

Na skok v kuchyni

květen 2024

magazín o jídle a životním stylu



26 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 Zapečené palačinky s tvarohem a mandlemi
- 6 OCHRANA PROTI SLUNÍČKU
- 7 VYMAZLENÉ TOPINKY
- 10 TACOS CHILLI CON CARNE
- 11 BIOHACKING
- 13 KAM MUSÍTE V KVĚTNU VYRAZIT
- 14 JARNÍ INSPIRACE Z CCC
- 15 KRISTÍNA NEMČKOVÁ - OD MASTERCHEFA DO MICHELINSKÉ RESTAURACE V KODANI
- 17 SOUVLAKI
- 18 TIPY MĚSÍCE
- 20 HOVĚZÍ RAGÚ S KOŘENOVOU ZELENINOU
- 21 Matcha
- 22 BEAUTY TIPY
- 24 BRAMBORY HASSELBACK S CITRÓNOVÝM DIPEM
- 25 PROGRAM RELOVE OD ZNAČKY NESPRESSO
- 26 KVĚTNOVÉ ČTENÍ

17

SOUVLAKI



24

BRAMBORY HASSELBACK
s citrónovým dipem



VOLNÉ DNY V PŘÍRODĚ

Poslední týdny byly pro mě nějakým způsobem hodně náročné. Musela jsem koncem měsíce hodně zvolnit, aby se nejen mé tělo, ale i mysl dala trošku do pořádku. I když si každý den opakuji, jak si musím brát méně práce a méně se stresovat, vždy se stane něco, co se pokazí a díky tomu práci nezvládám. A taky hodně myslím na to, jak se doba každým dnem zrychluje a my ji přestáváme stíhat. Já vím, že v tom nejsem jediná, protože kdykoliv se na mých sociálních sítích o tomto problému zmíním, píšete mi, jak jste na tom stejně. Jak nic nezvládáte, připadáte si méněcenní a že nevíte, jak z toho všeho ven. Možná o to víc se nad celou situací zamýšlím, protože mě to děsí. A proto se nesnažím ten rychlík zpomalit, ale vyskočit z něj a najít si svoje vlastní tempo, které bude vyhovovat nejen mně, ale také mojí rodině. Jediné, co vím, je, že to nebude vůbec lehké. Ale i cesta je cíl. A já doufám, že i vy najdete to své správné životní tempo. Doufám, že vás i toto květnové číslo bude bavit, a budu se těšit na vaši zpětnou vazbu.

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



CO VÁM NESMÍ V KVĚTNU UNIKNOUT

OSLAVTE DEVĚT LET S CRÈME DE LA CRÈME

Přijďte oslavit deváté narozeniny Crème de la Crème, kde si vyberete z nejširší nabídky řemeslných zmrzlin v Praze. To ale není vše, užít si můžete také Zmrzlinový showroom, muzeum, ochutnat netradiční veganské neovocné zmrzliny či zmrzliny slazené pouze stévií. Zmrzlinárna, za níž stojí Honza Hochsteiger, má řadu prestižních ocenění a neustále se inovuje.

www.cremedelacreme.cz



VELIKONOČNÍ OBCHŮDKY PŘINESLY DĚTEM Z DĚTSKÝCH DOMOVŮ VÍCE NEŽ 390 TISÍC KORUN

Ve třech desítkách prodejen a také na e-shopu Nadačního fondu Albert se v březnu konaly velikonoční Obchůdky s Albertem. Děti z dětských domovů v nich nabídly výrobky z vlastních dílen, za které utržily přes 390 tisíc korun. Vydělané peníze použijí na společné volnočasové aktivity. Cílem projektu je předat dětem ze sociálně složitějšího prostředí dovednosti, které jim ulehčí vstup do dospělého života.

www.albert.cz

VITANA UVÁDÍ ČTYŘI NOVINKY PRO LETOŠNÍ GRILOVACÍ SEZÓNU

Grilovací sezóna pomalu začíná a tradiční česká značka Vitana i letos přichází s novinkami, které každé grilování vyladí přesně podle vaší chuti. S Francouzským a Caesar dresinkem a také dvěma omáčkami – Krémovou s cibulkou a Česnek s limetkou bude každá grilovací párty s přáteli gurmánským zážitkem.

www.vitana.cz



STEZKY Z LÁSKY, KLUB ČESKÝCH TURISTŮ

Dobrovolnický projekt na obnovu turistických míst a stezek vstupuje do svého druhého ročníku. Celorepubliková iniciativa si klade za cíl zlepšovat a obnovovat turistické trasy, lávky, studánky, útulny, odpočívky a další místa, na kterých se projevil zub času a potřebují opravit. Za iniciativou stojí Klub českých turistů společně s partnery RegioJet a Kofola.

www.stezkyzlasky.cz

DO SÍNĚ GASTRONOMICKÉ SLÁVY VSTUPUJE VLADISLAV STUPARIČ

Osmý ročník oblíbené ankety Zlatý kuchař je za námi a my už známe vítěze všech kategorií. Kompletní výsledky najdete na webu soutěže. Určitě stojí za zmínku kategorie Síň gastronomické slávy, ve které zazářil zcela zaslouženě Vladislav Stuparič.

zlatykuchar.cz



LIMITOVANÁ EDICE COCA-COLA® K-WAVE ZERO SUGAR OSLOVUJE HUDEBNÍ STYL K-POP

Coca-Cola® Creations uvádí na trh nápoj Coca-Cola® K-Wave Zero Sugar! Vůbec první příchutí nápoje Coca-Cola v limitované edici oslavuje nekonečnou oddanost fanoušků K-Popu jejich oblíbeným umělcům. Novinka přináší produktové inovace a nezapomenutelné zážitky ve skutečném i digitálním světě.

www.coca-cola.com



ZAPEČENÉ PALAČINKY

s tvarohem a mandlemi



Klasické palačinky jste jistě připravovali mnohokrát, zkoušeli jste je ale někdy zapéct? Mám pro vás bezva recept, který oživí běžnou chuť a přípravu palačinek a který je plný bílkovin díky tvarohové náplni. Každý, kdo je ochutná, se bude olizovat až za ušima, protože jsou fakt skvělé.

Na palačinky:

- 120 g hladké mouky
- 2 vejce
- 300 ml plnotučného mléka
- špetka soli
- sádlo

Na náplň:

- 500 g tvarohu
- 2 vejce
- vanilková pasta
- 2 lžíce moučkového cukru
- 1 lžička citrónové kůry
- 2 hrsti rozinek
- 1 lžíce rumu

Na dokončení:

- 1 lžíce rozpuštěného másla + na vymazání formy
- plátkové mandle

1. Mouku si prosejeme do mísy společně se solí. V nádobě si smícháme vajíčka s mlékem a postupně do nádoby přidáváme mouku a mícháme. Pomocí metličky vypracujeme hladké těsto, které necháme chvíli odpočinout.
2. Pánev na palačinky si dobře rozpálíme, zlehka pomažeme sádlem a připravíme z tohoto množství 8 palačinek.
3. Rozinky si dáme do misky a zalijeme rumem.
4. Z bílků si ušleháme tuhý sníh. V míse smícháme tvaroh, žloutky, trošku vanilkové pasty, citrónovou kůru a moučkový cukr. Nakonec zlehka přimícháme tuhý sníh a rozinky.
5. Zapékací mísu (cca o velikosti 30x25 cm) si vymažeme důkladně máslem. Palačinky naplníme náplní, zarolujeme je a vyskládáme do formy.
6. Pečeme na 180 stupňů 15-20 minut.

OCHRANA PROTI SLUNÍČKU

OPALOVACÍ MLÉKO SPF 50 PRO CITLIVOU DĚTSKOU POKOŽKU

Šetrné a účinné mléko pro vaše nejmenší poskytuje 100% přírodní a okamžitou ochranu pro velmi citlivou a jemnou dětskou pokožku. Minerální filtry nedovolí UV paprskům proniknout pod povrch dětské kůže a způsobit tak podráždění či zarudnutí. Bio slunečnicový a Bio kokosový olej zabraňují vysušování pokožky a zanechávají ji jemnou na dotek. Pro dlouhodobé bezstarostné dovádění ve vodě je mléko vysoce voděodolné.

www.lavera.cz



SUN SOUL - CESTOVNÍ KIT NA OPALOVÁNÍ SPF30 COMFORT ZONE

Praktická sada, která obsahuje opalovací tělové mléko SPF30 a krém po opalování, kterou budete mít vždy s sebou. Nejnovější generace vědomých produktů v péči o tělo před opalováním, účinných jak při ochraně pokožky před UVA/UVB paprsky a fotostárnutím, tak při ochraně životního prostředí.

miracleclinic.cz



VITAR SUPER BETA-KAROTEN

VITAR Super beta-karoten se pyšní složením se 7 aktivními látkami pro ještě krásnější opálení. Nepostradatelný beta-karoten je důležitý pro ochranu očí i pokožky při letním slunění a současně podporuje opálení a prodlužuje stálost zabarvení kůže.

www.vitar.cz



VITAMIN C DAILY UV FLUID GLOW

Užijte si slunečné dny s rozjasňující silou vitaminu C v kombinaci s SPF50+ a minerálními pigmenty v lehkém denním rozjasňujícím fluidu. Pleť je okamžitě chráněna před UVB, UVA a dlouhovlnným UV zářením, a pomáhá tak předcházet vzniku tmavých skvrn. Bez bílého nánosu, nemastný, nelepivý, nekomedonní.

www.garnier.cz



OPALOVACÍ KRÉM V TYČINCE MATTE SUN STICK MUGWORT + CAMELIA

Zajistěte své pleti ochranu před UV zářením praktickým a rychlým způsobem. Opalovací krém v tyčince SPF 50+ Beauty Of Joseon Matte Sun Stick Mugwort + Camelia byl speciálně vyvinut pro každodenní použití jak v městském prostředí, tak při aktivitách v přírodě. Pomocí tyčinky se krém pohodlně nanáší a díky obsahu křemičitého prášku reguluje kožní maz, dobře přilne k pokožce a zanechává ji vyhlazenou, zmatněnou a hydratovanou.

www.notino.cz



AVÈNE SUN SENSITIVE SPF50+

Je vaše kůže velmi citlivá na sluneční záření a snadno se spálí? Ochranný sprej na opalování Avène Sun Sensitive SPF50+ má složení navržené senzitivní pokožce na míru. Obsahuje totiž minimální množství filtrů, které jsou ovšem velmi stabilní a dlouhodobě účinné. Díky tomu dokážou poskytnout spolehlivou velmi vysokou ochranu proti UVB a také UVA dlouhým i krátkým paprskům.

www.notino.cz



OCHRANNÝ FLUID APIVITA BEE SUN SAFE

Chraňte svou pleť před předčasným stárnutím i jiným poškozením způsobeným slunečním zářením. Jemná pleť obličeje je mnohem citlivější než kůže na zbytku těla a opalovací přípravek Apivita Bee Sun Safe ji spolehlivě ochrání před UV zářením. Pomůže vám předcházet nejen spálení či vzniku pigmentových skvrn, ale i snížení pružnosti pleti, úbytku kolagenu a dalším projevům stárnutí pleti.

www.notino.cz

VYMAZLENÉ TOPINKY

Znáte to, chcete si večer připravit nějakou dobrou večeři, ale ve spíži najdete jen pár dní starý chléb a něco málo v lednici. A z toho se delikatesa nevykouzlí... Nebo jo? Co takhle křupavá topinka provoněná česnekem a na ní přesně to, co máte rádi? Mám pro vás nějaké tipy, které se vám budou při přípravě topinek hodit, a také vytuněné recepty a jiné zajímavosti.

Mnozí z vás si možná při pomyšlení na topinky vybaví své dětství, kdy byla tato pochoutka častou večeří. A kdo prožil studentská léta na kolejích, potvrdí mi, že právě topinky na všechny možné způsoby byly vrcholem kuchařského snažení většiny studentů. Vaječné topinky, ďábelské, se sýrem, přelité sádlem, s rajčatovou směsí nebo prostě s čímkoliv, "co dům dal". Nechte ožít některé oblíbené pokrmy z topinek nebo vyzkoušejte nové chutě.

OKORALÝ CHLÉB JE ZÁKLADEM ÚSPĚCHU

S topinkami zabijete dvě mouchy jednou ranou, využijete zbytky tvrdého chleba, které byste možná už dávno vyhodili, a zároveň si skvěle pochutnáte. Okoralý chléb má navíc tu přednost, že při smažení nenasákne tolik tuku jako ten čerstvý. Při krájení se snažte o co nejrovnější krajíc, aby se topinka propekla po celé ploše stejně. Pokud chcete tip řop výsledek, kupte si chléb krájený nebo si ho nakrájejte v obchodě, případně využijte kráječ chleba. Ideální tloušťka topinky je 1 cm, ale pravítko při její přípravě není nutné.



JAK TOPINKY PŘIPRAVOVAT?

Rozhodnete-li se pro večeři v podobě topinek, máte několik variant, jak je připravit. Opéct se dají buď klasicky na pánvi, v troubě, na grilu, nebo třeba v topinkovači. Použít můžete sádlo, řepkový či slunečnicový olej, olivový olej, přepuštěné máslo nebo je udělat nasucho. Pokud vám nevadí tučnější verze, ponořte krajíce chleba do cca 1,5 cm rozpuštěného sádla nebo oleje a osmažte z obou stran.

Můj tip: Já nejčastěji připravuji topinky tak, že je namažu slabou vrstvou sádla a pečů na pánvi. Teď se mi ale osvědčil i recept v troubě, kdy si nachystám směs z másla, soli, bylinek a prolisovaného česneku a směsí chléb z obou stran potřu. Pak ho jen strčím na 10 minut do trouby rozehtáté na 250 stupňů a mám luxusní topinku.

Pokud se vrhnete na jejich přípravu a budete mít po ruce gril, určitě využijte sílu ohně a udělejte topinky na něm.

PŘEDEJDĚTE ZÁPACHU PO SMAŽENÍ

Přepálený olej nebo sádlo zrovna nevoní a někdy při dlouhém smažení může nepříjemným pachem načichnout celý byt. Pokud si ale topinky neumíte bez tuku představit a zároveň chcete předejít zmiňovanému problému, vyzkoušejte vychytávky našich babiček:

Při smažení zkuste do oleje hodit pár snítek petrželky, jen co zhnědne, vyměňte za nový kus. Stejně tak fungují i plátky jablka nebo citronu.

Pach také pomůže pohlit vroucí voda s octem nebo skořicí, kterou vaříte vedle pánve s topinkami.

Případně zkuste povařit vodu s aviváží či vonným olejem na provonění bytu.

Zárukou úspěchu je okno dokořán nebo digestoř.

DOBROTA NAŠICH BABIČEK ANEB V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA

Kdybychom se měli vrátit do minulosti, vychutnali bychom si topinky opékané přímo na kamnech a máčené v horké vodě. Vy je můžete vyzkoušet v dnešní době, a to i bez kamen. Krajíce chleba opečte nasucho na pánvi nebo třeba na grilu, rozeďte si v kastrůlku sádlo a do vhodné nádoby nalijte horkou vodu. Každý kus chleba po opečení omočte ve vařící vodě. Podávejte ho s utřeným česnekem, se solí a politý rozpuštěným sádlem. Prostá večeře, která však chutná skvěle.

VYMAZLENÉ TOPINKY NA MÍRU

Topinky jsou skvělé v tom, že si je můžete připravit na míru přesně podle toho, co máte rádi. Opečený nebo osmažený chléb je jistotou, že pokrm bude mít vždy jedinečný základ, a na něj se pak dá "stavět" ledacos.

Masová směs: Kromě tataráku můžete zvolit směs z mletého masa, rajčatového pyré a zeleniny, a to buď v pálivé verzi s feferonkami à la ďábelská směs, nebo po vzoru boloňského základu omáčky (bez omáčky). Luxusní záležitostí je také pikantní kuřecí směs se sójovou omáčkou nebo třeba trhané vepřové maso s cibulkou a hořčicí.



TOPINKY S MASOVOU SMĚSÍ A SÝREM

- topinky
- sádlo
- sýr gouda nebo cheddar

Na masovou směs:

- 500 g mletého masa (ideálně směs vepřového a hovězího masa)
- 2 cibule
- 1 lžíce sádla
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 plechovka krájených rajčat
- 1 plechovka fazolí
- 1 lžička provensálského koření
- sůl, pepř



1. Nejdříve si připravíme masovou směs. Do hlubší pánve si dáme lžici sádla a osmahneme na něm dozlatova najemno nakrájenou cibulku. Když nám hezky zezlátne, přidáme mleté maso a restujeme ho, dokud není hezky propečené. Poté přidáme rajčatový protlak a minutu zarestujeme. Nakonec přidáme plechovku rajčat, fazolí a provensálské koření. Vše podle chuti osolíme a opepříme. Směs necháme 8-10 minut na mírném plameni probublávat.
2. Mezitím si připravíme topinky. Každý plátek chleba potřeme z obou stran sádlem a topinky opečeme na pánvi nebo na grilu.
3. Masovou směs dáme na topinky a posypeme je nakonec ještě nastrohaným sýrem.



Bezmasá směs: Kdo má raději trochu lehčí verzi směsi na topinky, může zkusit zeleninovou verzi, a to například ve stylu leča. Chutnat bude rozhodně i směs s houbami, nebojte se experimentovat a kromě žampionů vyzkoušejte třeba hlívu ústříčnou nebo šii-take. Za zmínku rozhodně stojí i mexická směs s fazolemi a kukuřicí nebo míchané vejce, které si můžete doplnit špenátem nebo medvědí česnekem.

Tip: Zavařte si zeleninovou směs na topinky do zásoby, zkusit můžete kombinaci cukety, papriky a rajčat. Když přijde chuť, máte během chvíle "navářeno".

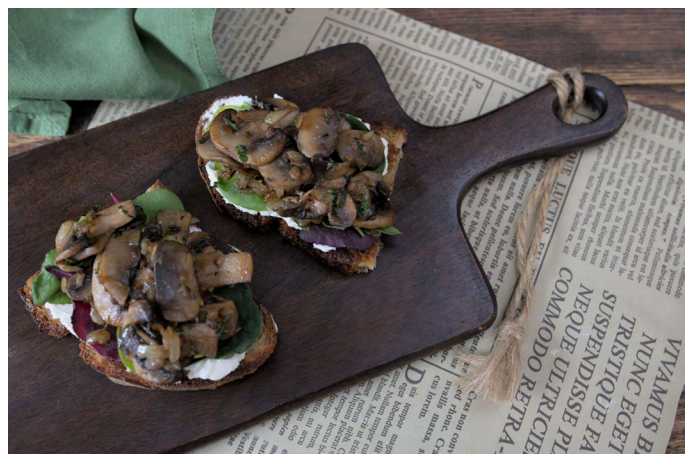
TOPINKY CAPRESE

- 2 plátky chleba
 - 2 rajčata
 - 1 mozzarella
 - bazalka (případně jiné bylinky - tymián, pažitka atd.)
 - sůl
 - olivový olej
1. Topinky si z obou stran potřeme olivovým olejem a opečeme je na pánvi nebo na grilu hezky do zlatova.
 2. Rajčata i mozzarellu si nakrájíme zhruba na stejně silné plátky. Na každou topinku střídavě dáváme plátek rajčete a mozzarellu a dáme na 180 stupňů zapéct na 10 minut do trouby.
 3. Poté topinky pokapeme olivovým olejem a posypeme bylinkami (např. bazalkou) a zlehka posolíme.



TOPINKY S RESTOVANÝMI ŽAMPIONY

- 2 plátky chleba (ideálně kváskového)
 - 2 lžíce másla
 - 1 větší cibule (případně 2 menší)
 - 8 žampionů
 - 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek
 - 2 lžíce žervé
 - hrst mixu salátů, případně samotná rukola
 - sůl, pepř
1. Topinky si z obou stran potřeme máslem (použijeme cca 1 lžící) a opečeme je na pánvi nebo na grilu hezky do zlatova.
 2. Na pánev si dáme lžici másla a orestujeme na ní nadrobno nakrájenou cibulku. Když nám začne zlátnout, přidáme na plátky nakrájené žampiony, které zlehka osolíme a opeříme. Když máme žampiony hezky orestované, přidáme lžici nasekaných bylinek.
 3. Na topinky namažeme žervé, přidáme mix salátů (případně rukolu) a na vrch dáme orestované žampiony.



TACOS chilli con carne

Mám pro vás tip na skvělou večeři nebo pohoštění pro návštěvy. Chilli con carne tacos si užijete úplně všichni. Pokud víte, že budete pokrm připravovat následující den a nebudete mít času nazbyt, nachystejte si masovou směs den dopředu a pak už máte hotovo během 15 minutek.

Na chilli con carne:

- 2 cibule
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 500 g mletého masa
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 plechovka krájených rajčat
- 1 plechovka fazolí
- 1 lžička provensálského koření
- sůl, pepř

Na avokádový dip:

- 1 zralé avokádo
- několik kapek limetkové šťávy
- sůl
- pepř

Na dokončení:

- tortilly Antica Cantina průměr 20 cm
- cheddar
- jarní cibulka

1. Do hlubší pánve si dáme lžíci přepuštěného másla a osmahneme na něm dozlatova najemno nakrájenou cibulku. Když nám začne zlátnout, přidáme mleté maso a restujeme ho, dokud není hezky propečené. Poté přidáme rajčatový protlak a minutu ho zarestujeme.
2. Nakonec přidáme plechovku rajčat, fazolí a provensálské koření. Vše podle chuti osolíme a opepříme. Směs necháme 8-10 minut na mírném plameni probublávat.
3. Mezitím si připravíme avokádový dip. V misce si rozmačkáme avokádo, zakápneme limetkovou šťávou, osolíme a opepříme.
4. Troubu si rozehřejeme na 170 stupňů a dáme do ní opéct na pět minut samotné tortilly. Uděláme to tak, že si je přehneme přes mřížku aby nám z nich vznikl tvar U. Po uplynutí 5 minut je vyndáme, naplníme směsí chilli con carne, posypeme nastrohaným cheddarem a dáme na 6 minut zapéct.
5. Hotové tacos doplníme avokádovým dipem a posypeme nasekanou jarní cibulkou.



BIOHACKING

Možná to ani nevíte, ale každý z nás již biohacking nějakým způsobem ve svém životě využívá a uplatňuje. Jde o aktivní a vědomý přístup ke své vlastní biologii, při kterém se využívají různé technologie, doplňky stravy a také denní návyky s cílem zvýšit celkové zdraví, pohodu a délku života.

Na otázky o biohackingu, které prozradí jak na kvalitní spánek, které vybrat doplňky stravy a obecně na to, jak žít déle a zdravěji, s čímž souvisí i méně známé telomery, odpovídá majitel firmy [Green idea](#) a autor tisíce receptur MVDr. Jiří Pantůček:



Co jsou zmíněné telomery, které souvisí s tím, jak žít déle?

"Telomery jsou opakující se úseky DNA na koncích chromozomů, které chrání naše genetické informace během procesu dělení buněk. Jedná se vlastně o mechanismus biologických hodin, které ovlivňují stárnutí a dlouhověkost organismů. Délka telomer může být ovlivněna různými faktory, včetně životního stylu, stresu a genetiky."

Telomery se stárnutím zkracují. Lze tento proces zpomalit, nebo dokonce zvrátit?

"Ano, obnovu telomer lze rozdělit na 8 kategorií - spánek, stres, metabolismus, strava, toxické látky pro naše tělo, přátelské vztahy, těhotenství a obnova."



Začněme rovnou tím příjemným a to je spánek. Pravidelná spánková rutina je však velmi důležitá. Jak zlepšit svou spánkovou hygienu?

"Zlepšení spánkové hygieny znamená přijetí sady návyků a prostředí, které podporují lepší kvalitu a délku spánku. „Desatero“ pro kvalitní spánek:

1. Pravidelný spánkový režim
2. Příjemná spánková prostředí
3. Omezení obrazovek před spaním
4. Příprava na spaní - vytvořte si rituál před spaním
5. Omezení kofeinu a alkoholu
6. Fyzická aktivita zlepší spánek
7. Správná strava - jezte lehké večeře a vyhněte se jídlu těsně před spaním
8. Omezení spánku během dne
9. Zvládání stresu: Naučte se techniky zvládání stresu, jako je hluboké dýchání, jóga nebo meditace
10. Konzultace s odborníkem při problémech se spánkem
11. BONUS TIP: Doplňky stravy - Sleepgreen, aroma therapy Spánek či teplý bylinný čaj hodinu před spaním."



Se spánkem souvisí i zmíněná meditace, díky které lze snížit stres a zlepšit pozornost. Které bylinky/produkty doporučujete na stres, kterého je v dnešní moderní době až příliš?

"Z našich krajín je to kozlík lékařský, meduňka, mučenka, levandule či třezalka. Ty mají zklidňující účinek a kromě stresu zlepšují i spánek. Nebo také Šišák bajkalský, který však u nás neroste."

Důležitým parametrem pro zdraví člověka a kvalitu života je i optimálně fungující lymfatický systém. Jak poznat, že vám lymfatický systém nefunguje správně a čím ho podpořit?

"Špatně fungující lymfatický systém se projevuje chronickou únavou, přibíráním na váze, trávicími potížemi, revma, artritidou a bolestmi kloubů, nevysvětlitelnými poraněními, častými bolestmi hlavy, otoky, infekcí nosních dutin i kožními problémy - akné, vyrážky atd. Lymfatický systém hraje klíčovou roli v imunitním systému těla a pomáhá odstraňovat odpadní látky z tkání. Jeho správné fungování je důležité pro celkové zdraví a vitalitu."

Co potřebuje lymfatický systém pro svou správnou funkci?

- dostatek pohybu
- dostatečný příjem vody
- konzumaci vyvážené stravy bohaté na čerstvé ovoce a zeleninu
- dýchací cvičení (hluboké dýchání)
- omezení zpracovaných potravin a soli
- střídavé teplé a studené sprchy
- lymfatické masáže
- omezení alkoholu a tabáku
- nošení volného oblečení a vyhýbání se těsným šperkům
- dostatečný a kvalitní spánek
- bylinky podporující lymfatický systém (třezalka tečkovaná, kopřiva dvoudomá, pýr plazivý, ibišek, vinná réva, kaštan extrakt, ořešák královský pupeny, zázvor, aj.)
- lymfogreen - unikátní bylinná kompozice, která podporuje normálně fungující lymfatický systém a optimální vylučování vody z organismu. Použité byliny podporují detoxikaci a celkovou očistu těla, pomáhají na těžké nohy."

Moje doporučení:

Vyzkoušet můžete také některé z bylinných čajů, přípravků, masážních gelů či vitamínů právě od mé oblíbené značky Green idea, které vám pomohou nastartovat lymfatický systém a udržet ho "ve formě". Na jejich eshopu ale najdete také přírodní přípravky proti stresu, na lepší spánek nebo třeba na lepší fyzickou výkonnost. Já jejich produkty pravidelně používám a mám s nimi velmi pozitivní zkušenost.



KAM V KVĚTNU VYRAZIT

KAM VYRAZIT NA NEJLEPŠÍ SVÍČKOVOU V ČESKU

Restauraci a hospod, které vaří klasická česká jídla, je spousta. Těch, které to dělají opravdu dobře a poctivě, už je podstatně méně. K těm nejlepším však jednoznačně patří Zájední hostinec u Jiskrů, což je také oblíbený podnik foodbloggerů Taste of Prague.

www.ujiskru.cz



LEVANDULOVÁ SEZÓNA V CRÈME DE LA CRÈME

V květnové nabídce zmrzlináren Crème de la Crème budou tyto voňavé speciality: malina levandule, medová levandule a také veganská levandule. Letní sezóna je také období, kdy ve zmrzlinárně ožívá výroba řemeslných kornoutů. Zmrzlinář Honza Hochsteiger vždy dbá na precizní kvalitu svých výrobků, a to nejen u zmrzliny, ale i v případě domácích kornoutů.

www.cremedelacreme.cz



OSVĚŽUJÍCÍ LEDOVÉ LATTE SE SIRUPEM ZE TŘTINOVÉHO CUKRU

U CrossCafe startuje sezóna ledových káv. Dopřejte si během dne osvěžení a zároveň porci energie s Brown Sugar Iced Latte, ledovou kávou s mléčnou chutí připravenou z espressa a zalitou studeným mlékem.

www.crosscafe.cz



TRITON - POSLEDNÍ VEČEŘE NA TITANICU

Vyhlašená restaurace Triton umístěná v působivé secesní jeskyni na Václavském náměstí připravila na letošní jaro výjimečný kulinární zážitek. Hosté mohou ochutnat menu, které se na lodi podávalo jen pár hodin před tragédií. Psal se rok 1912 a ve stejném roce vznikla i samotná restaurace Triton.

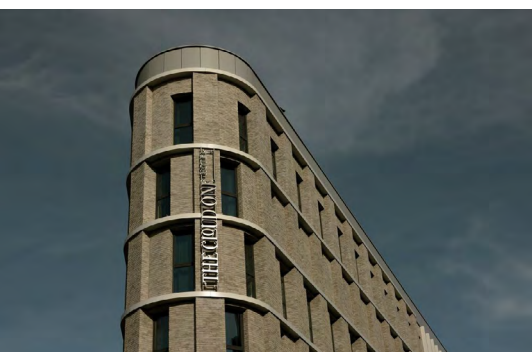
www.tritonrestaurant.cz



ESTETICKÁ KLINIKA MIRACLE CLINIC

Pražská klinika specializující se především na neinvazivní metody s maximálními výsledky v oblasti hubnutí, modelace postavy, zpevnění pokožky i těla, léčby celulitidy, formování kontur či celkové regenerace. Kde díky pokrokovým metodám dokáží vytvářet nejen postavu, ale i vyhladit vrásky a celkově omladit pleť bez nepřírodných zásahů do organismu.

miracleclinic.cz



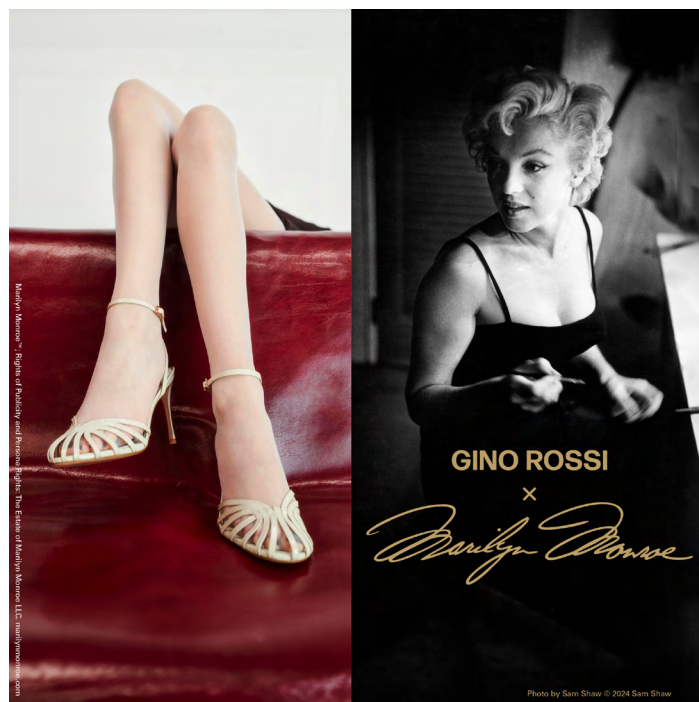
THE CLOUD ONE HOTEL PRAHA

Do Česka vstupuje nový hotelový řetězec The Cloud One. V pěší vzdálenosti od Masaryčky i Hlavního nádraží je nejnovějším příspěvkem k urbanistickému rozvoji Hyberské ulice. Nabízí 382 pokojů a hosty láká na skvělý design, snídaně v bio kvalitě, udržitelnost i spolupráci s lokálními značkami. A především pak na unikátní bar s velkolepou panoramatickou terasou, která nabízí výhled na Hrad, Pražskou bránu či žižkovský vysílač.

www.motel-one.com

JARNÍ INSPIRACE CCC

Opět tu mám pro vás inspiraci z mého oblíbeného obchodu CCC. Tentokrát se zaměřuje nejen na dospělé, ale také na děti. Protože vybrat někdy dětskou obuv je docela výzva. Mě zaujala nová limitovaná kolekce Gino Rossi x Marilyn Monroe. Vybrat si můžete od elegantních lodiček přes pohodlné sandály až po drobné kabelky. Mrkněte na to, co jsem pro vás vybrala, a případně navštivte jejich e-shop ccc.eu.



KRISTÍNA NEMČKOVÁ

od MasterChefa do michelinské restaurace v Kodani

Pokud jste sledovali 3. řadu soutěže MasterChef Česko, jistě vám nemusím představovat Kristínu Nemčkovou, která ji v roce 2019 vyhrála a v 17 letech se stala nejmladší vítězkou na světě. Možná už ale nevíte, že je autorkou úžasné kuchařské knihy #UPGRADE, díky které ji zařadil Forbes mezi výběr 30 pod 30, a nyní pracuje jako sous chef v michelinské restauraci Geranium v Kodani. Mám tu pro vás rozhovor s ní, ve kterém se dozvíte více o jejích úspěších, o tom, jak pohlíží na českou gastronomii a mnoho jiných zajímavostí.



Která z michelinských restaurací byla pro vás největší zážitek. Byla to restaurace Alchemist v dánské Kodani?

Každá lepší restaurace, kterou jsem navštívila, mě o něco nového obohatila a jejich „návštěvu“ beru jako součást gastro vzdělávání a poznávání. Nelze definovat jenom jednu. Alchemist je životní zážitek, menu má 50 chodů, host mění během 6hodinové večeře prostor a za každým jídlem je poselství s přesahem. Nutí vás zamyslet se. Rozhodně doporučuji restauraci navštívit a zažít si to, ale opakovat návštěvu už nemusím. Kam bych se ještě jednou ráda posadila, je švédská restaurace Daniel Berlin Krog, která mě nadchla rodinným konceptem. U dveří vás přivítá táta šéfkuchaře, na zahradě potkáte jeho mámu a uvnitř restaurace se cítíte jako u někoho doma na návštěvě. Menu vás vtáhne do rodiny. Ale zážitek si nesu i z restaurace Geranium, kde pracuji a měla jsem možnost si užít večeři ze strany hosta a pozorovat (kriticky) své kolegy a chutnat jídla, které připravují sama během pracovní směny. Je to dokonce pravidlo, že každý zaměstnanec má tuto možnost po pár odpracovaných měsících, což není standardem v jakékoliv restauraci.

Který chod z těch 50 chodů vám nejvíce utkvěl v paměti?

Z Alchemist restaurace to byl dezert z prasečí krve. Zní to děsivě, ale tento sladký chod byl famózní a po jeho snědení se na talíři objevil QR kód pro registraci dárce krve. Každopádně těch chodů mi utkvělo v paměti více.

Kdybyste mohla, jakou věc byste změnila na české gastronomii?

Studium a servis. Považuji za důležité začít od motivace dostat mladé lidi do oboru a také jim poskytnout inspirativní prostředí, nadšené učitele a nabídnout jim opravdu vzdělání, ze kterého vyjde téměř hotový člověk. To dnes bohužel neplatí, frustrace je cítit z obou stran a nedostatek lidí v gastronomii začíná v této fázi.

Čím více žiju v zahraničí, letos to bude už 7 let, tím více vnímám rozdílnost v servise v české nebo slovenské gastronomii. Těžko se definují body, v čem by se obsluha měla zlepšit, ale jsou to detaily jako čistota restaurace i personálu, ozvučení a osvětlení, správné napárování nápojů, připravenost na různé alergie hosta, taková péče o hosta, aby nemusel ze své strany o něco žádat. Tohle vše je možné poznat až ze zkušeností, kterou lidi z oboru získají zahraniční stáží. Jak je už dnes obvyklé vycestovat za stážemi pro kuchaře, dopřála bych stáže i obsluhujícímu personálu.

Pro zlepšení gastro vzdělání nebo servisu bych doporučovala inspirovat se tam, kde to funguje, a to je nyní pouze v zahraničí.

Každopádně česká gastronomie je na vysoké úrovni, kuchyní se rozhodně vyrovnáme světové úrovni a přejí si, abychom získali více michelinských ocenění, protože je dokázáno, že právě to zvyšuje úroveň celého gastronomického řetězce.

Kristý, co vy a móda a kosmetika. Máte při takovém pracovním vytížení vůbec čas na takové ty klasické holčičí věci?

Tak stále jsem holka, co řeší, co na sebe a taky dává prostor i na péči o sebe. Vnímám, že jsem si našla svůj styl, který moc nepodléhá trendům, a více než fastmoving fashion obdivuji práci lokálních designerů, od kterých si jednou za čas dovoluji koupit nadčasový kousek. Mám tak kožich od Ivany Mentlové, šaty a mikinu od Pavla Berkyho, svůj ikonický rondon od La Formela. V mém šatníku najdete základní barvy, jako je v první řadě černá, pak bílá, krémová a moc nedávám prostor barevnějším kouskům.

Co se týče kosmetiky, ráda si dopřávám co nejvíce přírodní produkty s dostatečnou hydratací.

Jaké ocenění je pro vás zatím nejvýznamnější? Je to Forbes 30 pod 30?

Vážím si jich všech a ani jedno není takovým, ze kterého bych nemohla usnout. Z každého jsem byla mile překvapená, že mi bylo uděleno, a mám z něj dodnes radost. Každou nominaci a ocenění beru tak, že je za mnou vidět nějaký pokrok, životní cesta, kterou jsem ušla, a těší mě, když mohu být pro někoho inspirací, i když přes sebe propaguji „práci“. Za mými úspěchy totiž nic jiného není.





Forbes mě v roce 2020 zařadil do výběru mladých talentů 30 pod 30 díky úspěšnému prodeji mé kuchařky #UPGRADE, jejíž prodejem jsem si vydělala na studium kuchařské školy Le Cordon Bleu. Czech Social Award mi byl udělen za vliv na sociálních sítích, který vedu dost konzervativně, a než cokoli ze svého soukromí ukazuji jenom můj profesionální život. Elle Women Awards za inspiraci, protože se snažím přes své sítě a web www.madebykristina.cz poskytovat edukativní informace ze světa gastronomie.

Jak by vypadal váš ideální volný den?

Možná nikoho nepřekvapím, když odpovím, že volný den nejraději prospím. Po 16hodinové pracovní směně je spánek největším potěšením. Po probuzení si udělám vydatnou snídani, což je v mém případě i oběd a večeře v jednom, vypiju hrnek filtrované kávy a potkám se s přáteli, se kterými si zajdeme do galerie nebo na výlet. Ráda poznávám nová místa a ochutnávám nová jídla – takže ideální volný den je pro mě takový, kdy tohle vše stihnu.

Máš vůbec čas sledovat dění na sociálních sítích, nebo si tam chodíš jen pro info z gastronomie?

Žijeme v době, kdy sociální sítě bereme nejenom jako inspiraci, ale i jako sdělovací médium, a tak tam čerpám informace aktuálního dění nejenom z gastronomy. Během pracovní směny v restauraci nemám šanci držet v ruce mobil, a tak můj čas na sociálních sítích je tím hodně limitován, což vlastně v dnešní době považuji za výhodu.

Co vy a influencerské spolupráce? Já vás mám spojenou se značkou Miele, Mini a Makro.

To je hezké, že vnímáte mé propojení s Miele, Mini Cooper a Makro, už jenom kvůli tomu, že jde o dlouhodobé spolupráce. Nemám jich mnoho a každou si pečlivě vybírám i s ohledem na moji budoucnost, tedy jestli bych se dokázala za ně postavit i za pár let. U každé musím mít vlastní zkušenost, abych ji mohla doporučit a tak téměř u každé předcházelo několikaleté odzkoušení, až jsme se domluvili na placené spolupráci. K zmíněným značkám podporuji ještě kvalitní nádobí od Fabini a japonské nože Yaxell. Mým primárním zdrojem příjmu je ale moje zaměstnání v restauraci Geranium a spolupráce беру jako součást mých sociálních sítí, kde mě sleduje více než 130 tisíc sledujících. Na jednorázové spolupráce nemám vůbec časový prostor a ty vůbec nepřijímám.

Co se vám vybaví, když vám řeknu Makro?

Pamatuji si jako dítě, že mě mrzelo, že nemůžu do Makro prodejny, když tam táta šel nakupovat potraviny. Když jsem se tam dostala poprvé, byl to pro mě opravdový ráj a nevěděla jsem, co si od radosti vybrat. Nejvíce mě lákaly ryby a mořské plody, i proto jsem si jako první přála zakoupit chobotnici. Makro dnes vnímám nejenom jako velkoobchod pro gastropartnery, ale jako platformu, která se věnuje povýšení české gastronomie. Díky Makro Czech Gastro Fest a podpoře soutěže Bocuse d'Or dokáže Makro v České republice organizovat největší gastro festival, který nemá v tomto ohledu konkurenci. Na jednom místě, ve 4 patrech pražského O2 Universa, se letos podruhé potkali gastro profesionálové, amatérští kuchaři a milovníci jídla. Čekal na ně nabitý zajímavý program, jehož účelem bylo podpořit je v podnikání a posunout je dál. Mimo to v Makro akademii probíhají celoročně profesionální kurzy vaření, workshopy, přednášky a Makro podporuje i některé z hotelových škol.

A když se vrátím k vaší otázce, při slově Makro se mi vybaví obrovská prodejna, ve které seženu vše, co potřebuji pro své profesionální vaření – od bohatého výběru čerstvých ryb, mořských plodů, kvalitního masa přes široký výběr zeleniny a ovoce až po nabídku mikrobylinek nebo jedlých kytek.

Kdybyste měla možnost teď svému 17letému já cokoli poradit, co by to bylo?

Tuto otázku jsem už párkrát dostala a odpověď bude stále stejná. Nemám žádnou radu, kterou bych chtěla dostat pět let zpátky. Děje se mi v životě přesně to, čemu dávám pozornost, energii a vše se naštěstí odvíjí přesně tak, jak jsem si vždy přála. Každý krok vede blíž k mému největšímu snu, být jednou nejlepší kuchařkou, jakou dokážu být. Netvrdím, že musím někoho předběhnout, ale dostat ze sebe nejvíc, co to jen jde. Nic bych na své cestě neměnila, zatím je to skvělá jízda, kterou si plně užívám!

Nejoblíbenější podnik v Praze versus ve světě.

Jmenovat jenom jeden podnik nelze, protože téměř žádný nenavštěvuji víc než dvakrát. Prostě využívám čas na nová objevování, a tak napíšu pár svých tipů.

V Praze bych doporučila navštívit restauraci Štangl, U Kalendů, Field, 420, Marie B, Dian, Taro, chutnalo mi U Matěje, za zmínku stojí El Camino Tapas. Ve světě z těch lepších Maemo v Norsku, Daniel Berlin Krog ve Švédsku, Geranium v Dánsku, Room 4 Dessert na Bali, Cloudstreet v Singapuru, Mashya v Tel Aviv a kdybych mohla doporučit, základem každé lokální kuchyně je i streetfood, který na cestách ráda ochutnávám.



SOUVLAKI

Blíží se grilovací sezóna, proto tu mám pro vás recept, který se na tuto příležitost skvěle hodí. Souvlaki je navíc opravdová rychlovka, kterou si ale můžete udělat i klasicky v kuchyni. Aby byl pokrm krásně voňavý a svěží, určitě doporučuji použít čerstvé bylinky.

Potřebujeme:

- 400-500 g vepřové panenky
- 1 dcl olivového oleje + na opékání na pánvi
- 5 lžic Angostura 5 y.o.
- 1 lžíce citrónové šťávy
- hrst nasekaných bylinek (tymián, šalvěj, rozmarýn)
- kajenský pepř
- barevný pepř
- sůl

Postup:

1. Panenku nakrájíme na 2-3cm kousky. Přidáme ostatní ingredience, dobře promícháme a necháme minimálně 2 hodiny v chladničce marinovat.
2. Poté maso napícháme na špejle předem namočené ve vodě.
3. Rozpálíme gril nebo pánev a špízy zprudka opékáme na lžíci olivového oleje cca 3 minuty z každé strany.
4. Podávat můžeme s celozrnnou tortillou, jogurtovým dipem a rajčátky.



TIPY MĚSÍCE



PRAGER'S KOMBUCHA MATCHA

Matcha je na trhu limonád poměrně oblíbená, proto se v F.H. Prager rozhodli představit kombuchu právě s touto příchutí. Jde o drcený zelený čaj, má tedy podobný chuťový profil jako Prager's Kombucha Original. Její chuť je ale zemitější a výraznější. Nejvíce ji definují hořkost a kyselost a zejména pro milovníky kofeinu je tím pravým osvěžením.

www.fhprager.cz

DEN MATEK S PRALINKAMI RAFFAELLO

Poděkujte své mamince ke Dni matek dárkem od srdce a věnujte jí kokosové pralinky Raffaello. Pralinky jako symbol vzájemné blízkosti tentokrát najdete v obale s něžnou kresbou výtvarníka Igora Kubika, která přesně vystihuje mateřskou lásku a pouto mezi dětmi a jejich rodiči.

ferreropralinky.cz



FILTROVANÁ VODA NOVĚ I DO ČESKÝCH DOMÁCNOSTÍ S LOKNI HOME

Lokni Home je zcela nový a unikátní produkt na českém trhu pro domácí filtraci vody. Zaměřuje se na doúpravu kohoutkové vody prostřednictvím UVC LED a uhlíkové filtrační technologie na její co nejvyšší kvalitu.

www.lokni.cz

PŘEPERTE JARNÍ ÚNAVU DÍKY ENERGII Z KLÍČKŮ

Jak jistě víte, microgreens jsou nabití zdraví prospěšnými látkami a v kuchyni je využijete na mnoho způsobů. A jak si pěstování klíčků a microgreens ulehčit? Pomůže vám miska na klíčení. Je vyrobena ze zdraví nezávadného plastu a s příměsí kávové sedliny, která jí dodává jemnou zrnitost a zajímavou barvu.

www.kosik.cz



OBJEVTE V PRODEJNÁCH KAUFAND ŘEMESLNÉ PIVOVARY

Bohatý výběr piv z řemeslných pivovarů naleznete v prodejnách Kaufland v celé České republice. Značky jako Staropramen nebo Rohozec jsou obvykle k dispozici v standardním regálu s nabídkou piv. Regionální produkty, např. z výroby Zichovec nebo Nachmelená opice či Dudák, se nachází ve speciální lednici pro řemeslná piva.

prodejny.kaufland.cz

AAVALABS - KVALITNÍ SUPLEMENTY NEJEN PRO KAŽDOU ŽENU

Potřebujete doplnit vitamíny a minerály, ale nechcete do sebe "cpát" plno chemie? Mrkněte na finskou značku AAVALABS, která přináší klíčové suplementy z ryzí severské přírody. Vybrat si můžete Prémiový Omega-3 Rybí olej v kapslích, Vitamin B komplex nebo třeba Vitamin D3 + K2.

www.systems.bio



BIO BANÁNOVÉ PLÁTKY DO PRÁCE ČI NA CESTY

Máte chuť na něco sladkého, ale nechcete si zrovna otevřít pytlík bonbonů? Sáhnete po sladkých a zároveň zdravých BIO banánových plátcích, které si s sebou můžete vzít i do práce nebo na cesty. Dodají vám energii a zaženou chuť na sladké. My je s Vojtou naprosto milujeme.

www.zdraveorechy.cz



KIMCHI OD GYMBEAM

Kimchi je kvašený zeleninový salát značky GymBeam, který si díky jedinečné chuti hned zamilujete. Obsahuje ochucenou směs křupavé zeleniny, která prošla přirozeným procesem fermentace. Ta ji obohatila o prospěšné látky a zároveň dodala lehce kyselou chuť. Dokonale se hodí do asijských jídel a zpestří i každý salát, bagetu či sendvič.

www.gymbeam.cz

ČIPOTLOVÁ OMÁČKA PRO TU NEJLEPŠÍ BARBECUE PARTY

Ať už se rozhodnete v nastávající sezóně grilovat cokoliv, nový chuťový rozměr všem grilovaným pokrmům dodá delikátní Čipotlová omáčka z prémiového produktového portfolia Crafted for Friends. Omáčka je výsledkem spolupráce Živiny s vyhlášenou restaurací Červený Jelen.

www.zivina.cz



UPEČTE SI SKVĚLÝ DOMÁCÍ CHLÉB S NOVINKOU OD VITANY

Značka Vitana představuje Chlebové koření - novinku, díky které si domácí pečivo vyladíte přesně podle vašich představ. Vyvážená směs kmínu, mletého koriandru, anýzu a fenyklu chléb perfektně dochutí. Hodí se ale i na jiné slané pečivo, jako jsou dalaňky či celozrnné housky.

www.vitana.cz



MLSEJTE PO ITALSKU S PRALINKAMI GIOTTO

Pokud máte rádi ke kávičce něco sladkého, doporučuji tyto křupavé pralinky Giotto od Ferrero s jemnou náplní z mléka a lískových oříšků. Svoji siestu po italsku si můžete užít nejen ve společnosti přátel díky klasickému balení s 36 pralinkami, ale nyní i třeba o samotě s novým balením, které ukrývá dva balíčky po 5 pralinkách.

ferreropralinky.cz



VYROBTE SI POCTIVOU DOMÁCÍ ZMRZLINU S POMOCNÍKEM JMÉNEM CUISINART

Jedním ze symbolů teplých dní je zmrzlina. Pokud patříte k těm, kteří se bez ní neobejdou a musí mít v mrazničce stále dostatečnou zásobu, máme pro vás tip. Připravte si na každý den originální, poctivou a čerstvou zmrzlinu podle vlastní chuti s výrobníkem zmrzliny a sorbetu Cuisinart ICE30BCE.

www.basys.cz



ROSE GARDEN PRODUKTY SI ZAMILUJE KAŽDÝ

Ochutnejte ty nejlepší džemy, citrusové marmelády a další výrobky z dílny Jozefíny Růžičkové, která sbírá medaile na každém kroku. Pochlubit se může dokonce 2 zlatými z prestižní soutěže World's Original Marmalade Awards 2024. Mrkněte na její e-shop, určitě si tam vyberete nějakou dobrotu.

www.dzemyrosegarden.cz



HOVĚZÍ RAGÚ

s kořenovou zeleninou



Jestli něco miluju, tak je to směs kořenové zeleniny na všechny způsoby. Jedním z nich je hovězí ragú právě s kořenovou zeleninou a bramborovou kaší. Bobkový list a jalovec pokrm krásně provoní a dají mu jedinečnou chuť.

Počet porcí: 3-4

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

Postup:

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

MATCHA

Zajímá vás, jak mít dostatek energie? Určitě jste tedy slyšeli o čaji Matcha. V čem je tento zelený prášek tak zajímavý? Proč je lepší než káva a jak pomáhá při hubnutí?

ZÁZRAČNÝ ZELENÝ PRÁŠEK NENÍ JEN TREND

Matcha čaj je oblíbeným nápojem po celém světě a jeho zdravotní přínosy jsou i vědecky doloženy. Má kořeny v japonské tradici, kde ho využívají jako "antiaging" nápoj a hraje také důležitou roli při čajových obřadech.

JAKÉ ÚČINKY MÁ PRÁŠEK MATCHA?

Matcha prášek zlepšuje soustředění, paměť, harmonizuje tělo a pomáhá snížit oxidační stres. Je zdrojem aminokyselin, vitaminů, minerálů a antioxidantů. Je zajímavý tím, že dokáže zklidnit, ale zároveň dodat energii. Zásadní látkou v matcha prášku je epigalokatechingalát, také zvaný "EGCG". EGCG je silný antioxidant a jedna z klíčových látek.

NAKOPÁVÁČ, KTERÝ VÁS NEROZHODÍ

Díky vysokému obsahu kofeinu a aminokyseliny L-theaninu má čaj povzbuzující účinky. Kofein dodává energii, zatímco L-theanin harmonizuje. Matcha prášek v těle zkrátka funguje "chytre", proto na něj sází i profesionální sportovci.

JAK MATCHA POMÁHÁ PŘI HUBNUTÍ

Jednou z nejpobulárnějších vlastností čaje matcha je jeho příznivý vliv na zrychlení metabolismu a spalování tuků při fyzické aktivitě.

JAK POZNAT PRAVÝ A KVALITNÍ MATCHA PRÁŠEK?

Kvalita je u Matcha prášku zásadní faktor. Nekvalitní prášek by se vám totiž nelíbil barvou, a ještě by divně chutnal. V obchodech se bohužel můžete setkat s méně kvalitními náhražkami či padělkami. Zde jsou body, podle kterých koupíte top produkt:

- Pravý čaj Matcha je z Japonska.
- Obsahuje pouze 100% zelený prášek nejlépe v BIO kvalitě.
- Neobsahuje žádné přidané cukry, hledejte tedy na obalu heslo "No added sugar".
- Splňuje přísné standardy EU a je pravidelně testován na detekci těžkých kovů, pesticidů a dalších kontaminantů.
- Má zářivě zelenou barvu a jemnou chuť.
- Je jemně mletý, hladký a dobře se rozpouští v tekutině.

Nejjednodušší cesta ke kvalitě je koupit BIO Matcha prášek od značky Iswari, která splňuje všechny výše zmíněné body.

Článek pro vás, ve spolupráci s portugalskou značkou (nejen) superpotravin Iswari, připravila lektorka zdravého vaření a životního stylu Ing. Kamila Metzová, autorka webu www.varilamysicka.cz. Všechny produkty seženete na www.labeta.cz.



Beauty tipy

GREEN IDEA: PROBLÉM NAZÝVANÝ POMERANČOVÁ KŮŽE

Celustin gel – kombinace extraktů z jalovce, skořicovníku, fenyklu a rozmarýnu pomáhá zlepšit účinky vašeho boje s celulitidou. Obsažené výtažky a silice lokálně prokrvují pokožku, a tím zvyšují látkovou výměnu a urychlují odbourávání tuků. Výsledkem je elastičtější a vyhlazenější pokožka.

www.greenidea.cz



PŘÍRODNÍ SÉRUM PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ NATURIGIN

Toto přírodní vyživující sérum účinně pomáhá předcházet i řešit vypadávání vlasů, stimuluje jejich růst a během svého působení pečuje a regeneruje pokožku hlavy, jejíž zdraví je pro krásné vlasy zcela zásadní. Obsahuje přírodní ingredience a patentovanou technologii BioScience, která kombinuje účinek apigeninu, pomerančového a rozmarýnového oleje a dalších účinných složek.

www.happy-hair.cz



ANNABELLE MINERALS LISOVANÝ MAKE-UP - EKOLOGICKÁ VARIANTA

Annabelle Minerals nejprve představila svůj klasický minerální make-up v moderní lisované formě a nyní je v nabídce i ekologická varianta refillu. Náplně jsou nabízeny jako cenově výhodnější alternativa k tradičním variantám, přičemž ekologické náplně umožní udržitelnější spotřebu ve srovnání s klasickým produktem.

www.annabelleminerals.com



MOMO PRO SUCHÉ A DEHYDROVANÉ VLASY

Davines uvádí na trh nové Essential Haircare šamponové refilly, které snižují množství plastů. Co se týče produktu MOMO, díky extraktu ze žlutého melounu Paceco Cartucciaru, který obsahuje velké množství vody, dodává vlasům živiny a vitamíny.

www.davines.cz

LIMITOVANÁ KOLEKCE DEKORATIVNÍ KOSMETIKY PLAYFUL SUMMER SHADES

Jaro hraje všemi barvami nejen v přírodě, ale i v nové limitované kolekci dekorativní kosmetiky Alcina. Vedle aktuálních trendů přináší nostalgické vzpomínky na barevné sorbety, sladké ovoce a další radosti teplých dní. Zamilujte se do tyrkysových, mátových a růžových odstínů, které vám dovolí rozkvést.

www.alcina.cz



BALZÁM NA RTY SISLEY PHYTO-LIP BALM

Nechte vyniknout přirozený lesk rtů nebo si pohrajte s barvami, které nejlépe ladí k vašemu tónu pleti. Phyto-Lip Balm přinese vašim rtům okamžitou a dlouhotrvající hydrataci. Navíc jim dlouhodobě poskytuje ochrannou péči díky obsahu bambuckého másla. Zamezuje také popraskání rtů díky ochrannému filmu derivátu vitamínu E.

www.sisley-paris.cz



ZPEVNŮJÍCÍ SÉRUM NA KRK A DEKOLT NAYDAYA

Vypínací krém na krk a dekolt v aplikátoru 2v1 pro tvarování a zpevnění okamžitě vyživuje a vyhlazuje pokožku krku a dekoltu díky unikátnímu spojení séra a válečkovitého aplikátoru. Pokožka se během aplikace ochlazuje a masíruje, zatímco kolagenem nabitě sérum posiluje pokožku a pracuje na jejím vypnutí.

www.madeformoms.cz



TRESEMMÉ BIOTIN REPAIR NA POŠKOZENÉ VLASY

Zajistěte svým vlasům tu nejlepší formu, zdravý vzhled a krásný lesk. Pokud v důsledku barvení, fénování a žehlení bojujete s lámáním, vaše vlasy jsou vysušené a jejich koncečky se třepí, dopřejte jim přípravky z TRESEMMÉ Biotin Repair s patentovanou technologií Pro Style.

www.dm.cz



INNER STRENGTH DOSE PRO RŮST VLASŮ, ROZJASNĚNÍ PLETI A POSÍLENÍ NEHTŮ

Výživový doplněk vyvinutý podle nejnovějších vědeckých poznatků pro vlasy, kůži a nehty v té nejlepší kondici. Inner strength dose podporuje přirozený proces růstu vlasů a kořínkům dodává veškeré potřebné živiny, zároveň obsahuje složky, jež rozjasňují pleť a posilují nehty.

eshop.oolaboo.cz

OSVĚŽTE SVŮJ ÚČES S RE NEU

Tato řada je určena pro obnovení ztraceného lesku, objemu a vitality vlasů. Šampon a kondicionér obsahuje levandulový olej, který zklidňuje a hydratuje pokožku hlavy a podporuje růst nových vlasů. Výtažek z máty peprné slouží k regeneraci vlasů a rostlinný protein pomůže poškozeným vlasům a roztrepeným konečkům.

www.neuma.cz



SAMOOPALOVACÍ PĚNA DOVE SUMMER REVIVED

Chcete si usnadnit i urychlit cestu k bronzové kůži a vyhnout se přitom škodlivým slunečním paprskům, o soláriu ani nemluvě? Vyzkoušejte samoopalovací pěnu Dove Summer Revived a dodejte během několika minut pokožce zdravější i krásnější opálený vzhled.

www.dm.cz



OOLABOO PICKING GARDEN LIMITED COLLECTION

Limitovaná řada oolaboo picking garden se sprchovou pěnou a peelingem na ruce se může stát nejen krásným doplňkem pro vaši koupelnu, ale zároveň i vašim rituálem květinové svěžesti. Vůně růží a pelargónie je pro všechny milovnice jemné a vyvážené vůně.

eshop.oolaboo.cz



ASIANCLUB BB KRÉM S HADÍM A ŠNEČÍM SÉREM

Asianclub BB krém má kromě pečujícího složení hustší konzistenci než běžné BB krémy. Díky tomu perfektně překrývá nedokonalosti a nežádoucí pigmentace, aniž by však vytvořil efekt masky. K dostání je ve dvou odstínech - světlejším Natural Beige a tmavším Warm Beige.

www.kosmetikomat.cz

BRAMBORY HASSELBACK

s citrónovým dipem

V jednoduchosti je krása. A důkazem toho jsou mé oblíbené brambory Hasselback, které si doma připravujeme velmi často, a to buď jen takto s dipem, nebo jako přílohu k masu. Základem je volba správných brambor, já používám přílohové brambory - varný typ B a opravdu vždy vybírám českou produkci. Pak už vám stačí jen pár dalších ingrediencí a dokonalé jídlo máte na stole.

Na brambory:

- 5 středních brambor
- 3 lžíce kvalitního olivového oleje
- šťáva z 1/2 citrónu nebo limety
- 1 lžička koření na brambory
- sůl
- pepř

Na citrónový dip:

- 100 g zakysané smetany (případně tučného tvarohu)
- 100 g žervé
- 1 citrón
- 1 lžička nasekaných bylinek (čerstvých)
- sůl
- pepř

1. Brambory si omyjeme pomocí kartáčku a krájíme je zhruba po 4-5 mm na plátky (pozor, nikdy nedokrajujeme až dolů, brambora vám musí držet v kuse). Ideální pomůckou k tomu, jak brambory nedokrojit až dolů, jsou hůlky (viz foto).
2. Do misky dáme olivový olej, šťávu z citrónu nebo limety, koření na brambory, sůl a pepř. Vše promícháme a pomocí mašlovačky důkladně brambory potřeme (i do proříznutých částí).
3. Troubu si rozehřejeme na 180 stupňů a pečeme 40-50 minut.
4. Mezitím si připravíme dip. V misce si smícháme zakysanou smetanu a žervé. Přidáme zhruba 1 lžičku nasekané citrónové kůry a 2 lžíce šťávy z citrónu. Nakonec přimícháme bylinky a podle chuti osolíme a opepříme. Hotové brambory podáváme s citrónovým dipem.



PROGRAM RELOVE OD ZNAČKY NESPRESSO

U příležitosti Světového dne recyklace uvádí Nespresso na český trh program RELOVE, který dává nový život kávovarům Vertuo NEXT. V praxi to znamená, že daný přístroj NESPRESSO byl buď vrácen, nebo utřel mírné poškození během užívání. Po pečlivé kontrole, vyčištění, otestování a případné opravě je poté ošetřen profesionálními technikami, znovu zabalen a uveden zpět do prodeje jako repasovaný kávovar RELOVE, který se ničím neliší od nového kusu. Znovu se tak ukazuje, že udržitelnost a cirkularita je pro filozofii značky Nespresso klíčová.

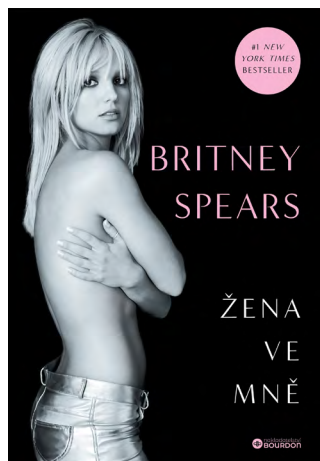
Repasovaný kávovar z projektu RELOVE je téměř stejný jako zcela nový přístroj. Jediným rozdílem je jeho předchozí příběh a fakt, že se díky přístupu značky NESPRESSO vyhnul zbytečné likvidaci. Stejně jako na nový kávovar se i na něj vztahují všechny záruky a na jeho provozu není jakkoli poznat, že jde o repasovaný kávovar.

Trend v oblasti repasované techniky získává v posledních letech stále větší popularitu a velmi roste. A to kvůli důležitým aspektům, které přitahují spotřebitele – podpora udržitelnosti a cenová dostupnost. Repasují se počítače, mobilní telefony a další elektronická zařízení. Na podobnou cestu se nyní vydává i Nespresso. „Závazek udržitelnosti je pro nás v Nespresso zásadní a spuštěním programu Relove posouváme tento závazek na novou úroveň,“ vysvětluje Andrea Petrová, marketingová manažerka ze společnosti Nespresso. Spolu s kávovarem RELOVE nový majitel získá dobrý pocit, že vědomě přispěl k ušetření cenných zdrojů a ke snižování množství odpadu. Právě v tom tkví kouzlo cirkularity – udržet výrobky co nejdéle v oběhu znamená zbytečně nezatěžovat životní prostředí.

K dalším již dobře známým aktivitám na poli udržitelnosti patří Nespresso recyklační program, díky němuž se daří zákazníky motivovat k vracení použitých kávových kapslí, které se poté dále zpracovávají. Hliník coby nekonečně recyklovatelný materiál se totiž z hlediska cirkulární ekonomiky vyplatí vracet do oběhu. Za své vysoké standardy sociální a ekologické zodpovědnosti získala společnost Nespresso prestižní certifikaci B-Corp™. Tato certifikace důkladně a nezávisle hodnotí dopad společnosti na lidi a planetu, od uhlíkové stopy až po zacházení se zaměstnanci.



KNIŽNÍ NOVINKY



ŽENA VE MNĚ Britney Spears

Celý svět v červnu 2021 sledoval, jak Britney Spears vypovídala u soudu. O dopadu jejích slov – její pravdy – nebylo pochyb. Jiným směrem se totiž nezačal ubírat pouze její život, ale také životy mnoha dalších lidí. V knize Žena ve mně nám jedna z nejvýznamnějších popových zpěvaček v historii poprvé odhaluje svou fascinující životní pouť – a ohromnou vnitřní sílu.

www.nakladatelstvi-bourdon.cz

VELKÉ KNIŽNÍ DOBRODRUŽSTVÍ ANEB JAK SE DĚLÁ KNÍŽKA Stéphanie Vernetová

Nahlédněte do pracovny spisovatele, kanceláře odpovědné redaktorky nebo ateliéru ilustrátorky, nakoukněte do počítače grafika a zúčastněte se schůzky obchodních zástupců nakladatelství. Knížka přináší výstižné výklady i vtipné zajímavosti ve formě výjimečného knižního designu. A jako bonus jsou v ní popsány veškeré technologie použité při její přípravě.

www.hostbrno.cz

MISTROVSTVÍ ZDRAVÍ Helena Neumannová

Helena Neumannová, uznávaná naturopatka, bylinoznalkyně a zakladatelka Levandulového údolí u Chodouně, představuje knižní novinku Mistrovství zdraví. Jak už název napovídá, tato kniha se snaží čtenářům pomoci rozluštit složitý svět medicíny, naturopatie a celostní medicíny, který je často zkreslován mediálními hrami a falešnými zprávami.

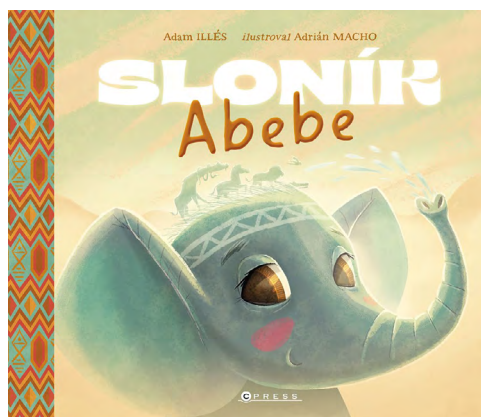
www.levanduloveudoli.cz



SLONÍK ABEBE Adam Illés

Malý slon Abebe si užíval radostné dětství kdesi v dálné Africe. Každý den se s kamarády válel v kalužích osvěžujícího bláta a hrál si v malých jezírkách. Jenomže jak dny plynuly, kaluže mizely a voda v jezírkách se ztrácela, až nakonec úplně vyschla. Sloník se spolu s dalšími zvířaty rozhodne vydat na dalekou cestu. Povede se jim najít životodárnou vodu?

www.albatrosmedia.cz



TURISTICKÁ ZNAČKA Marek Šálek

Průvodce pro všechny, kteří mají rádi toulky českou přírodou, hledají tipy na originální trasy a chtějí se i dozvědět víc o českém fenoménu. Marek Šálek čtenáře seznamuje s fascinující historií turistického značení u nás a odhaluje třeba i to, jakou stopu česká turistická značka zanechala v Mongolsku nebo Brazílii. A také prozradí, jak se stát opravdovým značkařem.

www.albatrosmedia.cz

NOČNÍ DŮM Jo Nesbo

Čtrnáctiletý Richard přemluví spolužáka Toma, aby z telefonní budky někomu náhodně zavolal a vystřelil si z něj, vypadá to jako nevinná lumpárna. Jenže sluchátko vzápětí Toma sežere. Richardovi nikdo nevěří a po zmizení dalšího spolužáka ho čeká pobyt v nápravném zařízení. Jak dokáže, co se doopravdy stalo? A není náhodou všechno úplně jinak?

www.albatrosmedia.cz

