toho fakt hodně a on tohle všechno dokázal za měsíc. Výhodou mu bylo to, že máme okolo sebe díky gymu spoustu super lidí, kteří nám pomohli. Někdo s eshopem, někdo s textem. A tak to vlastně bylo o dost jednodušší.

Jaká byla příprava LiLuk? Můžeš nám popsat ten proces od úplného začátku až k prodeji?

LiLuky jsem vymyslela přesně před rokem, kdy jsem trpěla lupenkou/plísni po celém těle. Doktoři to chtěli řešit kortikoidy a to jsem odmítla. Jedla jsem bez cukru, bez lepku a laktózy. Chyběla mi ale nějaká fakt dobrá sladkost, něco co uspokojí moje náročnější chuť. Datlové tyčinky na podobný princip mi nechutnaly. Tak

jsem zkoušela a zkoušela, až jsem ji vymyslela. Dávala jsem ji ochutnávat všem, kdo k nám přišel, abych měla hodně recenzí. Ten proces, vlastně ten celý rok, co jsem pro to udělala, by mi tu celý papír nestačil. Stalo se tolik zajímavých okamžiků, tolik práce a peněz, co jsem investovala. Teď si asi říkáš, že jsem toho moc neřekla, ale on je to fakt šíleně dlouhý příběh.

Jaké máš vize do budoucna? Plánuješ hodně, nebo žiješ ze dne na den? Víš, že jste to s manželem a vaším podnikáním neměli díky covidu vůbec lehké a museli jste na vše reagovat spontánně.

Neumím žít ze dne na den, i když Honza mě to hodně učí. A vlastně všechny situace, co se nám dějou, nás to učí. Miluju plánovat, ale život je tak zajímavý, že je lepší neplánovat a přijímat to, co mi přijde. A že toho je :) Ale určitě bych si strašně přála, abychom s dětmi víc cestovali, abych měla stále tak úspěšné programy v Benešově a klientky to bavilo a aby se firma To není možný rozrůstala o nové produkty samozřejmě. To by byl sen.



www.tonenimozny.cz



Beauty tipy

PAUL MITCHELL - BEZ ZDRAVÉ POKOŽKY NENÍ ZDRAVÝCH VLASŮ

Mám tu pro vás tip na přírodní peeling od mé oblíbené značky Paul Mitchell. Tea Tree Special Detox Foaming Salt Scrub obsahuje antioxidanty, himalájskou sůl a sopečný popel, které očisťují pokožku od odumřelých buněk, mastnoty aj. Obsažený zelený jíl dodává pokožce potřebné vitamíny a minerály, aby mohla produkovat zdravé silné vlasy.

eshop.paulmitchell.cz



KRÉM NA RUCI DOVE PRO AGE

Na ruce tu mám ještě tuto novinku. Dove Pro Age okamžitě obnoví a hydratuje vysušenou kůži rukou, ale také se stará o její regeneraci a ochranu. O vzpruhu se postará olivový olej, technologie NutriDUO zajistí hydrataci i v hlubších vrstvách pokožky. Obsažené AHA kyseliny a vitamin B3 také vylepšují vzhled pigmentových skvrn a urychlují přirozenou regeneraci.

www.dm.cz



REVOLUČNÍ NOVINKA OD SISLEY - MAKE-UP PHYTO-TEINT PERFECTION

Nový typ make-upu Phyto-Teint Perfection vstupuje za horizont dokonalé pleti díky komplexu Ideal Skin Complex. Díky speciální receptuře zajišťuje okamžitou a intenzivní hydrataci, zaretušování nedokonalostí, vyhlazení textury pleti a rozjasnění jejího tónu. Výsledek je dlouhotrvající a při pravidelném nanášení navíc pleť vypadá zářivější a krásnější.

www.sisley-paris.com



HYDRATAČNÍ MLÉKO NA RUCI MOKOSH MELON & CUCUMBER

Také trpíte na suchou pokožku rukou? Já bohužel jo, hlavně teď v chladném počasí. Krém Mokosh Melon & Cucumber jí zajistí potřebnou výživu a hydrataci. Navíc příjemně voní, rychle se vsřebává a nezanechává na pokožce mastný film.

www.notino.cz



KÉRASTASE - ELIXIR ULTIME L'HUILE ORIGINALE

Regenerační olej na vlasy Elixir Ultime L'huile Originale v limitované edici Red Dragon obnovuje přirozenou sílu vlasového vlákna a vyživuje jej do hloubky. Vlasy jsou okamžitě oživené, rozzářené a provoněné na celý den.

www.notino.cz

KOMPLETNÍ PORTFOLIO FRANCOUZSKÉHO NICHE PARFÉMOVÉHO DOMU ESSENTIAL PARFUMS NOVĚ V MYSKINU

Nezávislý parfémový dům Essential Parfums reprezentuje devět niche vůní, které jsou vyrobeny ve špičkové kvalitě z ekologicky šetrných složek, přitom je pořídíte za dostupnou cenu. Svým ležérně elegantním stylem sednou každému, nejsou provokativní ani těžké, naopak působí velice přirozeně a vzdušně.

www.myskino.cz





JARNÍ RITUÁL PRO ZÁŘIVĚ ZDRAVOU PLEŤ S ANNABELLE MINERALS

V přírodě je jaro časem obnovy a rozpuštění. Není tedy vhodnější období, kdy nechat rozkvést i svou pleť. Annabelle Minerals přesně pro tyto účely vyvinulo sérum Glow Juice, které v kombinaci s masážním kamenem Gua Sha pomáhá redukovat vrásky, vypnout pleť, rozjasnit ji a sjednotit její tón.

www.annabelleminerals.com



KAŠMÍROVÁ 2FÁZOVÁ AMPULE OD ALCINY

Kašmírová 2fázová ampule přichází v podobě 10denní intenzivní kúry, která zimou namáhané pokožce poskytuje extra péči. Obsažená směs výživných olejů a panthenolu pleť pomáhá udržovat úroveň vlhkosti v rovnováze a chrání ji před dalším vysušováním. Po použití je pokožka hedvábně jemná a provoněná kašmírovou vůní.

www.alcina.cz

DEJTE SBOHEM TMAVÝM SKVRNÁM

L'Oréal Paris představuje novou řadu Bright Reveal – každodenní rutinu v péči o pleť s Niacinamidem. Dermatologicky ověřené složení skvěle funguje jako péče, korekce a prevence proti tmavým skvrnám způsobeným věkem, sluncem nebo akné.

www.lorealparis.com



NUORI MINERÁLNÍ OCHRANNÝ OPALOVACÍ KRÉM SPF 30

Opalovací krém Nuori Mineral Defence Sunscreen můžete bez strachu o své zdraví zařadit mezi přípravky své každodenní péče o pleť. Díky svému lehkému složení bez parfemace je přípravek vhodný pro všechny věkové kategorie i typy pokožky, včetně té citlivé či problematické. Další výhodou krému je, že je nezávadný i pro naši planetu.

www.madeformoms.cz



OOLABOO PROMPT VOLUMIZING POWDER - PUDR PRO VÝRAZNÝ OBJEM VLASŮ

Už jste zkoušeli rýžový pudr pro výrazný objem vlasů? Nadzdvihne vlasy u kořínků, texturizuje každý jejich pramen a propůjčí tak celému účesu přirozený objem, který nezničí ani nasazená čepice.

eshop.ooolaboo.cz



BIO BAMBUCKÉ MÁSLÓ

Bio Bambucké máslo se hodí pro všechny druhy pokožky, včetně citlivé pokožky miminek a dospělých. Má mimořádné hydratační vlastnosti, proto je vynikající na suchou pokožku kolen, loktů či rukou. Obzvláště se hodí na ekzémy, popraskané rty a popáleniny od sluníčka.

www.purityvision.cz



BODY STRATEGIST AMPULE SÉRUM PRO ZPEVNĚNÍ POKOŽKY

Zpevňující tělové sérum v ampulích je doporučováno při ztrátě tónu a pevnosti pokožky. Sérum je speciálně navrženo pro prsa, dekolt a vnitřní stranu paží, bojuje proti ochabování pokožky a dodává jí mladší a pevnější vzhled.

www.miracleclinic.cz



PEČEME NEBESKY S BESKY

Veroniku Beskydiarovou, nazývanou Besky, jistě znáte nejen ze soutěže MasterChef nebo z regálů knihkupectví, ale také z mého magazínu, ve kterém jsem o ní už několikrát psala. Před nedávnem jsem vám představovala její úspěšnou kuchařku Pečeme nebesky, ze které tu mám dnes pro vás zajímavé recepty. Pokud vás zaujmou, můžete si koupit kuchařku na www.pohlreichshop.cz.



Smažené toustové rolky



Instagramová senzace opravdu někdy funguje. Najednou toust dostane nový smysl a vy ochutnáte nebe.

- 8 ks toustového chleba
- jemný ořechový krém podle vaší volby

Na obalování:

- 2 vejce
- 3 lžíce medu
- 150 ml smetany (min. 33%)
- špetka soli

Na smažení:

- 150 ml rostlinného oleje

Na obalování:

- 30 g vanilkového cukru
- 80 g cukru krystal

Na ozdobu:

- moučkový cukr
- hrst čerstvých malin

1. Z plátků toustového chleba skrojte kůrku a střidku vyválejte natenko válečkem. Potřete ji ořechovým krémem (já jsem použila Mixitellu) a zaviňte náplň dovnitř do pevné rolky. Rolky poskládejte spojem dolů na talíř a dejte na 30 minut zchladit do lednice.
2. Připravte směs na obalování. Všechny suroviny smíchejte a vyšlehejte v jedné míse. V pánvi rozpalte vyšší sloupec oleje. Vychlazené rolky postupně obalte ze všech stran ve smetanové směsi, aby jí nasákly, okapejte je a ihned vložte na pánev s rozpáleným olejem. Rolky v něm osmažte ze všech stran dozlatova.
3. V míse smíchejte vanilkový cukr a cukr krystal. Usmažené rolky v cukru obalte. Na závěr zasypte moučkovým cukrem a podávejte s čerstvými malinami.

Tip: Pokud chcete opravdu pevné rolky, které se neotevírají, zabalte každou z nich do potravinové fólie a nechte je takto vychladit v lednici.

Melomacaron

Říká se, že nejlepší jsou na druhý den. Já to bohužel neumím potvrdit :-)

Těsto:

- 1 pomeranč (1 lžíce kůry a 40 ml šťávy)
- 30 g cukru krupice
- 50 ml olivového oleje
- 50 ml slunečnicového oleje
- 160 g hladké mouky
- 1 lžička kypřicího prášku

Nálev:

- pomerančová kůra (ta, co zbyla z pomeranče do těsta)
- 180 ml vody
- 40 g medu
- 20 g cukru krupice
- 1/2 celé skořice
- 3 hřebíčky
- šťáva z 1/4 citronu

Posyp:

- 40 g pistáciových oříšků
- 40 g vlašských ořechů



1. Připravte těsto. Nastrouhejte kůru z pomeranče a jednu lžici dejte do mísy od robotu. Přidejte cukr, oba oleje a vložte do mixéru s protínáčkou. Krátce promíchejte a přidejte pomerančovou šťávu, mouku a kypřicí prášek. Míchejte, dokud nevytvoříte hrubou drobenku. Drobenku poté spojte rukama v těsto a z něj vytvarujte přibližně 10 kuliček. Jedna kulička by měla vážit asi 30 g. Kuličky vložte na plech vyložený pečicím papírem a zlehka stlačte vidličkou. Vložte je do horkovzdušné trouby předehřáté na 180 °C a pečte 18–20 minut.

2. Mezitím připravte nálev. Do rendlíku dejte zbylou pomerančovou kůru a všechny ostatní suroviny kromě citronu. Zahřejte na plotně a svařte do hustější konzistence. Odstavte a zakápněte citronovou šťávou.

3. Sušenky hned po vyjmutí z trouby vložte postupně do nálevu. Nechte je máčet maximálně 1 minutu, aby se nerozpadly. Následně je dejte na talíř.

4. Oříšky posekejte nadrobno nožem, smíchejte je a sušenky jimi posypte.

Tip: Melomakarona jsou řecké vánoční sušenky, které nejlépe chutnají druhý den. Těsto potřebuje nasát sirup, který ho dokonale zkřehčí. Samozřejmě, že je můžete jíst hned po namáčení, stejně to tak děláme všichni :-). No ale vydržet a nechat je správně odležet přes noc se opravdu vyplatí. Ne nadarmo se jim v překladu říká „těsto namáčené v medu“.

V překladu znamenají blesk. Asi proto, že se opravdu bleskově snědí.

Těsto:

- 250 ml plnotučného mléka
- 250 ml vody
- 70 g másla
- 250 g hladké mouky
- špetka soli
- 300 ml vymíchaných vajec

Náplň:

- 150 g smetany ke šlehání (min. 33%)
- 3 lžíce pistáciové pasty
- 500 g mascarpone
- 50 g moučkového cukru

Poleva navrch:

- 100 g bílé čokolády
- 10 g kokosového oleje
- 60 g rozemletých pistácií



Těsto:

1. Mléko, vodu a máslo zahřejte v rendlíku do úplného spojení, občas promíchejte. Začněte postupně přisypávat mouku se solí za rychlého míchání vařečkou a začněte směs odpalovat.

Za vytrvalého nadhazování a odpalování těsta na středním ohni pokračujte do momentu, kdy se na dně rendlíku vytvoří povlak. V tuto chvíli dejte těsto do robotu s protínačkou. Chvilí počkejte a po částech a při malých otáčkách přimíchejte rozšlehaná vejce do úplného zpracování.

2. Těsto přendejte do cukrářského sáčku s hvězdicovou ozdobnou špičkou. Na pečicí papír nastříkejte vedle sebe banánky ve tvaru éclair asi 10 cm dlouhé. Nechte mezi nimi dostatečné rozestupy, aby se během pečení nespekly. Po nastříkání můžete špičky těsta jednoduše zahladit prsty namočenými ve vodě.

3. Jemně plech postříkejte vodou a éclair pečte 30–35 minut v horkovzdušné troubě předehřáté na 200 °C.

4. Upečené éclairs nechte vystydnout na mřížce.

Poleva:

1. Připravte polevu. Ve vodní lázni rozpusťte čokoládu s kokosovým olejem – misku dejte nad hrnec s horkou vodou tak, aby se nedotýkala vody a za stálého míchání zahřívejte, dokud se čokoláda nerozpustí, poté odstavte.

2. Polovinu élairek namočte svrchu do polevy, posypte rozemletými pistáciovými oříšky a nechte vychladnout.

Náplň:

1. Všechny suroviny na náplň dejte do mísy od robotu a společně vyšlehejte v pevný krém. Trvá to asi 2 minuty. Krém naplňte do cukrářského sáčku s ozdobnou špičkou.

Kompletace:

1. Krém v cukrářském sáčku s ozdobnou špičkou naneste rovnoměrně na jednu éclairku bez polevy a přiklopte druhou, namočenou shora v polevě s oříšky. Stejným způsobem připravte ostatní éclairky. Naplněné je pak zchladte.

Veganský čokoládový kynutý uzel

Veganské pečení je ještě stále malé tabu. Tak pozor, abyste si ho po ochutnání opravdu nezamilovali :-)

12 pletenců, 2 formy o ø 24 cm

Těsto:

- 290 ml teplého sójového mléka
- 2 1/2 lžičky suchého droždí
- 500 g hladké mouky
- 1/2 lžičky soli
- 50 g cukru krupice
- 1 lžička mletého kardamomu
- 45 g veganského másla pokojové teploty
- 40 g veganského másla na vymazání formy

Čokoládová náplň:

- 120 g veganské hořké čokolády
- 70 g veganského másla
- 55 g třtinového cukru
- 1/2 lžičky mletého kardamomu

Sirup:

- 50 g cukru krystal
- 50 g vody
- 20 g pomerančové šťávy



1. Nejprve nechte vzejít kvásek – v misce smíchejte teplé sójové mléko s droždím a odložte na teplé místo na 10 minut.

2. Do mísy od robotu nasype mouku, sůl, cukr, kardamom, zamíchejte a přidejte kvásek. V robotu s hákem míchejte směs na střední výkon. Během hnětení přídávejte do směsi máslo, zvyšte výkon a nechte ho zapracovat. Míchejte 10 minut, dokud těsto nebude konzistentní. Těsto by mělo být vláčné. Odložte ho do vymazané mísy, přikryjte utěrkou a nechte kynout na teplém místě 1,5 hodiny, dokud nezdvoujnásobí svůj objem.

3. Mezitím připravte náplň. Čokoládu dejte do nerezové misky s máslem, cukrem a kardamomem a rozpusťte ve vodní lázni – misku dejte nad hrnec s horkou vodou tak, aby se nedotýkala vody, a za stálého míchání zahřívejte, až se čokoláda s máslem rozpustí a promíchá s kardamomem. Poté odstavte a dejte ji vychladnout do lednice.

4. Vykynuté těsto vyklopte na pomoučenou pracovní desku a vyválejte na plát ve tvaru obdélníku o rozměru 40 x 50 cm. Těsto během válení otáčejte, aby se nelepilo na desku. Vyválené těsto potřete rovnoměrně vychlazenou čokoládovou směsí. Z kratší strany překlopte 1/3 těsta směrem ke středu a zakryjte zbylou 1/3 již založenou část. Takto připravený obdélník nakrájejte z kratší strany na 12 plátků. Následně postupujte tak, že každý plátek podélně rozřízněte na tři proužky, ale na jednom konci je nedořízněte. Proužky tak zůstanou na jednom konci spojeny. Ze tří proužků pak zapleťte uzel a konce spojte mírným stlačením. Oba konce založte pod uzel a utvořte kuličky. Takto umotejte postupně všechny uzly a vložte vedle sebe do máslem vymazané formy na pečení. Zakryjte je utěrkou a nechte kynout na teplém místě 30 minut.

5. Formu s uzly vložte do horkovzdušné trouby předehřáté na 175 °C a pečte 20–25 minut.

6. Mezitím připravte sirup. V rendlíku zahřejte cukr, vodu a pomerančovou šťávu. Nechte rozpustit cukr a odstavte. Uzly hned po upečení pomažte sirupem a nechte vychladnout.

RADOST PRO ŽENY

Blíží se svátek všech žen, a to den známý pod zkratkou MDŽ. Pokud budete chtít 8. března obdarovat sebe nebo jakoukoliv blízkou ženu, maminku, sestru nebo třeba kolegyni z práce, mám pro vás super tipy na dárky, ze kterých bude mít každá z nich určitě velkou radost.



DÁRKOVÁ SADA SILK COLLECTION SLEEPING MASK & SCRUNCHIES SET

Chcete být krásná i při spaní? Dopřejte si tuto nádhernou masku na oči. Určitě si zamilujete i hedvábnou gumičku do vlasů, která je součástí dárkové sady. Budete se s ní cítit pohodlně a hlavně vás nebudou obtěžovat nežádoucí prameny vlasů.

www.notino.cz



MAKE-UP OD LANCÔME TEINT IDOLE ULTRA WEAR 24H

Make-up od Lancôme má vylepšené složení, bezchybné krytí a přirozeně matný finiš – tak lze popsat dlouhotrvající make-up Teint Idole Ultra Wear 24h. Kryje veškeré nedokonalosti, ohromí až 24hodinovou výdrží, nevysušuje pleť a zanechá ji dokonale hladkou a krásně sjednocenou.

www.notino.cz

HLOUBKOVÁ HYDRATACE SE SOL DE JANEIRO

Připravte se na 24hodinovou dávku hloubkové hydratace, se suchou a šupinatou pokožkou zatočí tělové máslo Delicia Drench. Čeká na vás zvláčňující tornádo, které zanechá vaše tělo sametově hebké a vyživené. Zklidňující komplex si poradí i s velmi namáhanou pokožkou a máslo bacuri zase podpoří ochrannou bariéru kůže.

www.notino.cz



KRÉM PROTI STÁRNUTÍ OD SISLEY

Ať už je vaše pleť smíšená, nebo mastná, žijete v horkém, či vlhkém podnebí, krém Sisleya L'Intégral Anti-Age Crème Gel Frais je určený každému, kdo touží po zaručeně účinných výsledcích a zároveň upřednostňuje lehkou a svěží texturu, ať už kvůli typu, či stavu pleti, nebo prostě jen z hlediska osobní preference.

www.sisley-paris.cz



DOKONALÁ VŮNĚ CHLOÉ LUMINEUSE

Každá žena by měla mít doma alespoň jeden kvalitní parfém, který vydrží dlouho vonět. A tím může být třeba tento od Chloé Lumineuse s lehkou, svěží a nezaměnitelnou vůní. Zaujme svou jemnou, sofistikovanou vonnou kompozicí, která je jako stvořená pro každodenní nošení.

www.notino.cz

KYTICE LEGO, KTERÁ NIKDY NEZVADNE

Chcete k MDŽ věnovat své partnerce kytku, která nevadne a se kterou si užijete plno zábavy? Dejte jí LEGO kytku růží. Obsahuje celkem 12 růží v různých fázích rozkvětu – sestavit lze poupata, pootevřené květy i nádherně rozkvetlé růže, které si ve váze doplní čtyřmi větvíčkami nevěstina závoje s drobnými bílými kvítky.

www.czc.cz



TIPY MĚSÍCE



POLÉVKOVÉ NUDLE JAKO OD BABIČKY

Vlasové polévkové nudle Pasta Fidli se vyrábějí z prémiové semolinové mouky a mají vysoký obsah vajíček. Neobsahují žádná škodlivá éčka, barviva ani umělá dochucovadla. Díky nižšímu glykemickému indexu, než mají klasické těstoviny, vás zasytí na delší dobu a jsou dobře stravitelné. A hlavně strašně moc dobré, jako od babičky.

www.kosik.cz

TIKKA MASALA INDICKÉ KARI OD ŽIVINY

Jedna z nejoblíbenějších indických omáček na světě, to je Tikka Masala. A co to vlastně znamená? Tikka jsou „kousky masa“ a „masala“ je prostě omáčka. Tikka Masala od Živiny má bohatou a kořeněnou chuť. Speciální kombinace čerstvých ingrediencí a indického koření přináší autentický zážitek v každém soustu.

www.zivina.cz



VYKUTÁLENÉ POSTAVIČKY MIMOŇŮ V KINDER SURPRISE

Také vás baví filmové příběhy žlutých Mimoňů a jejich polepšeného šéfa Gru? V tom případě se těšte nejen na nový film Já, padouch 4, ale i na překvapení v Kinder Surprise! Ve vajíčkách z mléčné čokolády nyní můžete najít 8 báječných hraček z nového filmu, a to včetně mimoně Jerryho, Carla, Phila, ale i akční dvojice Gru a jeho ženy Lucy.

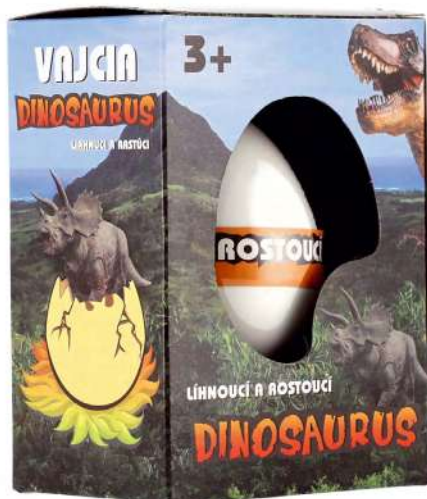
www.instagram.com/kinderczsk



PRACÍ PAPIRKY ECOHAUS BEZ PARFEMACE

Prací papírky EcoHaus jsou nyní bez parfemace, takže jsou skvělým řešením nejen pro alergiky a osoby trpící kožními problémy, ale pro každého, kdo hledá jednoduchost, efektivitu a šetrnost k přírodě. Kromě varianty bez parfemace jsou k dostání i papírky s vůní lučního kvítí, levandule, přímořského vánku a kouzla bavlny.

www.ecohaus.cz



NETRADIČNÍ VELIKONOČNÍ VÝSLUŽKA

Čím potěšit malé koledníky na Velikonoce? Zkuste pojmut výslužku trochu netradičně a sladkosti alespoň částečně nahradit hračkou. Darovat můžete třeba vajíčko, které neukrývá čokoládu, ale roztomilého malého dinosaura čekajícího na vyhlínutí. Takové překvapení se dětem bude určitě líbit.

www.kosik.cz

KOZÍ JOGURTY PŘÍMO Z FARMY

Hledáte alternativu k výrobkům z kravského mléka? Zkuste kozí mléko. Je mnohem lépe stravitelné a plné vitamínů, minerálů a bílkovin. Na rodinné biofarmě Dora na Vysočině chovají kozy už déle než 30 let, pěstují pro ně i vlastní krmivo a z koziho mléka tu vyrábějí produkty ve vlastní mlékárně. Ochutnat můžete např. tento jejich lahodný jogurt s příchutí meruňky.

www.kosik.cz



NAKOPNĚTE SVOU IMUNITU S OVOCNÝMI SHOTY

Po dlouhé zimě je tělo oslabené a potřebuje co nejvíce vitamínů. Jídelníček si teď můžete doplnit ovocnými shoty francouzské značky Andros. Tento ovocný shot Antiox kombinuje chuť černého rybízu a zázvoru a dodá vašemu tělu porci vitamínů, minerálů a přírodních antioxidantů.

www.kosik.cz



PRACÍ KAPSLE JARNÍ SVĚŽEST TRIO POWER

Česká značka Savo představuje univerzální prací kapsle Jarní svěžest Trio Power, které jsou šetrné k oblečení a zároveň ho zbaví všech nečistot. Prací kapsle účinně odstraňují odolné skvrny i při nízkých teplotách a zachovávají intenzitu barev vašeho oblečení.

www.dm.cz



COCCOLINO SENSITIVE PRACÍ GEL

Coccolino Sensitive prací gel si perfektně rozumí s citlivou, ale i s náchylnou dětskou pokožkou, a velkou výhodou je, že jej můžete používat na barevné i bílé prádlo. Výjimečný je také v tom, že aniž by kůži podráždil, propůjčí vašemu oblečení příjemnou dlouhotrvající vůni.

www.dm.cz

VELIKONOČNÍ POTĚŠENÍ S FERRERO ROCHER

Velikonoční koledníky můžete potěšit třeba odměnou v podobě Ferrero Rocher Golden Eggs. Tato lahodná mini čokoládová vajíčka v sobě ukrývají náplň s kousky lískových oříšků a pšeničnými křupkami a najdete je buď ve variantě Original s mléčnou čokoládou, nebo s hořkou čokoládou ve verzi Dark. Pro milovníky lískových ořechů jsou pak připravena čokoládová vajíčka Ferrero Collection Choco Eggs s dokonalou lískooříškovou náplní.

www.instagram.com/ferreropralinky



LONDON NOOTROPICS - ADAPTOGENNÍ KÁVA

Výběrová káva s adaptogeny zlepši vaše kognitivní funkce, jako je paměť, soustředění, pozornost, ale i kreativita. Ochutnat můžete tři jedinečné varianty - Mojo, Flow a Zen. Užít si ji můžete jen tak nebo s kapkou rostlinného mléka.

www.systems.bio



VAŘTE JEDNODUŠE S MENU BOXY Z ALBERTA

Vyrážíte na jarní dovolenou a chcete si s rodinou či přáteli dopřát kvalitní, vydatné a přitom snadné večeře? Sbalit si všechny potřebné suroviny a zároveň přesně odhadnout jejich množství vám pomůže Albert a jeho šikovné Menu Boxy. Vybrat můžete Chilli con carne, indické curry, kuře piri-piri a mnoho dalších plnohodnotných jídel světové kuchyně.

www.albert.cz



ZDRAVÉ MLSÁNÍ Z PRAŽSKÉ ČOKOLÁDY

Luxusní tabulkové čokolády Aluna s Hericiem a s hlívu ústřičnou jsou zhmotněným snem milovníků a znalců čokolády. Hořká a bílá čokoláda z kolumbijských kakaových bobů s medicínami houbami je pečlivě zpracovaná a navíc s obsahem zdravých prospěšných látek.

www.prazskacokolada.cz

TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠI KOUPELNU

V únoru jsem byla na slavnostním otevření nového showroomu [Koupelny Syrový](#) a mohu říci, že z jejich koupelen jsem byla nadšená. Co se týče přístupu k zákazníkovi, ten mě překvapil úplně nejvíc. Pokud tedy v Praze budete, určitě se vyrazte podívat na originální designy, inspirativní prostředí i nejnovější koupelnové trendy.

Investicí přesahující tři miliony pokračují Koupelny Syrový v růstu, který nezastavila ani krize, s níž trhl bojoval v předchozích letech. Třicet let rodinných zkušeností v oboru nyní společnost pod vedením Matouše Syrového promítla do nového showroomu, který otevírá v Praze. I v něm přitom kladě důraz na customer centricity přístup, jímž se Koupelny Syrový odlišují od ostatních hráčů na trhu.

„Naším cílem bylo vytvořit prémiový showroom, který nabídne unikátní zážitek při výběru koupelny a poskytne vysokou úroveň zákaznické péče. Naše rozhodnutí investovat do další expanze je také odpovědí na stále větší poptávku po našich službách. Otevření pobočky v Praze nám umožní přiblížit se našim zákazníkům v dalších regionech, ale také dosáhnout našeho cíle stát se butikem, který nejen vyniká na trhu, ale také vytváří nový trend v oboru,“ vysvětluje Matouš Syrový, CEO společnosti Koupelny Syrový.

ORIGINÁLNÍ INSTALACE A DESIGNY

Nový showroom se nachází v Dobřejovicích a díky strategické poloze poblíž D1 je velmi dobře dostupný z hlavního města. Na ploše 350 m² naleznou zákazníci 20 koupelnových instalací a desítky produktů včetně těch, které vznikají přímo pro Koupelny Syrový. Prostory jsou navrženy unikátním způsobem a zaujmou mimo jiné originálním provedením včetně stropu, aby si zákazníci mohli svou budoucí koupelnu lépe představit a navrhnout.

„Běžně se ve studiích setkáváme spíše s kójemi, které zákazníkům nikdy neposkytnou dokonalou představu o tom, jak jejich koupelna bude vypadat. Naše instalace pracují s reálným dopadem světla na jednotlivé prvky a zákazníci si tak mohou prostor mnohem lépe představit,“ doplňuje Matouš Syrový.

Instalace v novém showroomu reflektují nejnovější koupelnové trendy a pracují s vlastními designy a koncepty, které jsou pro Koupelny Syrový typické. Právě důraz na originalitu ve spojení s kvalitním řemeslem a osobním přístupem je to, na co společnost sází od svého počátku. Jde tak proti velkým hráčům, kteří své služby stále častěji přesouvají na e-shopy.

„Koupelna není rychloobrátkové zboží, jak by se mohlo při pohledu na český koupelnový trh zdát. Chceme vrátit potřeby zákazníka na první místo a nabídnout nákupní zážitek v elegantním prostředí plném inspirace a kvalitních řešení,“ dodává Matouš Syrový.

Nové studio v Praze-Dobřejovicích na adrese Jesenická 410 bude otevřeno od pondělí do pátku od 9:00 do 19:00 a v sobotu od 10:00 do 18:00.



KAŠMÍR V HLAVNÍ ROLI



Představte si pocit hřejivé elegance, který obepíná vaše ramena, a přitom je lehký a příjemný na dotek. Právě tento zážitek nabídnou ilustrované luxusní kašmírové šátky značky [SILKY GANG](#). Udělejte si radost a pořiďte si nadčasový kousek, který nikdy nevyjde z módy. Není náhodou, že si ho oblíbila i první dáma České republiky Eva Pavlová.

ŠÁTEK JAKO UMĚLECKÉ DÍLO

Martina Karafiátová, zakladatelka, umělecká ředitelka a designérka značky SILKY GANG skrze nápadité designy šátků vypráví společně s českými ilustrátory pohádky a příběhy. Limitovaným kolekcím, které se stávají sběratelskými kousky, dominují pestrobarevné, hravé motivy například na téma Alenka v říši divů, Sedmero krkavců, Sněhurka a další. Kolekce zahrnují luxusní hedvábné a kašmírové šátky, nápadité kabelky, šperky i rukavičky z té nejjemnější kůže.

Jestliže hledáte luxusní kousek, který se ve vašem šatníku nikdy neztratí, sáhněte po prémiové kolekci kašmírových šátků. Dopřejí vám nejen komfort, ale i pocit luxusu. Díky promyšlené kombinaci složení, 70 % kašmíru a 30 % hedvábní, jsou lehké a snadno se aranžují. Podíl hedvábní navíc zaručí zářivější barvy a splývavost materiálu.

„Kašmír zajišťuje teplo, zatímco hedvábní dodává šátku jemnost a svěžest, což z něj dělá ideální doplněk pro jarní procházky, pohodové chvíle u krbu na horské chatě nebo během chladnějších letních večerů,“ říká designérka Martina Karafiátová, zakladatelka značky Silky Gang. Unikátní je rovněž způsob tkaní látky, na který jsou vzory natištěny. Má tzv. gabardénovou strukturu, díky níž se šátky méně mačkají a nežmolkuje. Rolované okraje zajistí pevnost a vyšší odolnost při nošení.



PŘES HLAVU I JAKO STYLOVÝ SVETŘÍK

Šátky o rozměrech 130x130 cm navíc můžete nosit na vícero způsobů. „Kašmírový šátek patří k základním doplňkům, které by měla mít v šatníku každá žena. A to především díky jeho univerzálnímu využití. Lze ho nosit jako pléd namísto svetříku, jako šálu nebo ho můžete různě aranžovat na těle. Stylový bude i přes hlavu místo kapuce,“ radí designérka.

Prémiové kašmírové šátky [SILKY GANG](#) v rozměrech 130x130 cm jsou k dispozici ve vícero vzorech, vybírat můžete například z pohádkových kolekcí Červená karkulka, Mauglí, Dvanáct měsíčků nebo Sedmero krkavců a dalších.



SILKY GANG



VŠE PRO VAŠE ZDRAVÍ

BYLINNÝ ČAJ IMMUNE SUPPORT MIVOLIS

Mivolis bylinný čaj Immune nabízí porcovanou bylinnou směs s vitamínem C a echinaceou s příchutí aceroly určenou pro přípravu nálevu. Vitamín C přispívá k normální funkci imunitního systému. Čajový nálev z bylinné směsi s aromatickou mátou peprnou, osvěžující citronovou trávou a nakyslou chutí aceroly je tím pravým požítkem pro tělo a duši.

www.dm.cz



ČESKÉ POLOHOVACÍ KANCELÁŘSKÉ STOLY PROFIDESK PRO ERGONOMICKOU PRÁCI

Nová česká značka Profidesk nabízí široký sortiment polohovatelných kancelářských stolů optimalizovaných pro kancelářské či herní využití, včetně dětských modelů. Všechny stoly umožňují nastavovat výšku pracovní desky pomocí jednoduchého ovládání. Desky jsou standardně vyráběny v řadě velikostí i dekorů či na míru.

www.profidesk.eu



ZÁZVOROVÝ GINGER SHOT GYMBEAM

Zázvorový shot je silně koncentrovaný nápoj z přírodních surovin určený každému, kdo chce pečovat o své zdraví a imunitu. Základ tvoří zázvorová šťáva, která mu dodá výrazně pálivou chuť. Tu zjemňuje kokosová voda a naslzlý med. Celkovou harmonii pak doplňuje lehce kyselý citrón, který podtrhne výslednou chuť vybraných ingrediencí.

www.gymbeam.cz



PŘÍRODNÍ POMOC PŘI NAPĚTÍ OD JOALIS

Asi každý někdy zažil pocit, že je toho na něj moc. Zejména ženy, které přepínají celý den mezi mnoha aktivitami. S napětím mohou pomoci přírodní doplňky stravy Joalis – například kúra s příznačným názvem napětí – NeuroDren® + Anxinex® + Fatig®. Ta přispívá k normální činnosti nervové soustavy, snížení napětí a harmonizaci psychiky.

www.joalis.cz



GREEN IDEA COLOSTRUM

Colostrum obsahuje celou řadu důležitých látek a podporuje imunitní systém. Kravské colostrum je z 95 % stejné jako lidské. Doporučuje se při celkové únavě, pro lepší zažívání, vitalitu a celkovou regeneraci. Podporuje výkonnost a růst svalů v kombinaci s cvičením a stravou.

www.greenidea.cz



OŘECHOVÉ MÁSLA 2GO - MANDLOVÉ MÁSLA S KOKOSEM A BÍLOU ČOKOLÁDOU

Mandlové máslo 2GO - mandlové máslo s kokosem a bílou čokoládou GymBeam je lahodná pochoutka ideální na cesty, která vás zaujme svou skvělou chutí a výživovým profilem. Je jedním ze zdrojů zdravých tuků a vyznačuje se vysokým obsahem vlákniny. Díky praktickému balení si ho můžete vzít kamkoli a vychutnat si ho na cestách nebo při turistice.

www.gymbeam.cz

JAK SI SPRÁVNĚ NAMAZAT BĚŽKY

Profesionální lyžaři a biatlonisté se nově musejí obejít bez vosků s obsahem fluoru. Ty totiž škodí zdraví i životnímu prostředí. Pro rekreační sportovce jsou sice stále v prodeji, ale jestli chcete udělat něco pro sebe i přírodu, můžete to zkusit bez nich. Značka [Hamé](#) a její oblíbená paštika Májka, partner české biatlonové reprezentace, přináší spolu s jejími servismany tipy, jak se v mazání běžek bez fluoru vyznat.

Kdo nechce nebo nemůže používat vosky s fluorem, je odkázán jen na parafíny a tzv. liquidity. „Všechny znalosti a zkušenosti za poslední roky můžeme zapomenout, vracíme se na začátek,“ říká Jan Lušovský, člen šestičlenného týmu, který se stará českým reprezentantům v biatlonu o závodní běžky.



REPREZENTAČNÍ SERVISMANI RADÍ:

- 1. Raději víc levnějších vosků.** Vosky bez fluoru fungují v užším spektru teplot, je tedy pravděpodobnější vyšší chybovost a u klasických lyží častější přemazávání. Raději než pár drahých vosků radí profesionálové koupit kompletnější sadu levnějších, abyste jich měli připravenou širokou škálu.
- 2. Teplota je základ.** Ale která? Lepší než teplotu vzduchu je měřit teplotu sněhu. Proto si kupte speciální teploměr, který stojí pár stokorun. Ale pozor! Vosky často nemají jasné značení – některé udávají teplotu vzduchu, jiné sněhu.
- 3. Žehlička je jistota.** Vždy použijte žehličku a kupte si raději kvalitnější s přesným nastavením teploty, ať si nespálíte skluznici. Některé vosky se roznášejí pomocí tzv. roto woolu, ale i profesionální servismani tento postup využívají jen v určitých případech.
- 4. Tekuté vosky vám ulehčí práci, ale...** Vedle tuhých parafínů, které se upravují žehličkou, existují i tekuté vosky. Ty se nanášejí hubkou a nezažehlují se. Je to jednodušší, ale pozor, na lyžích vydrží mnohem menší vzdálenost. Tekuté vosky mají životnost třeba jen 10 km, tuhé a kvalitně zažehlené několik desítek kilometrů.
- 5. Jedna vrstva stačí.** Když je lyže kvalitně připravena, stačí jedna vrstva.
- 6. Čistota především.** Profici doporučují běžky vyčistit hned po jízdě.
- 7. Nezapomeňte na vybavení.** Kromě žehličky jsou nezbytné i další pomůcky jako škrabka, kartáč, roztok na čištění skluznice neboli smývač a také speciální čistící papír.



ZÁVĚREM: Pokud použijete práškový vosk s fluorem, vždy při voskování používejte respirátor nebo jinou ochranu dýchacích cest.

TVOŘENÍ PRO VAŠE DĚTI

Děti jsou mistři kreativity a tvoření je pro ně činností, která by se v nich měla podporovat na maximum. Pokud hledáte opravdu zábavné tvoření pro malé ručičky vašich dětí, díky kterému si procvičí jemnou motoriku, mrkněte na tyto mini repliky oblíbených jídel a spotřebičů MGA's Miniverse. Vojta se s nimi na dlouho zabavil a servíroval nám nejrůznější dobroty. Je až neskutečné, jak jsou repliky miniaturní, ale i přesto s neuvěřitelně realistickými detaily. Jednotlivé sady můžete sehnat na www.mgae.cz.



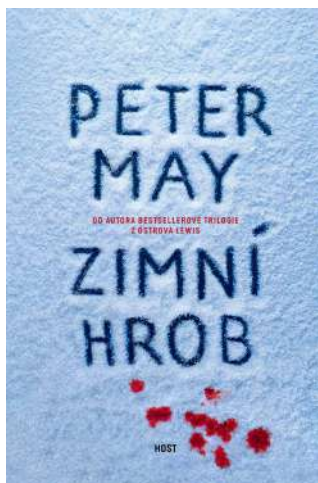
TIPY, JAK POSÍLIT IMUNITU

Pravidelné cvičení, kvalitní spánek, vyvážená strava a správné doplňky, existuje několik způsobů, jak předejít nepříjemnému nachlazení a dalším nemocem. Mrkněte na 8 tipů, jak posílit imunitu.

- 1. Jezte zelenou zeleninu:** Zelená listová zelenina je bohatá na vitamíny, které pomáhají udržovat vyváženou stravu a podporují zdravý imunitní systém. Velmi podobné složení živin má třeba i zelený ječmen.
- 2. Načerpejte vitamín D:** Nedostatek vitamínu D je považován za rizikový faktor při vzniku vážných onemocnění, může také vést k příznakům, jako je špatný růst kostí, kardiovaskulární problémy a slabý imunitní systém. Najdeme ho i v některých potravinách, zejména v rybím oleji a tučných rybách, tresčích játrech, žloutku, mléce a mléčných výrobcích. Vitamín D3 a Vitamín K2 od [Green idea](#) je také alternativou.
- 3. Buďte v pohybu:** Snažte se být aktivní po celý den. Ať už zvolíte obyčejnou chůzi, cvičení ve fitness či jakýkoliv sport, pravidelná aktivita může snížit stres, zlepšit kondici a kardiovaskulární výkonnost. S podporou regenerace po tréninku pomůže např. Colostrum.
- 4. Dopřejte si dostatek spánku:** Kvalitní spánek je jedna ze základních podmínek pro kvalitní a plnohodnotný život. Pomoci může bylinný doplněk Sleepgreen, který tlumí projevy stresu, odstraňuje potíže s usínáním a redukuje poruchy spánku.
- 5. Přidejte barvy do svých jídel:** Za ideální denní příjem se považuje pět porcí denně – tři porce zeleniny a dvě ovoce. Vaření se všemi barvami duhy vám pomůže získat širokou škálu vitamínů.
- 6. Odpočívajte:** Naordinujte si relax v podobě jógy, meditace, procházky v přírodě.
- 7. Vyhybejte se těm, kteří jsou zjevně nemocní:** Někdy se to snáze řekne, než udělá, ale pokuste se ze všech sil držet dál od těch, kteří kašlou a kýchají. Podpořte svůj imunitní systém výtažky z bylin a vitamíny ve formě sirupu, jako je např. Imunita od [Green idea](#).
- 8. Nastartujte se pomocí probiotik:** Živé bakterie v potravinách jako je kefír, jogurt, kysané zelí a kombucha, mohou podpořit váš imunitní systém. Živé kultury a prebiotika, které stimulují imunitní systém, zlepšují komfort střevního prostředí a udržují zdravý trávicí aparát, obsahuje i doplněk stravy Probiotikum GREEN 11+ od [Green idea](#).



KNIŽNÍ NOVINKY



ZIMNÍ HROB

Peter May

Píše se rok 2051 a Zemi postihla klimatická katastrofa. Meteoroložka Addie jednoho dne při rutinní prohlídce objeví lidské tělo zamrzlé v ledu. Případ mrtvého investigativního novináře dostane na starost inspektor Cameron Brodie, který se musí postavit nejen příznakům své minulosti, ale i vrahovi, který je odhodlán navždy pohřbit děsivé tajemství.

www.hostbrno.cz

SRDCOVÁ DESÍTKA

Kolektiv

Michaela Klevisová, Jana Poncarová, Barbora Šťastná, Petra Klabouchová, Scarlett Wilková a další skvělé spisovatelky pro vás připravily pestrou mozaiku originálních příběhů. Prožijete s nimi osud italské uprchlice a českého mladíka za první světové války, vražedný thriller o přijímačkách na střední školy, vtipnou sci-fi o dokonalých robomanželkách, psychologický horor o hlubinách mateřské duše nebo ironický příběh z kurzů pro skutečné muže.

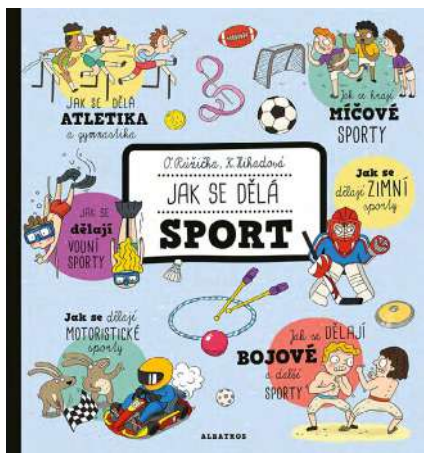
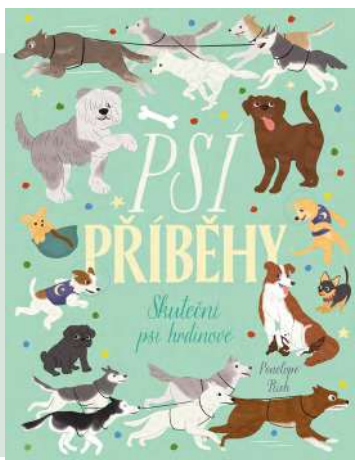
www.albatrosmedia.cz

PSÍ PŘÍBĚHY

Penelope Rich

Seznamte se s více než třicátkou neobyčejných psů z celého světa a s jejich příběhy plnými odvahy, věrnosti, oddanosti, talentu a dobrodružství. Čeká na vás Bobbie, jenž se na rodinném výletu ztratil a pak urazil čtyři tisíce kilometrů z Indiany, aby se vrátil ke své rodině v Oregonu, neohrožená horolezkyň Mera, která vylezla na horu Baruntse v Himálaji a mnoho dalších psích hrdinů.

www.slovart.cz



JAK SE DĚLÁ SPORT

Oldřich Růžička, Kateřina Hikadová

Kniha pro malé čtenáře, která malým čtenářům na šesti velkoformátových rozkládacích mapách představí jednotlivé druhy sportů. Jaké jsou atletické a gymnastické disciplíny, co vše se dá dělat s kulatým nebo šišatým míčem, jaké sporty lze provozovat v zimě nebo na vodě? To vše a více dětem představí tato kniha.

www.albatrosmedia.cz

SRDCOVÁ DESÍTKA

Michaela Klevisová
Scarlett Wilková
Barbora Šťastná
Jana Poncarová
Lucie Šilhová
Jana Jašová
Míriam Blahová
Zdenka Hamerová
Klára Mandausová
Petra Klabouchová

motto

povídky

Tereza Herzogová

TICHÁ POŠTA

TICHÁ POŠTA

Tereza Herzogová

Šárce je pětáctiletá a stojí před hromádkou životních otázek. Svého přítele miluje, je ale sedmdesátiletý spisovatel Ivan opravdu jejím osudovým mužem? Tajemství, které před ním skrývá, si vynucuje rychlé řešení a navíc se v jejím životě objeví nový muž – samotářský restaurátor Bartoloměj. Někdo ji ale možná tahá za nos a celý její život pěkně zamotá.

www.albatrosmedia.cz

HRAVÝ PRŮVODCE PO HRADECH A ZÁMCÍCH

Iva Petřínová

Hledáte tipy na výlet? Vyberte si z 23 hradů a zámků v Čechách, na Moravě i ve Slezsku! Mnoho z nich posloužilo jako kulisa pro natáčení filmů a pohádek. Jednotlivé výlety plné zajímavostí doplňují kvízové otázky, úkoly, pověsti, legendy i kuriozity. Nechybí ani tipy pro rodiny s dětmi na další aktivity v okolí.

www.albatrosmedia.cz



motto