

Na skok v kuchyni

duben 2024

magazín o jídle a životním stylu



26 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 *Yoga Glow Up Retreat s
Bárou Sedlákovou*
- 6 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 7 VELIKONOČNÍ BABKA S JAHODOVÝM DŽEMEM *z obálky*
- 8 JARNÍ INSPIRACE Z CCC
- 9 KAM MUSÍTE VYRAZIT
- 10 DATLOVÝ SNACK S
ČOKOLÁDOU A PISTÁCIEMI
- 11 TIPY PRO LEPŠÍ SPÁNEK
- 12 SLANÉ TARTALETKY SE
ŠPENÁTEM
- 13 *Medvědí česnek*
- 16 PĚT NÁPOJŮ PRO JARNÍ
VZPRUHU ORGANISMU
- 17 JARNÍ SALÁT S LOSOSEM
- 18 *Svatba na Hliněné Baště*
- 19 JAK ROZPROUDIT LYMFATICKÝ
SYSTÉM
- 20 TIPY MĚSÍCE
- 22 SLANÝ KOLÁČ S JARNÍ CIBULKOU
- 23 MAKRO CZECH GASTRO FEST JE
TU I LETOS
- 24 BEAUTY TIPY
- 26 I V DUBNU BUDE CO ČÍST

17

JARNÍ SALÁT S
LOSOSEM



22

SLANÝ KOLÁČ
s jarní cibulkou



ÚTĚK OD REALITY

V polovině února jsem začala s trenérkou Míšou pravidelně chodit cvičit do posilovny. Cvičení v posilovně mě dřív dost bavilo, tak jsem si řekla, že to zkusím. A bylo to mé asi nejlepší rozhodnutí. Teď už mám za sebou asi 12 tréninků a jsem fakt vděčná, že už za těch pár týdnů jsem si z toho udělala návyk. Navíc je cvičení s Míšou pro mě vždy tak trošku únik z práce od dalších povinností. Poslední měsíce je toho fakt dost a vždy se těším, že vypnu hlavu. Navíc se po cvičení cítím skvěle a vidím po 6 týdnech už i výsledky. Takže pokud toho máte někdy taky hodně, určitě si zkuste najít nějakou pravidelnou aktivitu, třeba delší procházky nebo jiné cvičení, protože to je přesně to, co vám pomůže aspoň na chvíli zapomenout na starosti běžných dnů. A ještě k tomu uděláte něco pro sebe. A teď už si užijte dubnový magazín, ve kterém najdete spoustu skvělých tipů, ale i moc dobrých receptů. A pokud mě ještě nesledujete na YouTube, určitě si dejte sledovat můj [YouTube kanál Na skok v kuchyni](#), protože tam každý týden najdete nový vlog z našeho života.

S láskou Romana



SOUTĚŽ SE ZNAČKOU DRUID

Tento měsíc tu mám pro vás soutěž o balíček dobrot od značky Druid. Najdete v něm nejen několik druhů čočky, jasmínovou rýži, kuskus, ale i javorový sirup, třtinový cukr, nebo třeba Babiččiny nudle do polévky či novinku Babiččiny Knoflíky, které mi moc chutnají. Všechny tyto produkty najdete na eshop.druidcz.com. Soutěž trvá do 30. 4. 2024 do 23 hodin. Stačí mi jen na můj mail romana@naskokvkuchyni.cz napsat, jaký produkt z tohoto balíčku byste vyzkoušeli jako první. A do předmětu mailu napište SOUTĚŽ.

YOGA GLOW UP RETREAT S BÁROU SEDLÁKOVOU

Moje kamarádka Barča rozjela nový online program Yoga Glow Up Retreat. Jedná se o 7denní kurz jógy, ve kterém si zacvičíte jógu, zpevníte tělo, ale také znovu naleznete harmonii těla a duše. Retreat sestává ze 14 videí, ze dvou krátkých 30minutových praxí každý den. Díky tomuto systému můžete retreat absolvovat a najít své ztracené Glow i během náročného období právě ve chvílích, kdy to nejvíc potřebujete, ale nemáte šanci úplně vypnout a odjet na jógový retreat mimo civilizaci. K online kurzu se můžete přidat [zde](#).



Ahoj Baru, vím, že józe se věnuješ už dlouhou dobu a že je tvojí součástí, můžeš nám ale popsat, kde se zrodil nápad k tomu rozjet online program?

Ahoj Romčo, nápad na tento formát retreatu se zrodil ve chvíli, kdy jsem přesně něco takového potřebovala já. Mám malého syna a nemám prostor (ani chuť) odjet se restartovat. Přitom jsem byla šíleně unavená a potřebovala jsem znovu nakopnout, věnovat se sama sobě. Došlo mi, že tohle zažívá spousta žen. Ať už kvůli dětem, studiu, rozjeté kariéře, péči o rodiče nebo jiným povinnostem se snadno dostaneme do bodu, kde tak trochu ztrácíme samy sebe a naši jiskru. Přesně v takové chvíli je tu Yoga Glow Up Retreat. Zvládnete ho při jakkoliv nabitém programu a začne vám měnit život i pouhou hodinkou praxe denně.



Jaký je největší bonus online jógy? Jak ji vnímáš v porovnání s jógou, kdy jsi v osobním kontaktu s klienty?

Osobně se své vlastní jógové praxi věnuji nejradši sama doma (nebo na cestách). Odpadne vám stres z dojíždění, jste v intimním prostředí, kde můžete pustit emoce ven, s nikým se neporovnáváte, neřešíte, jak cvičíte, dýcháte, jak vypadáte. Děláte maximum jen a jen pro sebe. Svého oblíbeného online lektora si s sebou můžete vzít i na dovolenou, na chatu, vedle postýlky, kde vám spí dítě... Navíc jsou v životě momenty, kdy se do studia jen tak nemůžeme nebo nechceme dostat. Ať už z rodinných, kariérních, zdravotních nebo jiných důvodů.



Je kurz nějak věkově nebo jinak omezen? Kdo všechno ho může absolvovat?

Kurz může absolvovat každý zdravý a motivovaný jedinec. Všechny cviky je možné modifikovat a přizpůsobit je různým úrovním pokročilosti. Retreat navíc obsahuje spoustu holistických technik a je takovou ochutnávkou různých seberozvojových a wellness praktik, které si můžete z retreatu odnést a zdokonalit se třeba jen v některých z nich.

Co je zapotřebí mít doma k dispozici, abych se k online programu mohla připojit? Stačí jen podložka, nebo ve videích používáš i jiné pomůcky?

Stačí vám jógová podložka, notýsek a psací potřeby, GUA SHA a případně kotníkové závaží. Pokud vám ale cokoli z toho chybí, není se tím třeba trápit, bez všeho se případně obejdete.

Vím, že jóga má blahodárný vliv nejen na naše tělo, ale i na duši. S čím nám jóga pomůže konkrétně? Přiblížíš nám její účinky?

Jéje těch je. Mě osobně dostala z úzkostí, pomohla mi s rekonvalescencí po úrazech i nemocech. Jóga zvyšuje koncentraci, pozornost, pomáhá nám napojit se na sebe a tím i snáze měnit wellness návyky, hubnout. Pomáhá nám poznávat se, poznávat naše touhy, přání a sny a dosahovat jejich realizace. Jóga harmonizuje. Jóga uklidňuje, když je to třeba, nabudí, když je to třeba. Dokáže z nás dostat nahromaděné emoce, odstranit emoční bloky a zažehnout naši vnitřní jiskru.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

ČESKÁ PRAŽÍRNA DOS MUNDOS SLAVÍ 10. NAROZENINY REDESIGNEM OBALŮ A OTEVŘENÍM KAVÁRENSKÉ AKADEMIE

Nepřehlédnutelná proměna obalů, v nichž káva míří za zákazníky, a také rozhodnutí podělit se o cenné know-how v unikátním online kurzu Kavárenská akademie. Právě tyto dárky provázejí 10. výročí založení značky kávy nejvyšší kvality Dos Mundos. Nové obaly měly premiéru na narozeninové oslavě v březnu v Dos Mundos Pražírny v centru Prahy.

www.dos-mundos.cz



ČESKÝ TÝM KUČAŘŮ USPĚL NA KULINÁŘSKÉ OLYMPIÁDĚ. DOSÁHL NA STŘÍBRNÉ PÁSMO MEDAILÍ

Mezi kuchařskými týmy, které tento měsíc soupeřily na Kulinářské olympiádě IKA v západním Německu, se Češi neztratili a podařilo se jim získat čtyři stříbrné medaile. Dvě v seniorské a dvě v juniorské kategorii. Na této prestižní soutěži se sešlo více než 1200 účastníků, 88 týmů a přibližně 500 individuálních vystavovatelů z 55 zemí.

www.tork.cz



19. ROČNÍK SALONU DŘEVOSTAVEB - FESTIVAL DŘEVĚNÉ ARCHITEKTURY

Jaké nejzajímavější dřevostavby v poslední době vyrostly v Česku a na Slovensku? Jak se tento obor posunul a proč si dřevo coby stavební materiál zaslouží mnohem více pozornosti? Odpověď nabídnou přednášky i výstavy konající se v rámci Salonu dřevostaveb, který letos proběhne už po devatenácté a i tentokrát za účasti mezinárodních kapacit.

www.salondrevostaveb.cz



SÝRY BEZ LAKTÓZY Z ŘADY NATURE'S PROMISE FREE FROM

Vůně rozpečeného sýra, lahodná jarní tvarohová pomazánka i každodenní porce zdravého jogurtu. O to vše se nemusí připravovat ani lidé s intolerancí laktózy díky řadě Nature's Promise Free From. V prodejnách Albert najdete celou řadu bezlaktózových výrobků, a to od základních surovin jako je mléko a máslo až po bohatou nabídku sýrů či jogurtů.

www.albert.cz

COMFORT ZONE ŘADA LUMINANT

Dny strávené u moře či na zahradě, dokonce i na jarním slunci, nám mohou dát zlatou a zářivou pleť. Bohužel nadměrné slunění může způsobit solární hyperpigmentaci a následně nepříjemné sluneční skvrny. Zlepšete svou pleť inovativní technologií Luminant 3-Bright Technology a zjistíte, jak snížit viditelnost tmavých skvrn.

www.comfortzone-shop.cz



PŘIJĎTE SI POCHUTNAT DO RESTAURACE DEER NA NOVÉM MENU

Vyhlášená restaurace Deer představuje nové menu. Za pozornost určitě stojí Vepřová panenka s krocketou z vepřového boku, bramborovým pyrém, mixovaným pečeným jablkem a vídeňským zelím nebo třeba Grilovaný losos, řapíkatý celer, květák, mrkev, fava fazolky, čočka beluga a šafránová omáčka. Vychutnat si ale můžete polévky, saláty nebo třeba dezerty, které jsou naprostým uměleckým dílem na talíři, přijďte se o tom přesvědčit.

deerprague.com



VELIKONOČNÍ BABKA

s jahodovým džemem



Tuto velikonoční netradiční pochoutku už sice na letošní Velikonoce nestihnete, ale recept si určitě uložte. Babkou můžete nahradit klasiku v podobě beránka a díky náplni z jahodového džemu si užít chuť jahod. Náplň ale můžete podle chuti obměnit, babka bude také skvěle chutnat třeba s meruňkovým džemem.

Na 2 babky:

- 250 g hladké mouky
- 250 g polohrubé mouky
- 100 g cukru krupice
- 100 g másla + na vymazání formy
- 2l g droždí
- 1 lžička soli
- 1 vejce
- 240 ml vlažného mléka
- 1 lžička rumu
- 4 lžice extra jahodového džemu Schwartau
- nasekané pistácie

1. Nejdříve si připravíme kvásek. Do misky si rozdrobíme droždí, které zasypeme lžící cukru a necháme ho rozpustit. Poté do misky nalijeme trošku vlažného mléka, zasypeme lžící polohrubé mouky a promícháme. Kvásek dáme na teplé místo vzejít.

2. Do mísy si poté dáme zbylou polohrubou mouku, zbylý cukr, sůl, vejce, zbylé mléko a rum. Tuto směs necháme v robotu dobře zpracovat (cca 10 minut).

Až nám kvásek zdvojnásobí objem, přidáme ho k

těstu společně s hladkou moukou a na nejnižší stupeň dobře zpracujeme. Nakonec do těsta necháme zapracovat na kostičky nakrájené studené máslo.

3. Zpracované těsto si rozdělíme do dvou mís a necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout. Z každé mísy pak vyklopíme těsto, které si na pomoučené ploše vyválíme na dva obdélníky o velikosti zhruba 25x20 cm a pomazeme je džemem. Poté těsta zarolujeme a podélně rozřízneme nožem. Pak už je stačí jen zamotat a vložit do dvou zapékacích forem, které jsme předem vymazali máslem.

4. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů. Hotové babky necháme ještě 15-20 minut kynout v pokojové teplotě. Po uplynutí této doby je vložíme do trouby a pečeme 20-25 minut do zlatova.

5. Hotové babky posypeme nasekanými pistáciemi.

TIP: Když babku vytáhnete z trouby, můžete ji před posypáním ještě potřít rozpuštěným máslem s medem.

JARNÍ INSPIRACE Z CCC

Pro fanoušky sportovní obuvi je tu jako stvořená nejnovější kolekce značky Reebok v mém oblíbeném CCC, kde najdete nejširší výběr produktů této kultovní značky. Nabídka zahrnuje nadčasové a trendy modely tenisek, ale také praktické ledvinky, batohy a kufrы s opravdu jedinečnými cenami. Na základě spolupráce těchto dvou světových značek jsou v nabídce vlastní modely tašek a do budoucna se nabídka rozšíří také o vlastní modely bot.



KAM V BŘEZNU VYRAZIT

OSLAVA JARA NA HLINĚNÉ BAŠTĚ

Chcete si užít divoké chutě jarní přírody? Saláty s medvědí česnekem či mladým hráškem vás okouzlí. V nabídce zůstává i carpaccio z plátků marinované řepy s kozím sýrem a rukolou. Milovníci masa si pochutnají na pečeném králíčím stehně na špeku, které korunuje karlovarský knedlík a smetanová omáčka s hořčicí. Na výběr toho je ale mnohem víc.

www.hlinenabasta.cz



PONOŘTE SE DO TAJŮ BAROVÉ KULTURY V ALCRON BARU: BOOKS & BOOZE S TOMÁŠEM MOZREM

Novinkou v ikonickém Alcron baru jsou tematické večery BOOKS & BOOZE jednou za měsíc cílené na barovou kulturu a literaturu s podporou společnosti Ultra Premium Brands. Průvodcem světem koktejlů je renomovaný odborník na barovou literaturu Tomáš Mozr a konkrétně 23. dubna se můžete těšit na téma Jak káva ke koktejlu přišla.

www.alcronprague.com



DVA KOHOUTI OSLAVIDI PÁTÉ NAROZENINY, NADĚLILI SI K NIM STÁČEČKU PLECHOVEK

Podnik Dva kohouti v sobě spojuje pivovar s výčepem – dopoledne se zde vaří pivo s názvem Místní, odpoledne pak berou za kohouty výčepní. Pivo si také můžete odnést domů – vedle 5litrového soudku jsou nově k dispozici také plechovky, které se plní přímo v pivovaru. Další novinkou jsou barrel aged piva, s nimiž sládek Lukáš Tomsa aktuálně experimentuje.

www.dvakohouti.cz



VELIKONOČNÍ MENU MARKA FICHTNERA V BANCE A BERÁNEK S MAZANCEM U VÁS DOMA

Do 3. dubna se můžete vydat do oblíbené restaurace Červený Jelen na tematické velikonoční menu. Speciality se budou podávat v Bance – kubisticko-modernistickém prostoru bývalé Anglo-rakouské banky jako součást a la carte nabídky vždy od 15:00. Objednat si také můžete pletený máslový mazanec s mandlemi či mramorového beránka.

www.cervenyjelen.cz



NOVÁ ŠPANĚLSKÁ RESTAURACE CASA 71

Casa 71 se nachází jen pár kroků od malebného Náměstí Míru a pražské křižovatky I.P. Pavlova. Dříve se tu nacházelo oblíbené The Bistro. Zdálo by se, že jeden gastronomický sen skončil a druhý začal, opak je pravdou. The Bistro si skrze tapas hledalo cestu dlouho ke své klientele a dočkalo se jí, z vyhlášeného tapasového bistra tak vznikla španělská restaurace Casa 71.

www.casa71.cz



NOVÉ BISTRO U BÝKA: V CENTRU PRAHY ZA TĚMI NEJLEPŠÍMI SLOVENSKÝMI CHUTĚMI

Nedaleko Prašné brány se otevřelo unikátní Bistro U Býka. Zákazníkům nabídne to nejchutnější ze Slovenska přímo od tradičního slovenského výrobce a distributora masných výrobků, výsekového masa, ryb a lahůdek – společnosti TAURIS. Čerstvé uzeniny, speciality z masa či ryb podle originálních receptur, klasické saláty, ale také polévky nebo burgery.

www.bistroubyka.cz



DATLOVÝ SNACK

s čokoládou a pistáciemi



Máte také často chuť na sladké a nechcete jíst kupované sladkosti? Já si ráda připravuji takovéto svačinky, které chutnají nejen mně, ale i mému manželovi a synovi. Navíc jsou opravdu zdravé.

- 100 g datlí Medjool
- 40 g oříškového másla (např. pistáciového, arašídového nebo kešu)
- 30 g pekanových ořechů (příp. mandlí)
- 40 g mléčné čokolády (ideálně pecičky)
- 5 g kakaového másla (můžete nahradit máslem nebo ghí)

Na dozdobení:

- pistácie
- lyofilizované maliny

1. Datle si dáme do sekáčku nebo blenderu a rozmixujeme je na pastu.
2. Do nízké nádoby (cca 20x15 cm) dáme na dno pečicí papír a rozmixované datle rozprostřeme po dně. Poté na datle rozetřeme oříškové máslo a posypeme nasekanými oříšky.
3. Ve vodní lázni si rozpustíme čokoládu, kterou smícháme s kakaovým máslem (pokud ho nemáme, použijeme klasické máslo nebo ghí). Čokoládu nalijeme do nádoby.
4. Nakonec snack ozdobíme nasekanými pistáciemi a rozdrobíme na něj lyofilizované maliny.
5. Nádobu se snackem vložíme na 1-2 hodiny do mrazáku. Poté si snack pokrájíme na kostky nebo obdélníčky.

TIP: Já si vždy snack nakrájím i s pečicím papírem a papír zespodu odstraním až před tím, než si snack dávám ke svačině.

TIPY PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Spánek je jedním z hlavních zdrojů naší energie a má zásadní vliv na to, jak se cítíme během dne. Když se dobře a kvalitně vyspíme, může to být každodenní zázrak a lék na všechny nemoci. Jak nám s kvalitou spánku může pomoci jóga? Mrkněte na 4 cviky na 5 minut pro lepší spánek s [Yoga Movement](#).

1. MALASANA

Předtím než skočíte do postele, posaďte se do jógového dřepu, Malasany, položte dlaně na zem a dojděte dlaněmi pár kroků dopředu a zpátky do Malasany. Zopakujte 3x a poté v pozici spojte dlaně za hlavou, dojděte bradou k hrudníku a protáhněte zadní část krku. Touto pozicí protahujete zadní linii vašeho těla. Pozice Malasany uvolňuje kyčle.

2. VIPARITA KARANI

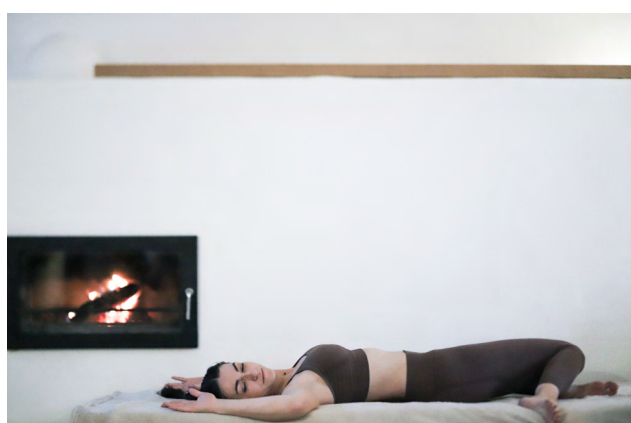
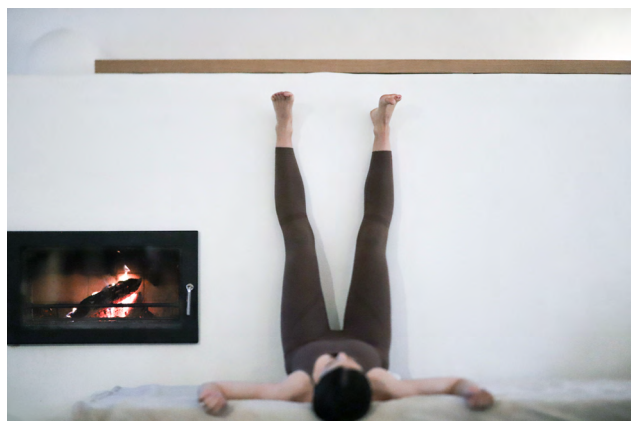
Lehněte si na záda ke zdi a opřete nohy o zeď. Pánev posuňte ke zdi tak, aby se vaše sedací kosti opíraly o zeď. Ruce roztáhněte do strany do pozice kaktusu (úhel 90 stupňů). Zůstaňte na 10 dechů. Tato pozice má zklidňující efekt, lehce protáhne zadní stranu stehna a uleví vašim unaveným nohám a chodidlům.

3. SUPTA BADAKONASANA & 4-7-8

Pozice Supta Badakonasana uvolňuje kyčle a vytváří prostor v našem těle. Lehněte si na záda, můžete si podepřít hlavu polštářem. Stehna a kolena si vypodložte peřinou tak, abyste se v této pozici mohli uvolnit a soustředit se pouze na svůj dech. Ruce natáhněte podél těla nebo položte pravou ruku na břicho a levou ruku na hrudník. Pokud máte po ruce malý polštářek či něco lehkého, přikryjte si oči. V této pozici zavřete oči a přeneste pozornost ke svému dechu. Zopakujte 5 dechů, kdy budete počítat nádech na 5 a výdech na 5. Poté počítejte nádech na 4, zadržte dech na 7 a výdech na 8. Toto zopakujte 10x. Toto dechové cvičení zklidňuje nervový systém, zmírňuje stres a připraví naše tělo na spánek.

4. JEDNODUCHÁ PASIVNÍ ROTACE

Po dokončení dechového cvičení spojte kolena k sobě, roztáhněte ruce do strany a přetočte obě kolena doleva, hlavou se podívejte za pravým ramenem a vytvořte jemný spinální twist. Zůstaňte na 3 dechy a zopakujte na druhou stranu. Rotace uvolňuje hluboké zádomé svaly.



SLANÉ TARTALETKY

se špenátem



Jestli každý den tápete, co rychlého, ale zároveň zdravého nachystat rodině ke svačině nebo návštěvě jako pohoštění, mám pro vás super tip. Tyto slané tartaletky jsou plné zeleniny, vloček a celozrnné mouky, takže vás dokonale zasytí, ale nebudete se po nich cítit těžce. Základem je mrkvové těsto, které můžete naplnit vaší oblíbenou směsí surovin.

POTŘEBUJEME

Na těsto:

- 2 vejce velikosti M
- 6 lžic kvalitního olivového oleje
- 120 g jemně nastrouhané mrkve
- 100 g jemných vloček Emco (rozemletých)
- 140 g celozrnné mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- sůl

Náplň:

- 4 šalotky
- 2 lžíce olivového oleje
- 80 g baby špenátu
- sůl
- mletý pepř
- 8-10 sušených rajčat
- 200 ml mléka (sojového)
- 2 vejce
- 100 g sýru Leerdammer
- hrstka piniových oříšků na ozdobu

1. Do robota si dáme vejce s olivovým olejem a necháme prošlehat plochým nástavcem. Po chvíli přidáme nastrouhanou mrkev, nejmenší rozemleté vločky, mouku, prášek do pečiva a sůl dle chuti.
2. Zpracované těsto si rozdělíme na osm dílů a vytváříme z každé části na pomoučeném válu kolečka, kterými plníme tartaletky.
3. Pečeme v předehřáté troubě na 175 stupňů 10 minut.
4. Mezitím si připravíme náplň. Na olivovém oleji osmahneme nadrobno nakrájenou šalotku do zlatova. Přidáme pokrájený baby špenát a směs osolíme, opepříme a necháme špenát zavadnout. Nakonec přidáme nasekaná sušená rajčata a necháme vychladnout.
5. V míse si smícháme mléko s vejci a na drobné nudličky nakrájeným sýrem a přidáme ke špenátové směsi.
6. Upečené tartaletky plníme vzniklou náplní a pečeme na 175 stupňů 15-20 minut.

JARO S VŮNÍ ČESNEKU

Jaro fuká na dveře a my se konečně můžeme těšit na to, že svět bude zase plný barev a bude vonět... po česneku. Březnu totiž vévodí medvědí česnek, který nejenže začne zkrášlovat lesy a břehy potůčků, ale milovníkům bylinek splní sen o těch nejlahodnějších pokrmech provoněných právě tímto zeleným klenotem. Přečtěte si článek o medvědí česneku, který jsem psala pro Tchibo blog, a načerpejte nové inspirace.

BYLINA PLNÁ ŽIVIN, VŮNĚ A MOŽNOSTÍ

Medvědí česnek je jako jedna z prvních jarních bylinek poslem teplého počasí a pro nás je vůně česneku zprávou, že konečně přišlo jaro, ale také to, že budeme mít v kuchyni opět plno práce. Medvědí česnek se dá totiž využít na tisíc způsobů, a to nejen do pokrmů.

Tato aromatická bylina se skvěle hodí do salátů, polévek, slaných muffinů, tvarohových pomazánek a samozřejmě do nádivky. Připravíte z ní pesto, ale také díky ní vykouzlíte jedinečné bylinkové máslo nebo sůl. Já medvědí česnek přidávám do italského rizota nebo jím dochucuji lososa. A protože má blahodárné účinky na naše zdraví, vyplatí se z ní vyrobit tinkturu, olej, víno nebo třeba med.



KAM NA PROCHÁZKU ZA VŮNÍ ČESNEKU?

I když si procházku představujete spíše na sluníčku, za medvědí česnekem budete muset do stinných a vlhkých míst. Často se vyskytuje u potůčků v listnatých lesích nebo na úpatích svahů, často v těžko dostupných místech. Na procházku si s sebou vezměte opravdu prostorný koš, protože pokud na medvědí česnek v přírodě narazíte, určitě ho domů ponese ve velkém. Místo, kde ho najdete, si dobře zapamatujte, bude tu pro vás růst zase za rok. Nejlepší je sběr před tím, než začne rostlina kvést. S květem se totiž snižují její léčivé schopnosti a navíc její chuť hořkne.

Pozor! Jak jistě víte, listy medvědího česneku si lze velmi snadno splést s listy konvalinek, které v tu dobu také volají o pozornost. Proto si vždy list promněte mezi prsty a podle intenzivní vůně česneku hned poznáte, co držíte v ruce.



LÉČIVÉ ÚČINKY OD HLAVY AŽ K PATĚ

To, že medvědí česnek v pokrmech chutná božsky a dá se s ním v kuchyni experimentovat, už víme, ale musíme vyzdvihnout především jeho léčivé schopnosti. Díky obsahu vitamínu C je skvělý jako prevence před nemocemi. Stejně jako klasický česnek má silné protizánětlivé účinky a můžeme ho tedy nazývat přírodním antibiotikem. Pomáhá snižovat krevní tlak, "čistí" tělo od nežádoucích látek, podporuje zažívání, rozšiřování cév a dá se použít i zevnějšku třeba na rychlejší hojení ran nebo proti plísním.

Mám pro vás pár tipů, jak si díky medvědímu česneku zlepšit zdraví:

TINKTURA Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Kapky z medvědího česneku můžete použít jako detoxikační jarní kúru, stačí každý den pár kapek jen tak nebo do čaje či vody. Příprava je velmi snadná a lahvička vám vydrží dlouhou dobu.

- 250 g medvědího česneku
- 500 ml 40–50% alkoholu

Listy medvědího česneku nejemno nasekejte a zalijte alkoholem (pálenkou, vodkou,...). Nádobu pečlivě uzavřete a nechte odstát dva až tři týdny a v průběhu macerace několikrát protřepte. Poté sceďte přes plátýnko a přelijte do tmavých lahvíček.



MED Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Tato kombinace vás možná zaskočí, ale rozhodně posílí vaše zdraví. Každé ráno na lžičce nebo třeba v čaji bude tím pravým startem do nového dne.

- 500 g včelího medu
- hrst nasekaného medvědího česneku

Listy medvědího česneku vložíme do medu ohřátého na 50 °C a necháme několik hodin odstát. Za občasného míchání necháme med ovonět bylinkou, kterou poté vyjeme. Med skladujeme v uzavřené nádobě v tmavé a chladné místnosti.

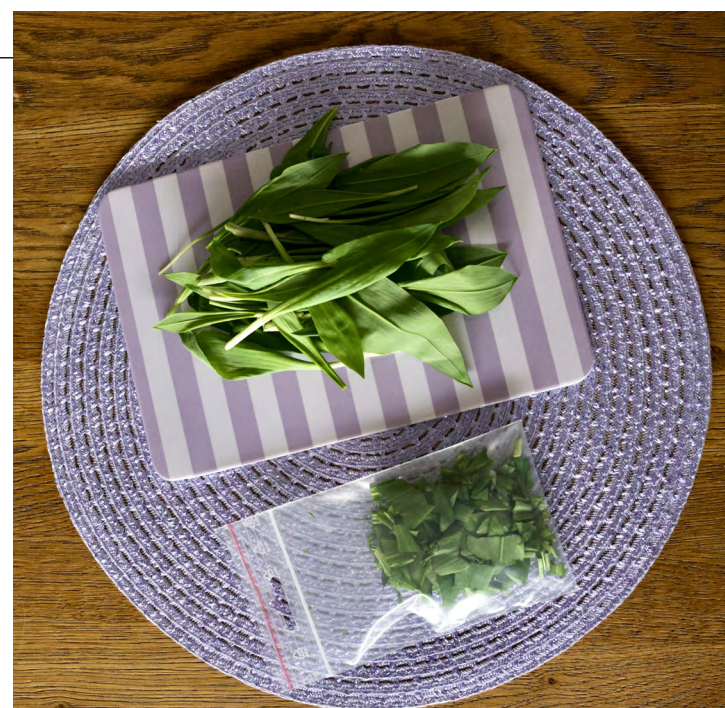


LÉČIVÉ VÍNO NA ZDRAVÍ

Další možností, jak si chuť medvědího česneku zpříjemnit den a navíc do sebe dostat blahodárné látky, je víno. To si pak můžete po panáčcích každý den dávat na zdraví.

- 0,75 l bílého vína (nejlépe kvalitního suchého)
- tři hrsti listů medvědího česneku

Bylinku nakrájíme do hrnce s vínem a povaříme 10 minut.



KDYŽ MEDVĚDÍ ČESNEK, TAK VE VELKÉM

I když vám vydrží pár dní v lednici (v prodyšném sáčku), nejlepší je spotřebovat ho čerstvý, případně co nejdříve od utrnutí. Čerstvé listy bývají aromatictější s intenzivnější česnekovou chutí než listy sušené nebo jinak zpracované.

Sušení: Pokud se rozhodnete sušit listy medvědího česneku na vzduchu, stačí je jen důkladně omýt, usušit utěrkou a zavěsit ve svazcích na teplém, tmavém a větraném místě. Musíte je však pravidelně kontrolovat a malinko je "počechrat", aby se na nich netvořila plíseň. Listy medvědího česneku lze také vyskládat na sušicí síť a čas od času je otočit. Použít můžete sušičku potravin nebo troubu a na 40 °C s otevřenými dvířky sušit. Sušené listy pak můžete skladovat v celku nebo je rozdrtit na koření.

Mražení: Medvědí česnek můžete samozřejmě také zamrazit jako jiné bylinky. Nasekané listy jen vložte do sáčku a dejte do mrazáku.

Tip: Listy medvědího česneku můžete nejmenno nasekat a vložit do formiček na led, budete tak mít připravené kostky bylinek.

OLEJ Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Máte nasušeno, zamrazeno, za čerstva snědno, léčivé domácí produkty vyrobeny, ale pořád na vás čeká hromada medvědího česneku? Nebojte se, pořád mám pro vás tipy, jak ho efektivně zpracovat. Co třeba udělat olej z medvědího česneku? Stačí vám k tomu hrst jeho listů (čerstvých nebo sušených), kvalitní olivový olej a sklenice. Tu naplňte do půlky medvědí česnekem a přilijte olej. Směs zavřete a nechte cca 10 dní odstát (občas promíchejte), poté jen přecedte a lahodný olej s vůní česneku je na světě.

BYLINKOVÁ SŮL

Pokud milujete bylinkovou sůl, pak není nic jednoduššího, než si ji připravit právě z medvědího česneku. Použít ji pak můžete do polévek, salátů, ale i na maso či pečený sýr. A rozhodně tuto bylinkovou sůl využijte při přípravě bylinkového másla, to je teprve lahůdka.

- hrst hrubozrnné soli
- cca 25 g čerstvých listů medvědího česneku

Hrst soli dejte do mixéru spolu s listy medvědího česneku a počkejte, až vám vznikne "kaše". Tu pak rozprostřete na plech v tenké vrstvě a na 50 °C sušte v troubě s otevřenými dvířky asi 3 hodiny. V průběhu sušení párkrát promíchejte. Až sůl vychladne, přesypte ji do uzavíratelné nádoby.

MUFFINY S MEDVĚDÍM ČESNEKEM A CHEDDAREM

Na cca 8 kusů:

- 50 g másla
- 80 ml mléka
- 1 vajíčko
- 120 g hladké mouky
- ½ lžičky prášku do pečiva
- ½ lžičky jedlé sody
- 100 g nastrouhaného sýra (např. cheddaru nebo goudy)
- 2 hrsti nasekaného medvědího česneku
- 10 cherry rajčátek
- sůl
- čerstvě mletý pepř

1. V misce si smícháme rozpuštěné máslo, mléko a vajíčko. Přidáme hladkou mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, sůl a pepř. Vše dobře promícháme a přidáme nastrouhaný sýr, medvědí česnek a nakrájená cherry rajčata.
2. Do muffinové formy vyskládáme papírové košíčky na muffiny a těsto do nich pomocí lžice rozdělíme.
3. Pečeme na 180 stupňů v horkovzdušné troubě 18 - 20 minut.



PĚT NÁPOJŮ

pro jarní vzpruhu organismu

Jarní detox je každoroční oblíbenou aktivitou, kterou můžete pojmout různými způsoby. Od provětrání šatníku, přes odpočinek od sociálních sítí, až po radikálnější změnu jídelníčku, jehož základem je dostatečný denní příjem tekutin. Které nápoje vám pomohou navýšit pitný režim, a navíc vás zásobují potřebnými vitamíny?

PITNÝ REŽIM JE ZÁKLAD

Ať detox vnímáte jakkoliv, fakt, že dostatečný pitný režim je základ zdravého životního stylu, není třeba připomínat. Jak uvádí odborná média, v závislosti na věku by zdravý dospívající či již dospělý jedinec měli denně přijmout cca 30 - 45 ml vody na 1 kg tělesné hmotnosti. A pití čisté vody není zrovna gurmánský zážitek. Které nápoje osvěží váš jídelníček, a ještě díky nim přijmete potřebné vitamíny?



ZELENÝ ČAJ

Přínosy zeleného čaje jsou podpořeny mnoha vědeckými studiemi. Obsahuje velké množství antioxidantů, které podporují správnou funkci metabolismu a posilují imunitní systém. Podporuje také hubnutí a zlepšuje funkci mozku. Ideální je konzumace 2 až 3 šálků denně, ideálně mezi jídly.

OKURKOVÁ VODA

Tenhle jednoduchý zázrak snižuje vysoký tlak, posiluje kosti, a dokonce tiší hlad. Jde o zdravou a dokonale osvěžující alternativu k oblíbeným slazeným nápojům a limonádám. A co víc, má blahodárný vliv na naši pleť. Zkuste klasickou pleťovou vodu nahradit vodou okurkovou. Ochráníte pleť před záněty a udržíte ji krásně vláchnou.



ZELENINOVÁ SMOOTHIES

Smoothies jsou oblíbená zejména pro snadnou přípravu a mnohdy jsou jedinou možností, jak do sebe dostat potřebné množství čerstvé zeleniny, a tím pádem i vitamínů a vlákniny. Často také nahradí snídani či svačinu a jejich variacím se meze nekladou. Oblíbená je mrkev, špenát, červená řepa, okurka například v kombinaci se sladkým jablkem.

CITRÓNOVÁ VODA S PEPŘEM A KURKUMOU

Citrónová voda je oblíbená pro vysoký obsah vitamínu C, který rozjasňuje pleť. Ideální je nechat vodu přes noc odstát a ráno do sklenice, která má pokojovou teplotu, vymačkat půlku citronu. Ještě zajímavější a tělu prospěšnější nápoj vytvoříte, když přidáte kurkumku bohatou na antioxidanty a trochu černého pepře. Ten vstřebávání kurkumy ještě více podpoří.

KOMBUCHA

Aktuálním "hitem" na poli zdravých nápojů je i kombucha. Jde o kvašený, lehce perlivý nápoj, který vzniká fermentací černého nebo zeleného čaje. Obsažené probiotické kultury mají vliv na správné fungování zažívacího traktu a zdraví prospěšné antioxidanty přispívají k ochraně buněk.

Vyzkoušet můžete zdravé nápoje značky [Prager's](#), která vyniká top kvalitou. Já jejich fermentované nápoje naprosto miluji.



JARNÍ SALÁT s lososem

Připravte si osvěžující a lahodný salát do 30 minut. Kombinace koprové zálivky, lososa obaleného v sezamu a čočky je neskutečná a díky hromadě prospěšných látek dodáte po zimě tělu energii a nakopnete imunitu.

Potřebujeme:

- mix salátů
- 3 ředkvičky
- 30 g zelené francouzské čočky
- 120 g lososa (filet)
- černý a bílý sezam
- krvavý pomeranč
- olivový olej
- sůl

Na zálivku:

- 1 lžíce medu
- 1 lžíce jablečného octa
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička nasekaného kopru
- čerstvě mletý pepř
- sůl

1. Nejdříve si připravíme zálivku smícháním všech surovin na zálivku.
2. Čočku si uvaříme v osolené vodě podle návodu.
3. Lososa si osolíme a obalíme ho v sezamu. Na pánvi si rozpálíme olivový olej a lososa na něm opečeme z každé strany zhruba po minutě. Stáhneme pánev z plotny a necháme ho dojít.
4. Mezitím si dáme do misky mix salátů a smícháme se zálivkou. Salát naservírujeme do hlubokého talíře, zasypeme čočkou a poklademe na čtvrtky nakrájenými ředkvičkami. Nakonec přidáme plátek lososa a na plátky pokrájený krvavý pomeranč.



SVATBA NA HLINĚNÉ BAŠTĚ

Řekněte ANO na břehu rybníka, uprostřed přírody a zároveň na okraji Prahy. Nechte se hýčkat a ohromte své hosty kouzelným prostředím, nádhernou výzdobou, výborným jídlem a laskavým, profesionálním servisem. Úžasnou svatbu zažijete na Hliněné baště.

„Představte si, jak byste chtěli svatbu strávit, uvědomte si, co je pro vás důležité a co by na svatbě nemělo chybět. A dle toho vybírejte lokalitu. Správné místo vytvoří perfektní atmosféru, dokonalý první dojem, krásné prostředí pro fotky i zábavu pro hosty,“ vysvětluje svatební koordinátorka Gabriela Danešová z restaurace Hliněná bašta.

Oblíbená restaurace v Průhonicích ztělesňuje klid, harmonii, romantiku i luxus. Svatebčany přivítáte sklenkou bublinek na terase nad rybníčkem, po pár krocích dojdete na louku vyzdobenou na obřad, kouzelné ano říkáte pod širým nebem a hostinu si můžete užít v přírodě, na terase nebo ve stylovém interiéru. Uzavřený areál nabízí dostatek soukromí i prostoru pro různé aktivity až pro 120 hostů. Děti se vyřádí na hřištích, trampolíně a v mini zoo koutku, pod dohledem mohou i rybařit. Svatebčany překvapí vyjížďka na loďce.

„Na svatbě si hosté všimají šatů nevěsty, výzdoby a krásného svatebního dortu, nejvíce ze všeho si však pamatují emoce při obřadu a jídlo. Při výběru pokrmů na hostinu myslíte na všechny hosty, na milovníky masa, ryb, vegetariány i děti,“ doporučuje svatební koordinátorka. Restaurace Hliněná bašta je vyhlášena úpravou ryb a masa, svatební hostinu vám však připraví šéfkuchař Hynek Vávra na přání. Ať už se jedná o českou klasiku, středomořskou kuchyni, menu s asijskými vlivy nebo grilování.

Svatby se na Hliněné baště konají od jara do podzimu, v pátek a v sobotu velké svatby, ve všední dny spíše menší. Zařídí vám tu báječnou hostinu, kouzelný obřad i nezapomenutelnou svatbu na klíč včetně všech doplňkových služeb.

Proberte svou představu se svatební koordinátorkou z Hliněné bašty a nechte si připravit svatbu svých snů. Vy se tak můžete soustředit na svou lásku!



JAK ROZPŘOUDIT LYMFATICKÝ SYSTÉM

Lymfatický systém, součást vašeho imunitního systému, má mnoho funkcí. Patří mezi ně ochrana vašeho těla před veřelci způsobující nemoci, udržování hladiny tělesných tekutin, vstřebávání tuků trávicího traktu i odstraňování buněčného odpadu.

Jak poznat, že vám lymfatický systém nefunguje správně?

- chronická únava
- přibírání na váze
- trávicí potíže
- revma, artritida a bolesti kloubů
- nevysvětlitelná poranění
- časté bolesti hlavy
- otoky
- infekce nosních dutin
- kožní problémy (akné, vyrážky atd.)

Nejpřirozenějším pohybem pro podporu proudění lymfy je chůze, sedavý způsob života totiž způsobuje zpomalení, proto je při práci potřeba zařazovat přestávky s protažením nebo procházkou. Systém se rozhýbe a míza rozproudí. Kromě pohybu, dostatečného pitného režimu a lymfatických masáží, lze zařadit i bylinné pomocníky. Já tu mám pro vás pár produktů od [Green idea](#), které vám pomohou rozproudit lymfatický systém.

SIRUP LYMFOREGEN PREMIUM

Originální receptura Lymforegen Premium spojuje výtažky z bylin. Podporuje normálně fungující lymfatický systém, optimální vylučování vody z organismu a pomáhá na těžké nohy.

LYMFOREGEN BYLINNÝ ČAJ

7 druhů bylin podporuje normální činnost ledvin, jater a střev, detoxikaci a vylučování (celkovou očistu těla). Směs napomáhá kontrolovat tělesnou hmotnost, podporuje trávení a pozitivně ovlivňuje metabolismus tuků a cukrů.

LYMFOREGEN MASÁŽNÍ OLEJ

Masážní olej s vysokým obsahem biologicky aktivních látek a silic slouží ke stimulaci lymfatického systému.

LYMFOREGEN MASÁŽNÍ GEL

Masážní gel mimo jiné urychluje regeneraci po zvýšené fyzické zátěži a snižuje otoky nohou.

LYMFOREGEN MASÁŽNÍ GEL V TUBĚ

Masážní gel Lymforegen si můžete užít, kdekoliv ho budete potřebovat, toto praktické balení s vámi může cestovat na chalupu, ale klidně i na dovolenou k moři.

LYMFOGREEN TOBOLKY

Tobolky obsahují agresivní plevel pýr plazivý, který je účinným přírodním lékem, zázvor lékařský, kurkumu a další. Podporuje normálně fungující lymfatický systém a optimální vylučování vody z organismu.



TIPY MĚSÍCE



VITANA ROZŠÍŘUJE SVOU ŘADU KOŘENÍ O PĚT NOVINEK

Oblíbená značka Vitana přináší pět nových druhů koření, které lidé od pradávna využívají k přirozené podpoře nejen imunitního systému. Připravte si pokrmy s černým sezamem, sušenými listy koriandru, opečeným česnekem, kousky chipotle nebo mletým římským kmínem.

www.orkla.cz

ČERVENÝ RYBÍZ DŽEM OD ŽIVINY

Poctivý a příjemně kyselý rybízový džem z pasírovaného červeného rybízu nesmí chybět ve vaší kuchyni. Hodí se jen tak na pečivo s máslem, do rolád, dortů nebo lineckého cukroví. Stejně jako marmelády od našich babiček se i tento výběrový džem obejde bez aditiv, barviv a konzervantů.

www.zivina.cz



SEMOLINOVÉ TĚSTOVINY S ITALSKOU DUŠÍ

Semolinové těstoviny jsou oblíbené mezi profesionálními kuchaři a stále více vyhledávané i v běžných domácnostech. Na rozdíl od těstovin z klasické pšenice se ty semolinové nerozvaří ani nelepí a po uvaření si lépe udržují tvar a konzistenci. Těstoviny ze semoliny také zasytí na delší dobu než ty klasické.

www.zivina.cz



ECOHAUS - PRACÍ PAPIRKY S VŮNÍ JARNÍ DETOX

Nechte letošní jaro svůj šatník a domov zazářit s EcoHaus pracími papírkami Jarní detox a přispějte tak k udržitelnějšímu způsobu života. Prací papírky totiž můžete použít i mimo praní. Jsou skvělé pro čištění koberců, čalounění nebo si s nich můžete připravit vlastní čisticí sprej.

www.ecohaus.cz



ZDRAVÉ VLASY S MATCHA INFUSED OIL

Matcha infused oil byl speciálně vyvinut pro revitalizaci vlasů a jejich ochranu před působením vnějších vlivů. Je bohatý na esenciální mastné kyseliny, které dodají účesu hydrataci, a také na antioxidanty, jež vlasy chrání před působením škodlivin. Olej s obsahem čaje matcha má navíc lehkou konzistenci, která vlasy obohatí, ale nezatíží.

eshop.oolaboo.cz

AUSTRALSKÉ ORGANICKÉ PŘÍPRAVKY BONDI WASH PRO DOMÁCNOST I PSÍ MAZLÍČKY

Na český trh dorazila australská značka organické kosmetiky Bondi Wash, ucelená řada přírodních produktů pro domov, tělo i psí kamarády, které kombinují sílu a vůni australských rostlin s luxusní směsí éterických olejů a přírodních ingrediencí. Šetrné jsou nejen pro vás a váš domov, ale i pro planetu. Jejich složení je jemné, ale velmi účinné.

www.myskino.cz



BIO DĚTSKÉ TĚLOVÉ MÁSL

Jemně se stará o dětskou pokožku a dodává jí potřebnou vláčnost a hydrataci. Díky čistému složení, které zahrnuje bio máslo a kvalitní rostlinné oleje, ho využijete i v péči o citlivou, suchou a problematickou pokožku dospělých. Máslo je nepostradatelné při přebalování.

www.purityvision.cz



SVĚTOVÝ DEN ÚSTNÍHO ZDRAVÍ - ZUBNÍ KAZY JIŽ U ROČNÍCH DĚTÍ

Herbadent nabízí komplexní řadu produktů pro ty úplně nejmenší až po děti juniorního věku. Už při prořezávání prvních zoubků tak můžete dětem ulevit Herbadent Mimi bylinkovým gelem, který regeneruje a zklidňuje dásně, a poté navázat Herbadent Mini bylinkovou zubní pastou pro nejmenší, která pečuje o citlivé dásně a posiluje zubní sklovinu.

www.herbadent.cz



MICROLYTE BERRY A NEON PINK FUNKČNÍ LÁHVE WATERDROP

Microlyte od waterdrop se zbrusu novou příchutí Berry doplní důležité elektrolyty v pitném režimu po sportu, ale také osvěží a dodá energii, kdykoli potřebujete. Obsahuje 4 elektrolyty, vitaminy a je zcela bez cukru. Skvělým doplňkem ještě lepší a ovocnější příchutí Berry je nová funkční termoska nebo ultralehká láhev v trendy neonové barvě.

www.waterdrop.cz

JUPANO OŽIVÍ VÁŠ ŠATNÍK A ZAHALÍ VÁS DO POHODLÍ

Jupano je novinka na módní scéně, která vznikla pod rukama jihlavských šiček v české textilce Modeta. Jupano je součástí kolekce české značky Teploo, reagující na aktuální situaci v ceně energií a také na nutnost měnit životní styl směrem k udržitelnosti. Jupano je inspirováno japonským stylem, severským feel'em a českým domovem a je to originální kousek, který nikde jinde nenajdete.

www.teplo.cz



NOVÁ BECHEROVKA ORANGE & GINGER

Becherovka Orange & Ginger je založena na perfektně vyvážené kombinaci šťavnatého pomeranče se špetkou štiplavého zázvoru a jemnou chutí bylin. Nižší procento alkoholu z likéru dělá perfektní volbu pro každou příležitost, ať už si ho vychutnáte samostatně, nebo v osvěžujícím koktejlu.

becherovka.com



ÚČINNÁ OBRANA PROTI KLÍŠTATŮM - PREDATOR JUNIOR

Predator Repellent Junior je účinný repelent, který působí proti komárům, klíšťatům a muchničkám a lze ho aplikovat jak na pokožku, tak na oděv. Účinnost repelentu trvá po dobu 2-4 hodin a je vhodný pro děti už od 3 měsíců i osoby s citlivou pokožkou. S námi cestuje všude, využijeme ho na chatě na Slapech, ale i u babičky na zahradě.

www.nasevitaminy.cz



PONOŽKY GRIP YOGA SOCKS BLACK - BEASTPINK

Ponožky na jógu Grip vynikají neklouzavou úpravou a zároveň jsou vyrobeny z příjemného a pohodlného materiálu. Díky designovým elastickým křížovým páskům tyto ponožky pozvednou váš zážitek z jógy a zajistí, že zazáříte nejen technikou pózování, ale i stylovým oblečením.

www.gymbeam.cz



SLANÝ KOLÁČ

s jarní cibulkou

Na straně 12 jsem s vámi sdílela recept na tartaletky se špenátem z mrkvového korpusu. S tímto zeleninovým základem mám pro vás také tento slaný koláč, který naprosto milujeme. Je jednoduchý na přípravu, zdravý a je skvělý jako chuťovka, ale i jako plnohodnotné jídlo. Náplň si navíc můžete upravit podle svých představ, takže takový koláč na míru.

Na korpus:

- 2 vejce
- 70 g olivového oleje
- 120 g jemně nastrouhané mrkve
- 100 g ovesných vloček (rozemletých)
- 140 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- máslo na vymazání formy

Na náplň:

- 100 g pancetty (případně slaniny)
- 1 červená cibule
- 3 jarní cibulky
- 1 lžička třtinového cukru
- 125 g mozzarely
- 200 ml mléka
- 2 vejce
- sůl
- pepř



1. Vejce si vyklepneme do misky, přidáme olivový olej a pomocí metličky prošleháme. Přidáme ovesné vločky, mouku a prášek do pečiva. Mrkev si nastrouháme pomocí tyčového mixéru MultiQuick od Braunu a přidáme k těstu. Těsto vypracujeme ručně na vále. Pokud se vám zdá těsto lepivé, přidejte trochu mouky.
2. Troubu si předehřejeme na 170 stupňů.
3. Formu na quiche (ideální je o průměru cca 24-26 cm) si vymažeme máslem. Těsto si pomocí válečku vyválíme a přeneseme do formy. Okraje by měly být zároveň s hranou formy. Těsto dáme péct na 10 minut do trouby.
4. Na pánev si dáme kostičky pancetty a vysmažíme je do zlatova. Přidáme nadrobno nakrájenou červenou cibuli a restujeme do zlatova. Poté do pánvičky dáme třtinový cukr a necháme směs zkaramelizovat. Nakonec už jen do pánve vhodíme nakrájenou jarní cibulku, kterou restujeme už jen minutu. Hotovou směs dáme na předpečené těsto a přidáme nastrouhanou mozzarellu.
5. Do misky si dáme mléko, vajíčka, sůl a pepř a vše pomocí metličky prošleháme. Tuto náplň nalijeme na předpečený korpus a dáme do trouby dopéct na 15-20 minut.



MAKRO CZECH GASTRO FEST

Koncem února jsem se zúčastnila tiskové konference k druhému ročníku Makro Czech Gastro Fest a moc se už těším na duben, kdy tento jedinečný festival proběhne. Nejvíce se ale těším na Pavla Morice a Petra Máru. Dorazíte také?

KDY?

- v pátek a sobotu 12. a 13. dubna 2024

KAM?

- do pražského O2 universa

CO NÁS NA FESTIVALU ČEKÁ?

- 2 dny nabitě zajímavým programem pro odbornou i širokou veřejnost
- 4 patra gastronomických zážitků
- 20 profesionálních kuchařů a 50 řečníků
- všichni milovníci dobrého jídla a pití se dozví o kulinářských novinkách, budou mít možnost potkat známé tváře české gastroscény a ochutnají rozmanité chutě ze všech koutů světa

Více informací na www.makroczechgastrofest.cz.



makro
CZECH
GASTRO
FEST2

ŽIJEME
GASTRONOMIÍ

12. — 13. 4. 2024

O₂ universum



Beauty tipy

LIP GLAZE LESK NA RTY OD MAX FACTOR

Jediným tahem lesku na rty 2000 Calorie Lip Glaze získají vaše rty zářivý lesk se zrcadlovým efektem, díky kterému budou rty plnější. Lesk má bohatou a hladkou texturu, která nelepí, a extra velký aplikátor, díky kterému rty při nanášení doslova obejme. Obsahuje vysoké procento kyseliny hyaluronové, výživný avokádový a jojobový olej společně se skvalenem.

www.nolino.cz



OKOUZLETE OBJEMEM VE VLASECH S VOLUMEN SPRAY

Podpořte výsledný objem vlasů Volume sprejem, který jim vedle viditelného objemu dodává i posílení a vyrovnává jejich strukturu. Stará se o to účinný komplex z niacinamidu, který zásobuje kořínky nezbytnou energií, panthenolu zajišťujícího hydrataci a zklidnění a kreatinu s regeneračními účinky.

www.alcina.cz

LIP INTIMATE CARE PRO ZDRAVÉ INTIMNÍ PARTIE

Oleje pro intimní hygienu Lip Intimate Care jsou šetrnou alternativou k běžným přípravkům, neboť jsou vyrobeny pouze z organických rostlinných olejů a přírodních vyživujících extraktů. Díky tomu udržují správné pH, zdravý mikrobiom, správnou vlhkost, redukují nepříjemné pocity a zaručují šetrnou hygienu.

www.madeformoms.cz



ROZZAŘTE PLEŤ S ŘADOU ROSÉ EFFEKT

Řekněte sbohem unavené, bledé a zašedlé pokožce a nabídněte jí péči, která ji rozzáří. Duo produktů z novinkové řady Rosé Effect je určeno náročné a zralé pleti a pomocí hybridní technologie kombinující pečující složky s barevnými pigmenty ji dodává zdravý, narůžovělý a svěží vzhled.

www.alcina.cz



INSTITUT ESTHEDERM PŘINÁŠÍ NOVINKU PRO COLLAGEN+

Čím jsme starší, tím naše pokožka postupně ztrácí schopnost syntetizovat svůj vlastní kolagen. Řešením je nová řada obsahující krém a sérum Intensive Pro Collagen+ od Institut Esthederm. Ty mimo jiné obnovují hustotu kůže a biologicky napínají pokožku, takže ji budete mít na pohled mladší, vyživenější a krásnější.

institutesthederm.cz

DODEJTE POKOŽCE BRONZOVÝ NÁDECH I BEZ SLUNEČNÍCH PAPSŮ

Léto je ještě daleko, ale vy už po zimě toužíte po opáleném vzhledu? Vyzkoušejte samoopalovací mléko Dove Body Love Care & Visible Glow, díky kterému si zajistíte nejen přirozeně vypadající opálení, ale i hlubokovou hydrataci a výživu pro vaši pokožku.

www.dm.cz





NAYDAYA - VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY PRO ŽENY

Menstruace, těhotenství, mateřství, menopauza... Naše životy provázejí různá období, s nimiž se však každá z nás umí vypořádat jinak. Výživové doplňky Naydaya byly vyvinuty proto, aby nám dokázaly v těchto klíčových fázích života ulevit, pomoci a vyhovět našim jedinečným potřebám.

www.madeformoms.cz



VYSOCE REGENERAČNÍ PÉČE A NOČNÍ MASKA AAG OD YVES ROCHER

Přes každodenní povinnosti nám často nezbyvá energie věnovat se péči o sebe sama a právě pro tyto okamžiky tu mám pro vás novinku z ikonické řady Anti-Age Global – Vysoce regenerační péči a noční masku. Tento univerzální „zážrak v kelímku“ poslouží jako denní i noční krém, a pokud jej naneseš v silnější vrstvě, pak přináší benefity noční pleťové masky.

www.yves-rocher.cz

ANTIPERSPIRANT PURE WOMAN OD BRUNO BANANI

Hledáte dlouhotrvající vůni s dlouhotrvající ochranou? Vyzkoušejte antiperspirant od oblíbené značky bruno banani. S Pure Woman si užijete zářivé tóny manga a pivoňky s exotickým zakončením.

www.notino.cz



BLACK STUFF - SMĚS PRO VÁŠ MIKROBIOM

Díky Black Stuff se minerály z našeho jídelníčku lépe dopraví do buněk a orgánů a podporují tak správné fungování těla. Obsahuje antioxidanty, které pomáhají chránit buňky před volnými radikály a oxidačním stresem. Vaše tělo se bude cítit lépe, s dostatkem energie a lehkostí.

www.systems.bio



NEUMA PRO POŠKOZENÉ VLASY - NEU REPAIR

Dejte poškozeným vlasům možnost zazářit v jejich pravé kráse. Dopřejte jim péči založenou na ingrediencích, jež je vyživí od kořínků po konečky. Neuma Neu Repair je řada určená pro regeneraci, posílení i ochranu poškozených a křehkých vlasů. Obsahuje rostlinný kolagen, výtažky z mořských řas, extrakt ze semen karobu, citronu, levandule a jedlového jehličí.

www.neuma.cz



VSTUPTE DO JARA S BUJNOU HŘÍVOU DÍKY SISLEY PARIS

Nový Fortifying Densifying Shampoo blahodárně působí na pokožku hlavy a prospívá také vlasovému vláknu. Ve svém složení kombinuje účinné látky, které tvoří nový posilující komplex pro silnější a odolnější vlasy s větším objemem. Vlasové vlákno je navíc bohatě obaleno a vyživeno pečlivě vybranými rostlinnými oleji – bambuckým, kaméliovým a moringovým.

www.sisley-paris.com



PÉČE PRO POŠKOZENÉ VLASY PANTENE

V únoru jsem byla na galavečeru k představení nové řady Pantene Molecular Bond Repair, kterou si samozřejmě nemohu nechat pro sebe. Pokud vás trápí poškozené a extrémně suché vlasy, vyzkoušejte intenzivní hloubkovou regenerační kúru s biotinem a nechte své vlasy opět ožít. Zakoupíte ve vybraných obchodech.

I V DUBNU BUDE CO ČÍST



TĚŽKÉ DUŠE

Iva Hadj Moussa

Johanesovi táhne na padesát. Živí se vyklízením bytů, má za sebou rozvod a ve střídavé péči dospívající dceru. A na krku jeden sexuální skandál. A především tři kamarády, s nimiž ho spojuje láska k heavy metalu i frustrace ze současného světa, kterému z různých důvodů přestávají rozumět.

www.hostbrno.cz

TRABLE S LÁSKOU

Jules Wake

Když Jess potká na zahradní párty Sama, začne to mezi nimi jiskřit. Hráče kriketu si ovšem nárokuje influencerka Victoria, která odmítá uznat, že se zamiloval do jiné, a hodlá mu to pořádně znepříjemnit. Jess ze zkušeností své matky moc dobře ví, jaké trauma může způsobit zlomené srdce. Ale co má dělat, když to její bije jenom pro Sama?

www.albatrosmedia.cz

PŘEŽÍT. ZŮSTAŇTE MLADÍ A ZDRAVÍ CO NEJDÉLE

Peter Attia

Podle autora knihy Petera Attii nemusí být stárnutí synonymem upadající kvality života. Je však třeba nahradit zastaralý rámec současné medicíny personalizovanou, proaktivní strategií zaměřenou na celé dekády dopředu. Na základě aktuálních vědeckých výzkumů Attia zpochybňuje konvenční pojetí stárnutí a propaguje medicínu 3.0, inovativní přístup k chytré prevenci chronických onemocnění a prodloužení dlouhodobého zdraví.

www.luxor.cz

PŘEŽÍT

ZŮSTAŇTE
MLADÍ A ZDRAVÍ
CO NEJDÉLE

PETER ATTIA
A BILL GIFFORD

UPLATNĚTE NOVÉ PŘEHODNOCENÉ POZNATKY MEDICÍNY



MOJE PRVNÍ KNIHA O POCITECH (MONTESSORI: SVĚT ÚSPĚCHŮ)

Chiara Pirotto

Prostřednictvím tvořivých aktivit podle montessori pedagogiky, jako je vybarvování, skládání z papíru nebo nalepování samolepek, se děti naučí rozpoznávat a pojmenovat své pocity. Dítě prozkoumá šest základních emocí a naučí se rozpoznávat tělesné charakteristiky svých emocí i emocí druhých, pojmenovat je a umět je spojit s reálnými životními situacemi.

www.slovart.cz

HELEN FIELDISOVÁ

LÉČEBNA

Helen Fieldsová

V přísně střeženém ústavu pro ty nejhorší zločince dojde k vraždě zdravotní sestry. Pohřešuje se i její novorozeně a únosce žádá výkupné. Forenzní psychologka Connie dokáže proniknout do mysli pachatele jako nikdo jiný, a tak se v utajení vydává mezi vyšínuté sériové vrahy. K nalezení dítěte má pět dní, splní svůj úkol dřív, než se jí zmocní šílenství?

www.albatrosmedia.cz

NÁRODNÍ OPRUZENÍ

Karolína Meixnerová

Vraťte se do časů, kdy byl Neruda ještě kluk, Světlá neměla zábrany, Němcová toužila po lásce a Havlíčkova drzost hýbala dobou. Hranice mezi skutečností a fikcí neexistují. V knize před vámi ožijí nejen čeští spisovatelé, ale i postavy z jejich románů. Čeká vás nejzáhadnější detektivní výzva české literární historie. Odhalíte, co je pravda a co ne?

www.albatrosmedia.cz

