

Na skok v kuchyni

červen 2024

magazín o jídle a životním stylu



30 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRESEM
- 6 MÓDNÍ INSPIRACE
- 7 KAM MUSÍTE V ČERVNU VYRAZIT
- 8 SÍLA LÉČIVÉHO OBIÍ
- 9 TIPY MĚSÍCE
- 11 *Banana split* z obálky
- 12 LETNÍ ČTENÍ
- 13 *Něco dobrého na gril*
- 17 KOLÁČ S RICOTTOU A MERUŇKAMI
- 18 ORIGINÁLNÍ KOUSKY PÍSKACIE
- 19 CO JSEM PRO VÁS OBJEVILA
- 20 JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BATERIE DO VAŠÍ KOUPELNY
- 21 BEAUTY TIPY
- 23 JAHODOVÉ GALETKY
- 24 CO VÁM POMŮŽE KE KRÁSNÉMU OPÁLENÍ
- 25 JAK SPRÁVNĚ PRACOVAT S PEKTINEM
- 27 SLUNEČNÍ PAPRSKY
- 28 *5 tipů na nevšední letní destinace*
- 29 VYZKOUŠEJTE READY TO COOK
- 30 BURGER S TRHANÝM MASEM

13

NĚCO DOBRÉHO
NA GRIL



30

BURGER
s trhaným masem



NAHLÉDNĚTE DO MÉHO ŽIVOTA

A nejen do toho kulinařského! 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.

SURVIVOR, AKCE A KRAVIČKY

Měsíc květen bych vyhlásila měsícem akcí a jako věrný fanoušek Survivoru bych ze všech těch překrásných akcí vypíchla tu od Bohemia sektu. Zazpíval nám na ní totiž Sebastian. A nebyla to jen Toulavá. A i když byl květen měsícem krásných i těch špatných zpráv, my už tu máme červen. Pro nás je to měsíc, který bude pro našeho Vojtu tím posledním ve školce, a od září nás čeká změna režimu díky jeho nástupu do první třídy.

V květnu jsem také měla tu možnost podívat se na dvě překrásná místa. Stala jsem se totiž ambasadorkou projektu My jsme BIO a čeká mě během několika měsíců objet 8 farem. V květnu jsem navštívila Farmu Člupy a Farmu Menšík a byla jsem z obou míst úplně nadšená. Pokud vás to zajímá, určitě se podívejte na můj Instagram, kde toho o farmách najdete mnohem víc. A já už se teď těším na ty další, protože zase objevím nějaká nová krásná místa.

Užijte si toto letní číslo plné inspirace a receptů. A budu ráda, když mi napíšete, jak vás toto číslo baví.

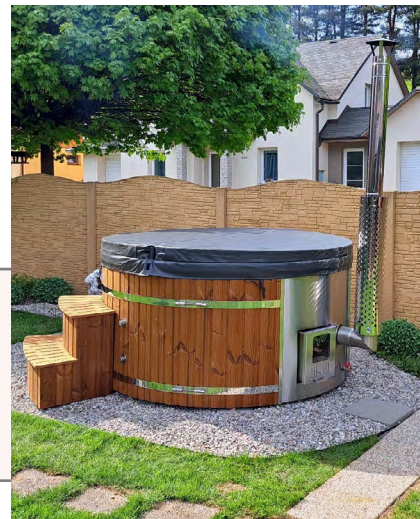
S láskou Romana

CO VÁM NESMÍ V KVĚTNU UNIKNOUT

WELLNESS RÁJ NA VAŠÍ ZAHRADĚ

Pořďte si na zahradu moderní koupací sud. Můžete si v něm dopřát horkou, ale i osvěžující koupel, protože drží teplotu vody. Sud vám poslouží zároveň i jako vířivka. A vejde se do něj klidně i šest osob. U Amrelax seženete takový, který je vybavený např. 8 hydromasážními a 12 aeromasážními tryskami, LED osvětlením aj.

www.amrelax.cz



RUMOVÝ SPIRIT PIQUERO, SLADKÁ NOVINKA Z PANAMY

Na český trh přichází prémiový rumový spirit Piquero. Díky tónům čokolády a pražených ořechů potěší především milovníky sladších chutí. Základem je směs rumů vyrobených a zrajících v Panamě, které se před lahvováním dochutí přírodními aromaty. Etiketu lahve zdobí jihoamerický pták terej modronohý, který je dle legendy patronem dobrého rumu.

www.alko90.cz



KOŠÍK SE MĚNÍ A NAKUPOVAT NA NĚM SE VYPLATÍ. VĚTŠÍ NÁKUP ROVNÁ SE VĚTŠÍ SLEVA

Velký rodinný nákup se umí zakousnout do rozpočtu. Nákupům se ovšem nevyhne, a nemůžeme jen čekat na to, až naše oblíbené položky supermarket zlevní, abychom trochu ušetřili. Proto přichází Košík s novinkou – velkovýhodnými velkonákupy. Nebaví vás větší kolotoč slevových akcí, letádků a obíhání obchodů? Na Košíku nakoupíte výhodně po celý rok.

www.kosik.cz



VYHRAJTE DINO PIŇATU OD KINDER A PŘIPRAVTE DĚTEM NEZAPOMENUTELNOU OSLAVU

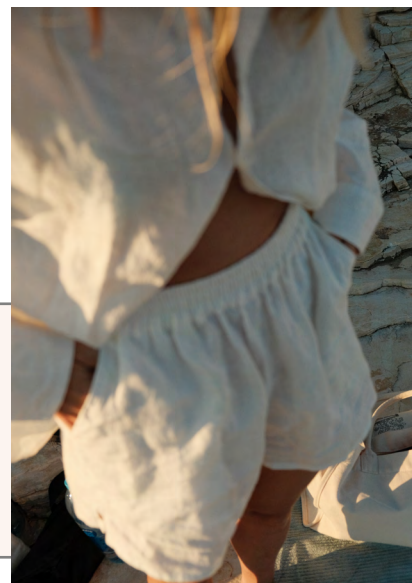
Přichystejte svým ratolestem zábavnou oslavu s Kinder! V nové soutěži můžete vyhrát pestrobarevnou papírovou piňatu plnou produktů Kinder, se kterou můžete s dětmi oslavit jakékoli jejich malé úspěchy, ale i zpestřit velkou dětskou párty. Papírová postavička ve tvaru dinosaura v sobě ukrývá celkem 15 balení Kinder pochoutek a celé rodině přinese nezapomenutelné společné zážitky. Tato soutěž vás nesmí minout.

www.kinder.cz

PŘIVÍTEJTE LÉTO SE LNĚNOU KOLEKcí @MADUTHELABEL BY ALEX SEDLÁČKOVÁ

V květnu 2024 představila Alex Sedláčková svoji první kolekci oblečení, která je inspirovaná mým milovaným ostrovem Bali. V kolekci najdete nadčasové a velmi pohodlné kousky, které vám v šatníku vydrží spoustu let. Kousky z kolekce „endless summer“ můžete vybírat ze tří barev, off-white, sky blue a černé. V kolekci najdete košile, kalhoty a šortky, které jsou navrženy tak, aby byly nejen stylové, ale také funkční a pohodlné.

maduthelabel.com



PLANTATION A CHOCO, DOKONALÁ SOUHRA CHUTÍ

Plantation Stiggins' Fancy Pineapple je jedinečným blendem rumů z Barbadosu, Jamajky a Trinidadu. Jeho intenzivní chuť umocňují vyzrálé ananasy odrůdy Queen Viktoria, díky jejichž maceraci má výsledný destilát bohaté a delikátní tóny ananasu, podtržené náznaky kouře a hřebíčku.

www.warehouse1.cz



JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRESEM

Nový průzkum značky Orbit zjišťoval, jaké dopady mají každodenní drobné stresy na lidskou psychiku. Výsledky odhalily, že téměř tři čtvrtiny zástupců generace Z a mladých mileniálů zažijí alespoň jeden mikrostress denně. Nejčastěji je způsoben malou rozepří s blízkými nebo odkládáním každodenních povinností. Mladí v průzkumu zdůrazňují potřebu tzv. me time, tedy času pro sebe, který je pro ně zásadní, pokud jde o vypořádání se s každodenní stresovou zátěží.

Výzvy generace Z: Více stresu než předchozí generace

Vzhledem k tomu, že v médiích převládají negativní zprávy, od stoupajících nákladů na život až po problémy na trhu práce, výzkumy naznačují, že generace Z prožívá více stresu než předchozí generace ve stejném věku. Generace Z, jež je považovaná za průkopníky nových trendů, která neustále zpochybňuje status quo, otevřeně sdílela své každodenní stresy a jakými způsoby se s nimi vypořádává.

Běžné zdroje mikro stresu: Hádky, odkládání povinností a deadlines

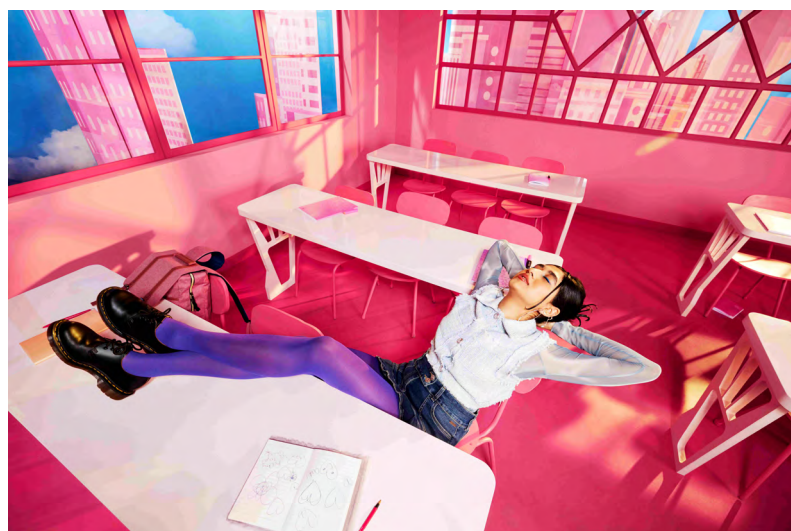
Průzkum pro značku Orbit zjistil, že 43 % respondentů z generace Z a mileniálů vnímá drobnou hádku s přáteli nebo rodinou jako běžný mikrostress, následuje odkládání domácích prací a úkolů a poté deadlines v práci či ve škole. Pokud jde o způsoby, jak se vyrovnat se stresem, průzkum odhalil, že mladí volí nejčastěji procházku, kterou preferuje 38 % respondentů. Desetina respondentů uvedla, že žvýkání žvýkačky jim pomáhá ulevit si od stresu a umožní jim dopřát si chvilku pro sebe, známou jako „me time“. Jiným prospívá dát si šlofíka (26 %), hrát si s domácím mazlíčkem (21 %), zpívat si pro sebe (20 %) nebo tančit doma (10 %).

Proč je důležitý „me time“?

Podle průzkumu existuje řada faktorů, které brání mladým v plnohodnotném užívání si času pro sebe. Patří mezi ně nedostatek soukromí nebo volného času (41 %), slabá vůle něco změnit (41 %) nebo finanční náročnost např. pro pořízení členství ve fitness či wellness centru (30 %). Nejpravděpodobnější faktory, které prožívání mikro stresu ještě prohlubují, jsou stres v práci (56 %), špatný začátek dne (44 %) nebo zapomenutá věc při odchodu z domu (33 %).

Téměř dvě třetiny mladých považují tzv. me time za nezbytný prvek pro dobíjení sociálních baterek (63 %), který jim pomáhá uvolnit se (58 %) a vypnout (58 %), ale třeba také cítit se méně úzkostně (29 %).

„Mikrostresy mají různý dopad na naše duševní zdraví podle individuality každého z nás a jsou ovlivňovány řadou různých procesů. Mladí se potýkají s mnoha mikrostresy od zmeškání autobusu po problémy s nefunkční wifí nebo dlouhým seznamem úkolů. Vzhledem k obavám, které zatěžují mnoho mladých lidí, je poskytnutí času pro sebe samého důležitým prostředkem k zvládnutí působícího stresu, stejně jako je velmi důležité nastavení mysli do polohy mindfulness,“ vysvětluje Markéta Švamberk Šauerová, psycholožka a speciální pedagožka.



MÓDNÍ INSPIRACE NA BLÍŽÍCÍ SE LÉTO

Vy, kteří čtete můj magazín nebo mě sledujete na sociálních sítích, tak víte, že všechny boty a kabelky, co mám, jsou z obchodu CCC. S touto značkou už spolupracuji více jak pět let a je to moje srdcová záležitost. Tentokrát tu mám pro vás inspiraci na blížící se léto, kterou jsem pro vás vybrala na eventu právě této značky, na kterém nám byla představena krásná kolekce **SPRING/SUMMER 2024**. Hodně mě zaujala i značka Mexx, která použila krásné pastelové barvy. Nezapomeňte, že stále platí sleva 10 % i na již zlevněné zboží na eshopu CCC s kódem **CZROMANA10**.



KAM MUSÍTE V ČERVNU VYRAZIT

BABIČČINA ZAHRADA STĚHUJE KUCHYŇ

Babiččina zahrada je stavení v Průhonicích, kde pod jednou střechou lze nalézt restauraci, konferenční světnici a malý pension. Hlavní dominantou je ovšem část mimo střechu, a to zahrada, která je již od poloviny května otevřená a můžete si zde vychutnat i nové menu. Nově lze ochutnat Špenátové ravioli plněné lososem s citronovo-máslovou emulzí a ricottou. Vegetariány zaujme Kvěťáková koruna, tarhoňa, papriková omáčka, piniové oříšky a bazalka.

babiccinazahrada.cz



GUA SHA MASÁŽ CELÉHO TĚLA CELÉHO TĚLA V MIRACLE CLINIC

Neinvazivní estetická klinika Miracle Esthetic Clinic & Spa opět spojila síly s italskou kosmetikou comfort zone (s řadou BODY STRATEGIST, která je má oblíbená), aby představila nové ošetření Gua Sha Mud masáž, které okamžitě uleví od zadržování vody, zlepší krevní oběh i svalový tonus a zanechá pokožku lehčí a jemnější na dotek. Já jsem v Miracle Clinic už absolvovala dvě ošetření a z obou jsem byla nadšená.

www.miracleclinic.cz



VYRAŽTE DO CROSSCAFE NA PORTUGALSKOU SPECIALITU PASTEL DE NATA

Víte, jak nejradyji mlsají v Portugalsku? Abyste to zjistili, nemusíte cestovat přes celou Evropu – stačí zajít do některé z kaváren české sítě CrossCafe, které teď nabízejí tradiční portugalský dezert Pastel de nata. Pastel de nata, v množném čísle Pastéis de nata, jsou tradiční portugalské košíčky z listového těsta plněné žlutkovým krémem a já osobně je úplně zbožňuji.

www.crosscafe.cz



RESTAURACE ALCRON PŘEDSTAVUJE NOVÉ MENU

V červnu musíte rozhodně vyrazit do restaurace Alcron, která představila nové menu pod taktovkou šéfkuchaře Richarda Bielika. Ikonický ALCRON restaurant oslavil první výročí své nové éry. Při této příležitosti si oblíbené místo všech milovníků gastronomie připravilo nové zajímavé menu. Jeho autorem je nový šéfkuchař restaurace Alcron, Richard Bielik, osobnost s bohatými profesními zkušenostmi, která přináší svěží vítr na českou gastro scénu.

www.alcronprague.cz/restaurace

PŘIPRAVTE SE NA ZAHÁJENÍ LÉTA V DŽUNGLI VE STYLU THE MONKEY BAR!

Vyražte na slavnostní otevření letní terasy a uvedení našeho zbrusu nového koktejlového menu do The Monkey Bar. Pohybujte se v rytmech DJ VIIIITA, který vás provede večerem na vlnách Afro House a zároveň vám předvede své umění s trumpetou. Nenechte si ujít tento nezapomenutelný večer plný skvělé hudby, koktejlů a dobré nálady. Já mám The Monkey Bar v oblíbě nejen proto, že si tady užijete naprosto dokonalé drinky, ale i ochutnáte skvělé jídlo.

www.monkeybarprague.com



VINNÁ STEZKA V PRŮHONICKÉM PARKU U PRAHY

V malebném parku u Průhonického zámku, který většina zná z filmů jako S čerty nejsou žerty, Princezna se zlatou hvězdou, Ať žijí duchové nebo seriálu Arabella, se v sobotu 22. června uskuteční další ročník Vinné stezky. Její návštěvníci si vychutnají nejen krásy tamní přírody, ale také vína od 15 vinařství oblíbeného spolku Dunajovské kopce z Mikulovska.

www.vinnestezky.cz

POZNEJTE SÍLU „LÉČIVÉHO OBILÍ“

Se zvyšujícím se zájmem o zdravý životní styl se lidé častěji obracejí k původním, alternativním nepřešlechtěným plodinám, mnohdy označovaným jako superpotravin. Takové plodiny najdeme i v naší přírodě – borůvky, česnek, cibuli, vlašské ořechy, pohanku nebo původní obilniny. Patří mezi ně pšenice jednozrnka, dvouzrnka, červená pšenice a špalda. Říká se jim „léčivé obilí“ díky vyššímu obsahu živin, bílkovin a antioxidantů. Pokud použijete tyto plodiny v bio kvalitě, máte záruku, že byly vypěstované v našich klimatických podmínkách, bez chemie a z osiva bez šlechtění a modifikace.

Původní zapomenuté obilniny pěstuje v systému ekologického zemědělství společnost Probio ze Starého Města pod Sněžníkem už přes třicet let. Spoluzakladatel a zemědělec Martin Hutař se v 90. letech rozhodl hospodařit bez chemie, využívat znalosti a zkušenosti předků, pátral v historické literatuře po tehdejších plodinách, hledal je a zkoušel je pěstovat. Tímto přístupem do české krajiny i kuchyně vrátil pohanku a špaldu.

Postupně přidal i pšenici jednozrnku a dvouzrnku. Tyto obilniny si uchovávají vlastnosti divokých bylin, jsou silné, odolné a vitální. Mají vyšší obsah živin, které tělo dokáže lépe zpracovat.

Pšenice jednozrnka do polévek, vložek i do salátů

Tuto pšenici pěstovali už první zemědělci v mladší době kamenné, tedy před 10 000 lety. Jednozrnka obsahuje až 20 % bílkovin, skoro dvakrát tolik než pšenice setá, a také karotenoidy. Ty blokuji tvorbu škodlivého cholesterolu, zpomalují vývoj makulární degenerace a zlepšují imunitu. Ačkoliv jednozrnka obsahuje lepek, lidé s intolerancí lepku ji snášejí dobře.

Jednozrnka má drobná placatá zrnka, která po uvaření příjemně křupou a zároveň jsou měkká a chutnají jemně oříškově. Výtečně se hodí do zeleninového salátu, polévky minestrone, do pilafu či jako příloha k rybám či masu. Velice příjemně a chutně nahradí zcela nebo částečně rýži v jakémkoliv rizotu. Ve formě vloček si ji vychutnejte v ranní kaši, domácí granole, sušenkách, základu cheesecaku či v zeleninových placičkách. Zrna lze i fermentovat, což posílí jejich výživovou hodnotu.

Pšenice dvouzrnka pro lepší imunitu

Je lehce stravitelná a doslova hýčká trávicí trakt, dokonce vyhovuje i některým celiakům. Obsah bílkovin se pohybuje mezi 15 a 24 %, zatímco u pšenice seté je to pouhých 12 %. Zinek podporuje imunitu a zdravé vlasy a nehty. Na našem území se pěstovala až do 6. století, kdy ji nahradila právě pšenice setá.

Zrna je třeba namočit předem a uvařit doměkka, pak přímo zazáří v polévkách, salátech, nákypech, placičkách a karbanátcích. Dvouzrnku můžete využít stejně jako jednozrnku místo rýže při přípravě rizota. Z mouky upečete sušenky, kreky, pizzu, chléb i palačinky nebo lívence.

WWW.PROBIO.CZ



TIPY MĚSÍCE



DR. OETKER - MÁJOVÉ PEČENÍ

Pro vytvoření výjimečné čokoládové pochoutky pro svého partnera či blízké nemusíte mít zkušenosti cukrářských mistrů. S novinkou Choco Love Dr. Oetker můžete doma snadno a rychle připravit 4 horké čokoládové dortičky, které ze světa známe pod jménem lava cake. Novinka obsahuje už i 4 formičky, takže potřebovat budete jen mléko a za 10 minut máte hotovo.

www.oetker.cz



POHÁDKOVÉ OSVĚŽENÍ

S Capri-Sun Fairy drink se vydáte do světa víl a elfů. Pohádková kombinace ovocných šťáv je osvěžující a lehká. Nová příchut' obsahuje pět druhů lahodného ovoce - jablko, banán, jahody, citrón a limetku. Proslulý termoobal udrží nápoj chladný i v horkých letních dnech a kdo dbá na kvalitu potravin, ocení, že neobsahuje žádné konzervanty, barviva ani umělá aroma.

www.capri-sun.com/cz/cs



JAK SI UDRŽET ČISTÉ PRÁDLO NA DOVOLENÉ? S PRACÍMI PAPIRKY ECOHAUS TO JE HRAČKA

Pokud se chystáte vyrazit na dovolenou pouze s malým zavazadlem nebo dokonce na kolo či pod stan, určitě také přemýšlíte, jak udržet v čistotě i vaše oblečení a zároveň nebalit objemné prací prášky. Inovativní prací papírky Ecohaus poskytují výjimečnou čistící sílu, kterou byste očekávali od prášků, gelů či kapslí, a to vše zachycené v jednom tenkém papírku.

www.ecohaus.cz



BURGER TROCHU JINAK: ZKUSTE HO S HERMELÍNEM

Novinka Sedlčanský potěší nejen vegetariány, ale i milovníky sýrů a ty, kdo chtějí zkusit burgery trochu jinak. Sýr zaujme nižším obsahem tuku a díky tomu, že je přirozeně bezlaktózový, si ho mohou dopřát i lidé s intolerancí. Hermelín má ideální výšku, díky které do burgeru dobře zapadne, a pevná kůrka zabrání vytečení.

www.kosik.cz

SPOJENÍ KORUNNÍ A DARY ROLINS

Dara Rolins je přirozeným symbolem svěžesti a živelnosti, těmito elementy nabíjí každého, kdo se s ní setká. Minerální voda Korunní je proměnila do novinek, které díky svému obsahu nabíjí každého, kdo se jich napije. Tři plechovky s aktivními složkami, ve třech osvěžujících příchutích, s nízkým obsahem cukrů, bez barviv a konzervantů. Ochucené citrusovým mixem nabitým přírodním kofeinem, který dodává tělu vytrvalostní výkon a zlepšuje soustředění, malinou a yuzu obohacenou o vitamín D3.

www.korunni.cz



WATERDROP NOVINKA - ICE TEA RASPBERRY

Nový Microdrink Ice Tea Raspberry je ideálním společníkem na cesty nebo výlety k vodě. Stačí přidat kapsli do vody a zažít osvěžující chuť malin spolu s hlubokým aroma černého čaje. Dokonalý nápoj se nejlépe pije v dokonalé skleněné láhvi, jejíž součástí je i limitovaná edice Summer Ombre ve svěžích letních tónech, která doplní každý outfit.

www.waterdrop.cz



REVOLUCE V ČIŠTĚNÍ TOALET

Domestos, lídr v kategorii WC čističů, představuje novinku - praktickou pěnu ve spreji Domestos Power Foam pro pohodlnější a efektivnější čištění toalet, kterou lze využít také jako univerzální čistič a dezinfekci koupelny. Vybrat můžete ze dvou vůní - svěží Arctic Fresh a šťavnaté Citrus Blast.

www.dm.cz



NOVÉ OMÁČKY A DRESSINGY SPAK PRO PERFEKTNÍ LETNÍ GRILOVÁNÍ

Při grilování je výběr správných omáček a dressingů stejně důležitý jako výběr masa nebo zeleniny. Nová řada omáček Spak se skládá z šesti populárních i inovativních příchutí, které budou pro letošní grilovací sezónu doslova nepostradatelným doplňkem. Ostatně stejně jako tři dressings jež vychází z již osvědčených a nyní ještě vylepšených receptur. My jsme si doma moc oblíbili omáčku Sweet Chilli a Mango.

www.spak.cz

GRILOVACÍ SEZÓNA S ALBERTEM

Těšíte se, až zase nažhavíte gril a zahradu provoní neodolatelná vůně pociťového masa a pikantních klobásek? Vybavte se na své sólo u grilu těmi nejlepšími ingrediencemi z prodejen Albert a úspěch bude stoprocentní. V Albertu nyní najdete ty nejlepší steaky a klobásky, ale i lákavé pekařské novinky, jako je grilovací bagel nebo párty chléb. Určitě nevynechejte Wagyu burger, který je vyrobený ze surovin té nejvyšší kvality.

www.albert.cz



UZENÝ SOLNÝ KVĚT NATURAL MALLORCA PRO MILOVNÍKY GRILOVÁNÍ

Máte rádi grilování? Pak by uzený solný květ neměl chybět ani ve vaší kuchyni. Vyrábí se šetrným studeným zauzením pomocí kouře z bukového dřeva. Díky tomu má tato sůl přirozeně kouřovou chuť a jantarovou barvu. Perfektně se hodí na grilované pokrmy a na zjemnění polévek a do marinád. Solný květ se používá ať na dochucení naservírovaného jídla, v závěru vaření, nebo do marinád.

www.naturalmallorca.cz



NOVÉ KIMCHI A DIPY Z ŽIVINY ROZŠÍŘILY PRÉMIOVÉ PRODUKTOVÉ PORTFOLIO CRAFTED FOR FRIENDS



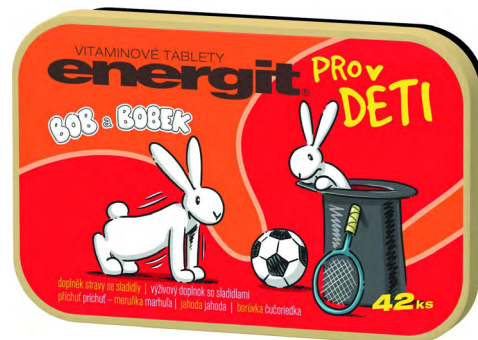
Úspěšná spolupráce Živiny s vyhlášenou restaurací Červený Jelen v rámci gastroprojektu Crafted for Friends pokračuje! Tým Živiny společně s šéfkuchařem Červeného Jelena Markem Fichtnerem vytvořili čtyři bezlepkové novinky: Paprikový dip s vlašskými ořechy, Majo s grilovanou paprikou, Ezme rajčatová salsa a Kimchi Květák & Mrkev.

www.zivina.cz

ENERGIT S BOBEM A BOBKEM

Také v létě je nutné dbát na obranyschopnost našich dětí, proto tu jsou vitaminové tablety pro posílení imunity dětí. Plechová krabička s obrázkem Boba a Bobka obsahuje tři skvělé ovocné příchutě a každá tableta devět vitaminů.

www.vitar.cz



GRILOVÁNÍ BEZ MASA? S LET'S BBQ A ŘADOU K-TAKE IT VEGGIE ŽÁDNÝ PROBLÉM!

Pro ty, kteří masu zrovna neholdují, má Kaufland připravenou bohatou nabídku sýrů na gril z produktové řady Let's BBQ. Slovenský polooštiepok, francouzský camembert nebo měkký grilovací sýr s rajčaty a bazalkou vás mile překvapí. U vybraných sýrů najdete v balení také připravenou směs koření a vhodnou omáčku, díky kterým ušetříte čas a vychutnáte si nepřekonatelnou kombinaci chutí.

www.kaufland.cz



BANANA SPLIT



Jestli je nějaká zdravá svačinka, díky které budete mít pocit, že jste právě dojedli dezert a uspokojí naplno vaše chutě na sladké, tak to je přesně tento Banana split. Dejte si na něj nálož tvarohu nebo řeckého jogurtu a díky tomu vydržíte sytí mnohem delší dobu. Klidně tuto variantu vyzkoušejte i s grilovaným ananasem.

- 1 zralý banán
- ½ lžičky přepuštěného másla (příp. kokosového oleje)
- oříškové máslo (např. pistáciové)
- tvaroh nebo řecký jogurt
- čerstvé ovoce (např. maliny a borůvky)
- nasekané pistácie

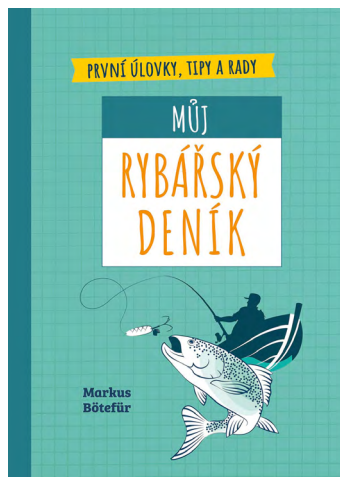
1. Banán si podélně rozpůlíme a na pánvi ho na troše přepuštěného másla restujeme dozlatova.

2. Banán dáme na talíř a potřeme oříškovým máslem.

3. Poté ho potřeme tvarohem nebo řeckým jogurtem, přidáme čerstvé ovoce a nasekané pistácie.

Tady najdete odkaz na videorecept:
www.instagram.com/naskokvkuchyni

KNIŽNÍ NOVINKY



MŮJ RYBÁŘSKÝ DENÍK Markus Bötöfűr

Také máte doma milovníky rybaření? Pro ně se dokonale hodí tento rybářský deník. Kniha zápisů a úlovků má v rybářství dlouhou tradici. V deníku najdou spoustu tipů, rad a triků od profesionálního sportovního rybáře Markuse Bötöfüra, soupisky ideálních návnad pro ryby, které se běžně vyskytují v našich vodách, střípky z historie rybářství a v neposlední řadě chutné recepty.

www.slovart.cz

CUCINA VEGETARIANA Cettina Vincenzino

Cettina Vincenzino vás prostřednictvím více než 70 receptů zve na objevitelskou vegetariánskou cestu regiony své italské vlasti. Křehké artyčoky se podávají na těstovinách fregola vonících po citronu a fialová čekanka radicchio obohacuje těstovinový salát s grapefruitem a vlašskými ořechy. Cettina se nechává inspirovat lidmi a ingrediencemi. A vás jistě inspiroují působivé fotografie a napínavé reportáže k netradičnímu vaření podle italských zvyků.

www.slovart.cz

ODVAHA Markéta Lukášková

Mladá Židovka Ada si svůj život po válce představovala jinak. Byla nucena odejít z vysněné školy, stará se o nemocnou matku a zjišťuje, že komunisté mají s jejím původem stejný problém, jako měli nacisté. Když se jí naskytne příležitost svůj život změnit za cenu morálního selhání, stojí před těžkou volbou. Má říct ano a žít, jak chce, nebo říct ne a uchovat si čest?

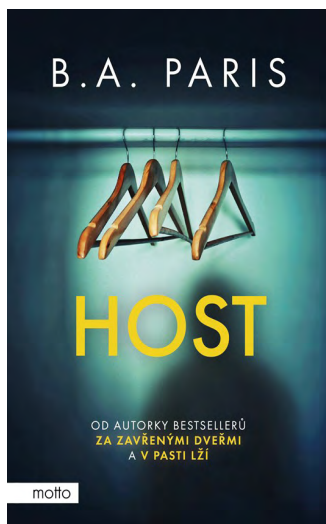
www.albatrosmedia.cz



OPRAVDOVÉ ZLOČINY 3 Lucie Bechynková

Brutální i záhadné případy opět ožívají. Lucie Bechynková, jedna z tvůrkyň podcastového fenoménu Opravdové zločiny, vás provede ponurými událostmi z různých koutů světa. Čeká vás jeden z nejhorších sériových vrahů německé historie, francouzský zabiják spalující své oběti v kamnech nebo neuvěřitelný osud stalkera, který se stal partnerem zpěvačky švédské skupiny ABBA.

www.albatrosmedia.cz



HOST B.A. Paris

Iris a Gabriel mají krásný dům na britském venkově, úspěšnou dceru a dobré přátele Laure a Pierra, kteří žijí v Paříži. Když se však Gabriel stane svědkem tragické události v nedalekém lomu, zdánlivě štěstí se rozplyne. Ve vypjaté situaci se v jejich domácnosti objeví nečekaný host – Laure, která přebírá Irisinu identitu a zajímá se o záhadné úmrtí. Navíc není jedinou podezřelou osobou, která se ve městě paralyzovaném strachem objeví.

www.albatrosmedia.cz

NEJMENŠÍ SPOLEČNÝ NÁSOBEK Pirko Saiso

Nejmenší společný násobek je prvním dílem autobiografické trilogie odehrávající se v Helsinkách. Po náhlé smrti otce se žena středního věku vrací ve vzpomínkách do dětství, které prožila v padesátých letech dvacátého století. Román se odehrává ve čtyřech dnech, a přitom během několika desetiletí. Sama se moc těším, až si tuto knihu přečtu.

www.hostbrno.cz

PIRKKO SAISIO

Nejmenší
společný násobek



HELSINKSKÁ TRILOGIE
PRVNÍ DÍL
HOST

NĚCO DOBRÉHO NA GRIL

Grilovací sezóna je v plném proudu a já tu mám pro vás úžasné recepty z knihy *Na grilu* od Zdeňka Pohlreicha. Těšit se můžete nejen na vůni masa, ale také na ohněm ošlehané brambory, vietnamskou specialitu nebo třeba dokonalý mangový salát, který svou lehkostí a svěžestí krásně doplní každou letní grilovačku.

www.pohlreichshop.cz/na-grilu/



Zapečená sýrová bageta s mletým masem

Tady se peče všechno pohromadě a všechna šťáva se krásně vypije do bagety. Určitě budete u stolu mezi prvními, je to super!

- 600 g vepřové salsicci
- 3 stroužky česneku
- 2 snítky tymiánu
- 100 g sýra cheddar
- 100 g parmazánu
- 1 francouzská bageta
- sůl a čerstvě mletý pepř

1. Salsicciu rozřízněte a obsah dejte do mísy. Česnek oloupejte, prolisujte a přidejte spolu s lístky tymiánu do mísy. Pár lístků si ponechte na posypání. Osolte, opepřete a promíchejte.
2. Do jiné mísy nastrouhejte cheddar a parmazán a promíchejte.
3. Bagetu podélně rozřízněte na dvě poloviny a ty překrojte napůl. Vzniknou tak 4 kusy přepůlených baget. Středku baget mírně vydlabejte, aby v nich vznikla vanička.
4. Do vydlabaných baget rovnoměrně rozdělte a rozprostřete směs sýrů.
5. Maso rozdělte na 4 díly a každým vyplňte jamku tak, abyste zakryli sýr a maso rozprostřeli po celém povrchu bagety. Nakonec bagety mírně stlačte.
6. Bagety vložte na grilovací tál masem dolů a grilujte nad středním ohněm asi 7 minut. Poté bagety obraťte a nechte velmi krátce dopéct, aby pečivo bylo hezky křupavé. Přendejte na prkénko, pokrájejte na menší kousky, posypte čerstvými lístky tymiánu a servírujte. Sýr ve středu by měl být krásně tekutý.



Baba ganoush

Jeho Veličenstvo lilek v klasickém arabském receptu.

- 3 lilky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce tahini pasty
- šťáva z 1 citronu
- čerstvě mletý barevný pepř
- 1 lžička římského kmínu
- sůl
- lžíce lístků koriandru nebo hladkolisté petržele
- 4 plátky chleba nebo bagety

1. Lilky ponechte vcelku. Důkladně je propíchejte vidličkou nebo nožem, aby se z nich při grilování dobře odpařovala voda. Lilky vložte na rozpálený gril nebo přímo na žhavé uhlíky a opečte ze všech stran. Trvá to asi 20 minut. Povrch lilku se během grilování nakrabatí a zčerná.
2. Lilky sundejte z grilu, nechte chvíli vychladnout a poté každý podélně rozkrojíte na dvě poloviny. Lžící vydlabejte z každé půlky dužinu a dejte ji do misky.
3. Česnek oloupejte, prolisujte a přidejte do misky s dužinou. Postupně přidejte olej, tahini pastu, citronovou šťávu, pepř, římský kmín a dochuťte solí.
4. Lístky koriandru pokrájejte nahrubo, přidejte do misky a promíchejte.
5. Servírujte s opečeným chlebem.

Pokud máte rádi pikantnější jídla, vmíchejte do směsi špetku sušeného chilli.



Celé grilované brambory s tvarohem nebo brynzou

Někdo má jako pohádku mládí krupicovou kaši. Pro mě je to toto jídlo. Jako děti jsme ho jedli poměrně často, když na nic lepšího zrovna nebylo.

- 6 plátků anglické slaniny
- 4 větší moučnaté brambory
- sůl a čerstvě mletý pepř
- olivový olej na zakapání
- alobal

NÁPLŇ – VARIANTA 1

- 150 g řeckého jogurtu
- 250 g měkkého polotučného tvarohu
- 2 lžíce nasekané pažitky
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl a čerstvě mletý pepř

NÁPLŇ – VARIANTA 2

- 4 lžíce Liptov brynz
- 2 lžíce řeckého jogurtu
- 2 lžíce nasekané pažitky
- čerstvě mletý pepř

1. Slaninu nakrájejte na kostičky, vložte na gril do rozpálené pánvičky a opečte ji dozlatova. Přendejte ji okapat na kuchyňskou papírovou utěrku, aby odsála přebytečný tuk. Výpek ponechte v pánvičce.
2. Brambory umyjte a usušte. Brambory propíchejte několikrát vidličkou, potřete je výpekem ze slaniny, osolte a opeřete. Brambory zabalte do alobalu a dejte nad nepřímé žároviště s mírným ohněm grilovat pod poklop 20–35 minut podle velikosti brambor. Poté brambory vybalte a opečte je na grilu ještě 15 minut, aby získaly na povrchu zlatavou kůrku.
3. V misce smíchejte jogurt, tvaroh, pažitku a citronovou šťávu. Dochufte solí a pepřem. Nebo si připravte druhou náplň. V misce smíchejte brynz, jogurt a pažitku. Dochufte čerstvě mletým pepřem.
4. Opečené brambory nařízněte nožem nejdříve podélně a pak napříč. Vidličkou brambory rozevřete a naplňte tvarohovou nebo brynzovou směsí, posypte kousky vypečené slaniny a posekanou pažitkou, zakápněte olivovým olejem, případně dochufte solí a servírujte.

Bun cha

Tohle sice není klasický steak, zato je to neskutečně dobrá vietnamská specialita. Ekonomická a chutná se skvělým nádechem chuti umami.

- 1 kg bůčku bez kůže
- 3 cibule
- 1 palice česneku
- 100 g třtinového cukru
- 50 ml vody
- 2 lžíce ústřicové omáčky
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky mletého černého pepře

OMÁČKA

- 3 stroužky česneku
- 2 chilli papričky
- 300 ml vlažné vody
- 20 ml octa
- 50 ml rybí omáčky
- 50 g cukru



1. Bůček nakrájejte na 3mm plátky. Cibuli a česnek oloupejte, nakrájejte nadrobno, dejte do misky a promíchejte s masem. Dejte stranou.
2. Polovinu cukru vsypte do pánve a dejte ji na gril. Nechte cukr v pánvi rozpustit, a než začne tmavnout, zalijte ho vodou a vymíchejte metličkou dohladka. Cukrový rozvar slijte do misky, přidejte ústřicovou omáčku, olej, zbytek cukru, sůl, pepř a promíchejte. Nálev přelijte k masu, promíchejte a nechte odležet v pokojové teplotě alespoň hodinu.
3. Připravte omáčku. Česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Chilli papričky podélně rozřízněte a pokrájejte nadrobno. Obojí vložte do rendlíku, přilijte vodu, ocet, rybí omáčku, cukr a promíchejte. Dejte zahřát na gril, jakmile bude tekutina vlažná, odstavte a přelijte do misky.
4. Plátky naloženého masa vyskládejte do grilovací mřížky a grilujte 8 minut z každé strany na středním ohni nad přímým žárovištěm.
5. Ogrilované plátky servírujte s omáčkou, do které se maso namáčí.

Mangový salát s okurkou a mrkví

- 1 1/2 manga
- 1 okurka hadovka
- 2 mrkve
- 8 cherry rajčat
- hrst koriandru
- hrst lístků máty
- hrst arašídů

ZÁLIVKA

- 1 stroužek česneku
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce rýžového octa
- 1 a 1/2 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička sójové omáčky přirozeně fermentované
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička soli



1. Mango rozpulte, vyjměte pecku, oloupejte slupku a dužinu pokrájejte na tenké nudličky. Okurku pokrájejte na 8cm špalíčky a ty podélně nakrájejte na tenké plátky a ty následně na tenké nudličky. Mrkev oloupejte a také nakrájejte podélně na tenké plátky a poté nudličky. Cherry rajčata pokrájejte na čtvrtiny. Vše dejte do salátové mísy. Koriandr a mátu posekejte nahrubo, přidejte do mísy a zlehka promíchejte.
2. Připravte zálivku. Česnek oloupejte, pokrájejte nadrobno a dejte do mističky. Přidejte olej, ocet, šťávu z citronu, sójovou omáčku, cukr a sůl a vše důkladně promíchejte, dokud se sůl i cukr nerozpustí.
3. Arašídů dejte na pánev a vložte na gril. Arašídů krátce opražte. Jakmile se rozvoní a zlehka opečou na povrchu, stáhněte je z grilu a posekejte nahrubo nožem.
4. Zálivku přelijte do salátové mísy a promíchejte. Na závěr zasypte salát na povrchu arašídů a podávejte.



KOLÁČ S RICOTTOU

a meruňkami



Letní koláč s ricottou a meruňkami si zamilujete hned při prvním soustu. Je krásně vláčný a díky meruňkám také sladký. Můžete si ale na něj dát jakékoliv oblíbené ovoce, třeba borůvky.

- 500-600 g meruněk
- 250 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- velká špetka soli
- 300 g třtinového cukru
- 130 g másla (povoleného)
- 2 vejce
- 50 g řepkového oleje
- 250 g ricotty
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 lžíce Grand Marnier (případně rumu)
- 80-100 g mandlových plátků
- 2 lžíce třtinového cukru
- máslo a oříšková mouka na vysypání formy

1. Dortovou formu o velikosti 24-26 cm si vymažeme máslem a vysypeme oříškovou moukou, příp. polohrubou moukou.
2. Mouku si prosejeme do mísy a promícháme s práškem do pečiva a špetkou soli.
3. Pokud nemáme jemný třtinový cukr, trochu si ho rozmixujeme v mixéru, aby nebyl tak hrubý. Cukr si rozdělíme na dvě poloviny.
4. Povolené máslo vyšleháme s polovinou cukru do světlé pěny (trvá to klidně až 10 minut).
5. Vejce si vyšleháme s druhou polovinou třtinového cukru opět do světlé pěny.
6. V míse si smícháme obě pěny dohromady a pomalu přidáváme na střídačku mouku, řepkový olej a ricottu.
7. Nakonec přidáme vanilkový extrakt a Grand Marnier (ten můžeme nahradit dobrým rumem).
8. Hotové těsto nalijeme do formy a pomocí stěrky zarovnáme. Poklademe na něj na plátky nakrájené meruňky. Vše posypeme mandlovými plátky a nakonec dvěma lžícemi třtinového cukru.
9. Pečeme na 180 stupňů 45-55 minut (pomocí špejle zkusíme, zda je koláč hotový).

ORIGINÁLNÍ KOUSKY PÍSKACIE

Ráda bych vám představila značku Pískacie, která má v nabídce kvalitní a originální produkty. Třeba to může být tip na hezký dárek pro někoho blízkého. Veselá pískací trička jsou na trhu od roku 2013. Vznikla jako revival vzpomínka na podpultová pískací trička populární v 80. letech, bezstarostné dětství, točenou zmrzlinu a oranžovou limonádu. Prvotní námořnický pískavý design postupně přestřídaly i jednobarevné kolekce, k tričkům přibýly pískací mikiny, šaty, sukně i tepláky pro malé a velké. Od začátku ale značka Pískacie záleží na lokálním a zodpovědném přístupu k samotné výrobě. Proto každý kus pískacího oblečení vyráběného na Slovensku podporuje pracovní místo pro šikovnou švadlenu nebo jinou příjemnou osobu zodpovědnou za objednávku. Materiál nakupují v Česku nebo od jiných evropských výrobců, kteří nejen férově přistupují ke svým zaměstnancům, ale kladou důraz na ekologický přístup při výrobě a zpracování textilu. Většina produktů je ze 100% bavlny nebo příjemně nositelné bavlněné směsi.

www.piskacie.com



CO JSEM PRO VÁS OBJEVILA

PONOŘTE SE DO SVĚTA MÓDY A IKONICKÉHO PROSECCA

Elegance, šarm letních dnů strávených u bazénu a láska k módě – spojení, které dokonale charakterizuje kolekci plavek designérky Pavlína Miklasové pro italskou značku Mionetto Prosecco. Celkem tři modely představují nejen skvostný zážitek z konzumace Mionetta Prosecca s nepřekonatelným pocitem sladkého prázdninového života, ale i zosobnění rafinované elegance.

www.osobnivinoteka.cz



PROŽIJTE DEN I NOC VE VOLMANOVĚ VILE

Volmanova vila ukrytá v náručí přírody a s výhledem na hvězdnou oblohu otevírá brány druhého ročníku úspěšného letního eventů. Spaní pod hvězdami nabídne v polovině srpna (15.-16.8. a 17.-18. 2024) neopakovatelný zážitek všem fanouškům moderní architektury, jógy a ambientní hudby.

www.vilavolman.cz



OKOUZLUJÍCÍ BOTANICKÉ KRESBY KLAUSE HAAPANIEMIHO V NOVÉ KOLEKCI TAIKA SATO OD IITTALA

Příběh oblíbené kolekce Taika od finské sklárny a porcelánky Iittala pokračuje i v letošním roce uvedením kolekce nádobí a dekorativních předmětů s názvem Taika Sato. Nová kolekce se vyznačuje bohatým a nádherně propracovaným uměleckým dílem designéra Klause Haapaniemiho. Vzory v kolekci Taika Sato zobrazují ovoce a zeleninu a navazují na osobitý styl, kterým je Haapaniemi známý.

www.instagram.com/arki.cz



ARKHE ATELÍÉR OTEVŘEL V KARLÍNĚ NOVÝ EVENTOVÝ PROSTOR A CONCEPT STORE

Showroom v nové budově BLOCK Karlín se stává novou destinací pro milovníky interiérového designu. Interiérové studio arkhe v dubnu otevřelo arkhe.SPACE – concept store a showroom, ve kterém lze uspořádat i firemní event. Hned o patro výše mají sami architekti i své kanceláře. Arkhe tak nabízí multifunkční prostor, jež dokonale odráží vizi studia.

arkhe.cz

GABRIELLA SALVETE PŘIPRAVILA VSTUPENKU DO FESTIVALOVÉHO SVĚTA

Limitovaná edice Festival Headliners je namixovaná z must-have beauty i praktických kousků, s kterými se naložíte na festivalovou vlnu. Vrhňte se do festivalové atmosféry plné třípytu. Limitovaná edice je k dostání exkluzivně v drogeriích Rossmann, na Slovensku v drogeriích Teta, online na elnino.cz, elnino.sk a brzy i na notino.cz a notino.sk.



NECHUTNÁ VÁM VODA Z KOHOUTKU? ŘEŠENÍM JE FILTRACE S LOKNI HOME

Pokud vám nechutná voda z kohoutku, případně v ní cítíte chlor, není nutné hned kupovat balenou. Řešením může být domácí filtrace, která umí výrazně zlepšit vlastnosti pitné vody v domácnosti, aniž by z ní odváděla důležité minerály. Namísto pití vody z plastových lahví zvolte takové řešení, které pomůže dlouhodobě a ekologicky zajistit zdravý pitný režim pro celou rodinu.

www.lokni-shop.cz

JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BATERIE DO VAŠÍ KOUPELNY

Hledáte způsob, jak dát své koupelně ten správný osobitý šmrnc? Zkuste barevné baterie, které do ní přinesou moderní a stylový design. Koupelny Syrový pro vás připravily průvodce, který vám pomůže při rozhodování.

Než se pustíte do výběru barevných baterií, zamyslete se nad celkovým stylem koupelny. Pokud je spíše moderní, mohou být baterie s lesklou povrchovou úpravou skvělou volbou, která doplní elegantní linie a minimalistický design. Naopak rustikální nebo industriální vzhled lépe ladí s tmavými bateriemi s matnou povrchovou úpravou, které přinesou do prostoru autentičnost a osobitý nádech.

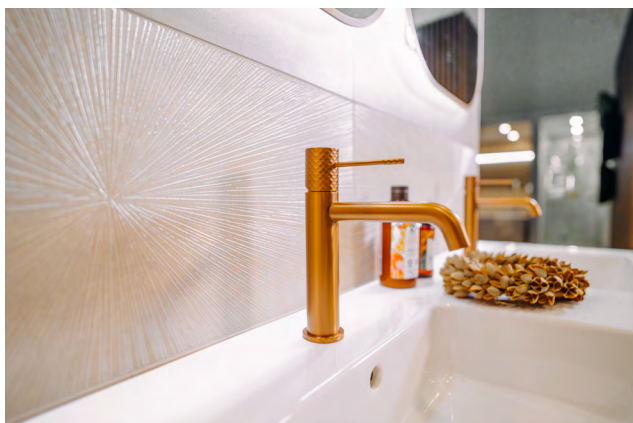
PVD TECHNOLOGIE: ZÁRUKA ODOLNOSTI A KVALITY

Při výběru barevných baterií je důležité věnovat pozornost i technologii, která byla použita na jejich povrchovou úpravu. PVD (Physical Vapor Deposition) technologie je jedním z nejmodernějších postupů, který zaručuje odolný a dlouhotrvající povrch. Tato inovativní metoda vytváří tenkou vrstvu materiálu, která odolává otěru, korozivním účinkům a chemikáliím, což zajišťuje dlouhou životnost baterie. To umožňuje skloubit snadnou údržbu chromových baterií a elegantní design těch černých.

ŠKÁLA BAREV: KLASIKA, NEBO ODVÁŽNĚJŠÍ TÓNY?

Barevné baterie nabízejí širokou škálu možností, které mohou oživit vaši koupelnu a doplnit její design. Zvažte možnosti jako černá, zlatá, bronzová, champagne nebo rose gold, které umí vytvořit dojem exkluzivity a vkusně doplnit ostatní prvky v koupelně. Zlaté baterie dodají luxusní nádech, zatímco černá přinese do prostoru eleganci a modernost. Kvalita a značka: klíč k dlouhodobé spokojenosti.

„Výběr barevných baterií pro vaši koupelnu může být skvělým způsobem, jak přidat osobitý dotek do prostoru a vyjádřit svou osobnost. Sledujte trendy, ale nezapomínejte ani na praktičnost a kvalitu produktu, který vám bude sloužit dlouhá léta,“ říká Barbora Syrová, hlavní designerka studia [Koupelny Syrový](#).



Beauty tipy

DEOKRYSTAL PŘÍRODNÍ DEODORANT

Deokrystal je 100% přírodní deodorant, který tvoří antibakteriální minerální sůl Potassium Alum (kamenec). Je vhodný pro muže i ženy, protože není nijak parfemován. Jeho jemné složení je ideální pro citlivou pokožku se sklonem k alergiím. Minerální deodorant aktivně neutralizuje tělesný pach, a to bez narušení přirozeného fungování organismu a bez ucpaní potních pórů.

www.purityvision.cz



NOVÁ ŘADA VLASOVÝCH PRODUKTŮ OD TRESEMMÉ

Oblíbená vlasová kosmetika TRESEMMÉ představuje řadu vlasových produktů Ebony v novém provedení, která je vhodná pro všechny typy vlasů - krepaté a nepoddajné, poškozené, mastné, barvené, vlnité, suché nebo pro vlasy bez objemu. Řada TRESEMMÉ Hydrate & Purify přináší intenzivní hydratační efekt díky kyselině hyaluronové.

www.dm.cz



LÉTO VE VLASECH S PAUL MITCHELL

Paul Mitchell Sun Revitalizing Shampoo, revitalizační šampon s UV filtrem Uvinul Easy obsahuje recepturu obohacenou o keravis a kokosový olej, jemně čistí a dodává vlasům vláčnost a lesk. UV filtr Uvinul Easy pomáhá chránit vlasy před škodlivými slunečními paprsky a zabraňuje vyblednutí barvy.

www.paulmitchell.cz



MINI TESTOVACÍ SADY ANABELLE MINERALS

Pokud máte problém s výběrem správného odstínu dekorativní kosmetiky, Annabelle Minerals má k těmto účelům nové mini sady, díky kterým si ten správný odstín otestujete na vlastní kůži. Je to skvělý způsob, jak se seznámit s minerálním líčením a jak perfektně zvolit padnoucí produkty.

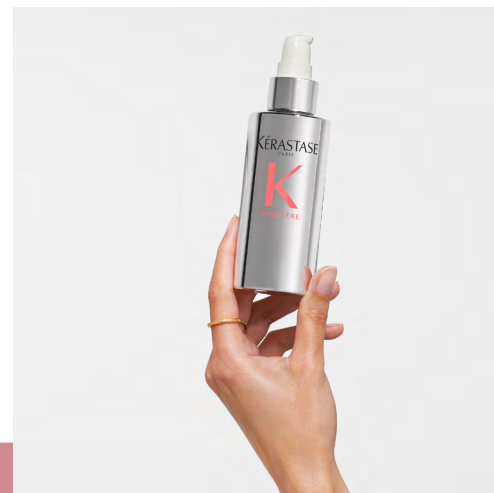
www.annabelleminerals.com



REGENERAČNÍ BEZOPLACHOVÁ PÉČE PREMIÈRE SÉRUM FILLER FONDAMENTAL

Bezoplachové sérum Kérastase Première se postará o to, že vaše vlasy získají zpět ztracenou pevnost i lesk. Jednak uhladí povrch vlasového vlákna, ale také ho zevnitř vyplní a celkově posílí. Sérum také pomůže předejít poškození, které je způsobeno usazováním vápníku, a spolehlivě ochrání před vysokými teplotami stylingových nástrojů.

www.notino.cz



RIMMEL LONDON GLASSY GLOSS LESK NA RTY

Thrill Seeker Glassy Gloss lesk na rty pro okamžitě plnější rty se skleněným efektem. Větší aplikátor promění vaše rty jediným tahem. Složení s trojitým antioxidačním komplexem z bobulí dodává okamžitou hydrataci a pomáhá chránit rty před vysušením. Anti-aging složka zároveň zvýrazňuje nejlepší přirozenou barvu rtů.

www.notino.cz



ŘADA ŘASENEK OH MY GAB

Tři nové řasenky, tři OMG efekty od Gabrielly Salvete. Vyberete si délku, natočení nebo rozdělení? Zvolte řasenku podle toho, který kartáček vám vyhovuje. Intenzivně černý pigment dodá řasám dramatický vzhled bez rozmazání. Řasenky jsou navíc vyrobeny z čistě rostlinných ingrediencí.

www.gabriellasalvete.com

SÉRUM MULTI-PEPTIDE + COPPER PEPTIDES 1%

V boji proti nedokonalostem pleti způsobených věkem pomáhá protivráskové rozjasňující sérum The Ordinary Multi-Peptide + Copper Peptides 1%. Jeho složení s peptidy, aminokyselinami a hyaluronovými kyselinami cílí na celou řadu známek stárnutí pleti včetně vrásek kolem očí a povadlých kontur obličeje.

www.notino.cz



KOREKTOR MAX FACTOR MIRACLE PURE EYE ENHANCER NEW

Získejte vzhled 8hodinového spánku v tubě s korektorem Max Factor Miracle Pure Eye Enhancer. Tento barvu korigující krémový korektor proti únavě okamžitě rozjasní oční okolí a zároveň působí proti tmavým kruhům. Je vyroben na bázi péče o pleť, včetně kofeinu a vitamínu C, které časem snižují výskyt tmavých kruhů a otoků.

www.notino.cz



INOVOVANÝ PŘÍPRAVEK ANTIMETAL K ELIMINACI TĚŽKÝCH KOVŮ

Každé snížení koncentrace těžkých kovů v organismu je ku prospěchu další celkové očisty. Inovovaný přírodní doplněk stravy Joalis Antimetall® s obsahem medvědího česneku přispívá k vylučování těžkých kovů z organismu. Medvědí česnek působí také jako antioxidant a podporuje přirozenou obranyschopnost organismu – imunitní systém.

www.joalis.cz



CHEIROSA '59 PARFÉMOVANÝ SPREJ NA TĚLO A VLASY

Zažňte chmury a přivítejte dobrou náladu. Parfémovaný sprej Sol De Janeiro Cheirosa '59 povznese na duši díky lahodné dřevité vůni s hřejivou příměsí ambry a vanilky, zatímco sladká fialka s sebou přinese vzpomínky na krásné chvílky. Zahalí vás do gurmánské vůně, která něžně obestírá jako záře zapadajícího slunce.

www.notino.cz



BODY ACTIVE ZEŠTÍHLUJÍCÍ BOOSTER

Intenzivní termogenní péče, která připraví svaly na sport a výrazně zvýší odbourávání tukových buněk během cvičení. Jediný aplikátor ve formě roll-onu umožní jednoduchou, rychlou a přesnou aplikaci. Rychle se vsřebává a jeho vyvážený termogenní účinek zlepšuje mikrocirkulaci bez nežádoucích účinků, také zlepšuje oxygenci tkání a do hloubky absorbuje aktivní složky.

www.comfortzone-shop.cz



NUORI MINERÁLNÍ OCHRANNÝ OPALOVACÍ KRÉM SPF 30

Vyspělý, zcela přírodní opalovací krém na obličej, který poskytuje širokospektrální ochranu proti stárnutí a vysušujícím účinkům UVA a UVB záření - se snadnou aplikací a bezešvým povrchem. Blahodárně působí na pleť a díky složení bez parfemace je vhodné pro všechny typy pleti. Prokazatelně také chrání pleť před předčasným stárnutím.

www.madeformoms.cz



JAHODOVÁ GALETKA

s mandlovými plátky



Kdy jindy připravovat dobroty z jahod než právě teď, kdy máme možnost je mít čerstvé, třeba přímo z vlastní zahrádky. Co z nich musíte rozhodně vyzkoušet, jsou tyto jahodové galetky, které u nás měly obrovský úspěch. Jsou rychlé, jednoduché na přípravu a díky jahodám i plné svěží a letní chuti.

Na těsto:

- 170 g hladké mouky
- 25 g moučkového cukru
- 105 g másla (dobře vychlazeného)
- špetka soli
- 55 ml ledové vody

Na náplň:

- 500 g čerstvých jahod
- 70 g třtinového cukru
- pár kapek vanilkového extraktu
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- Na posypání:
- 4 lžičky třtinového cukru
- mandlové plátky

Na potření:

- 1 žloutek
- 2 lžíce smetany ke šlehání

1. V míse si promícháme mouku, moučkový cukr se špetkou soli. Poté přidáme na kostky nakrájené vychlazené máslo a promícháme tak, aby se máslo do mouky úplně rozdrobilo. Snažíme se ale pracovat co nejrychleji, aby se těsto nezahřálo. Přidáme vodu a opatrně těsto zpracujeme. Opět co nejrychleji. Těsto zabalíme do potravinové fólie a necháme minimálně hodinu zchladnout v lednici.
2. Mezitím si připravíme náplň. Jahody nakrájíme také na menší kousky a vhodíme do mísy. Přidáme cukr, vanilkový extrakt a kukuřičný škrob. Vše dobře promícháme a necháme chvíli odležet.
3. Když máme těsto dostatečně vychlazené, rozdělíme si ho na 4 díly. Každý díl si rozválíme na tenké kolečko o průměru cca 20 cm. Kolečko naplníme čtvrtinou náplně zhruba 3 cm od okrajů. Okraje postupně přehýbáme, aby náplň nevytekla.
4. Okraje galetky potřeme rozšlehaným vejcem smíchaným se smetanou a posypeme lžičkou třtinového cukru. Moc hezky vypadá, když posypete i okraje galetky, protože cukr krásně zkaramelizuje i na těstě. Nakonec přidejte na každou galetku hrstku mandlových plátků.

CO VÁM POMŮŽE KE KRÁSNÉMU OPÁLENÍ

SUNLEŤA G.E. AGE MINIMIZING GLOBAL SUN CARE SPF 50+

S blížícím se létem tu mám pro vás jedinečný produkt značky Sisley Paris, určený k péči o pleť vystavenou slunečnímu záření – Sunleťa G.E. Age Minimizing Global Sun Care SPF 50+. Slunce je hlavním faktorem stárnutí pleti, proto tento opalovací krém kombinuje mimořádně vysokou ochranu proti slunci (díky specifickému filtračnímu komplexu složenému z pěti extrémně účinných fotostabilních filtrů) a účinek proti stárnutí.

www.sisley-paris.com



ADAPTASUN OCHRANNÉ OPALOVACÍ TĚLOVÉ MLÉKO S PODPOROU OPÁLENÍ

Opalovací tělové mléko se středně silnou ochranou před negativními účinky slunečního záření. Optimalizuje rovnoměrné, intenzivní a dlouhotrvající opálení a ochranu buněk a zabraňuje stárnutí pokožky díky účinnému boji s volnými radikály. Jemná, přesto bohatá mléčná, voděodolná textura zanechává pokožku hydratovanou a vláčnou.

institutesthederm.cz



ADAPTASUN DVOUFÁZOVÁ OCHRANNÁ OPALOVACÍ VODA

První dvoufázová sluneční ochranná voda s patentem Cellular Water, který zlepšuje vitalitu pleti a s technologií Adaptasun pro podporu a zrychlení přirozeného opálení. Přípravek obsahuje UVA /UVB filtry, 3, 6, 9 omega mastné kyseliny, betakaroten, vitamín E a chrání pleť před dehydratací, oxidačním stresem a fotostárnutím.

institutesthederm.cz



OCHRANNÝ OPALOVACÍ KRÉM PHOTO REGUL

Velmi přesný krém na obličej PHOTO REGUL, který zabraňuje vzniku pigmentových skvrn a dosahuje sjednoceného a rovnoměrného opálení. Je určen pro všechny, kteří si chtějí užívat slunečních paprsků, aniž by se museli obávat zhoršení pigmentových skvrn nebo jejich opětovného vzniku.

institutesthederm.cz



ALCINA OCHRANNÝ DENNÍ KRÉM SPF 30

Nový ALCINA Ochranný denní krém SPF 30 pleti poskytuje ochranu před UVA a UVB zářením a zabraňuje tak světlem podmíněnému stárnutí pokožky. Obsažená kyselina hyaluronová a bambucké máslo pleti dodávají optimální dávku hydratace a zajišťují viditelně vyhlazený, pěstěný a svěží vzhled. Díky svému kvalitnímu složení a pokročilému výzkumu společnosti krém nezanechává na pleti bílý povlak.

www.alcina.cz

RIO RADIANCE OSVĚŽUJÍCÍ A HYDRATAČNÍ SPREJ PRO OCHRANU POKOŽKY

Nechte svou odhalenou kůži zazářit okouzlujícím leskem. Sprej pro ochranu pokožky Sol de Janeiro Rio Radiance s SPF 50 vás nejen ochrání před škodlivými slunečními paprsky, ale také vaši pokožce dodá krásný jas a vyrovná její tón. Třešničkou na dortu je vůně s tóny kokosového mléka a tuberózy, díky níž si budete připadat, jako byste právě stáli na jedné ze světoznámých pláží v Rio.

www.notino.cz



JAK SPRÁVNĚ PRACOVAT S PEKTINGEM

Rádi byste si připravili domácí marmeládu, sirup nebo třeba želé bez barviv a konzervantů a zužitovali tak přebytky ze zahrady či od babičky, ale nevyznáte se v nepřehledném množství želírovacích přípravků? Zkuste to letos zdravě a přirozeně s pektinem. Perfektně zahušťuje, práce s ním je jednoduchá a má neutrální chuť, takže se dá použít téměř do všeho.

Pektin je druh rozpustné vlákniny, polysacharid, který se přirozeně vyskytuje v buněčných stěnách ovoce a zeleniny. Díky jeho přírodnímu původu je tak ideální i pro malé děti. Mezi nejlepší zdroje pektinu patří slupka a dužina pomerančů, citronů a citrusových plodů, jablek, švestek nebo meruněk.

Přírodní citrusový pektin ve formě prášku je skvělým pomocníkem pro zdravé zavařování a želírování. Tím ale jeho role nekončí. V potravinářství se používá také jako bezpečný přírodní stabilizátor, emulgátor a zahušťovadlo pro zavařeniny, dřeně, pekařské náplně, mléčné výrobky, zmrzliny, džusy a želatiny.

PRAKTICKÉ INFORMACE A TIPY PRO SPRÁVNÉ POUŽITÍ CITRUSOVÉHO PEKTINGU

- Je přirozeně bezlepkový a bez živočišných složek. Domácí džemy s pektinem mohou tedy bez obav konzumovat lidé s celiakií nebo bezlepkovou dietou, vegetariáni i vegani.
- Využijete ho především u kyselejšího bobulovitého ovoce, které má větší problém samo o sobě zhoustnout.
- Pektin můžete zkombinovat i s trochou kyseliny citronové, která ho lépe aktivuje. Kyselina citronová navíc podpoří zachování pěkné barvy džemů či želé. Stačí cca 1 lžička na 1 kg ovoce.
- Dávkování pektinu je potřeba vždy přizpůsobit podle toho, co je cílem. Při lehkém zahuštění ovoce může stačit 7 až 10 g pektinu, pro hutnější gelovitou konzistenci až 20 g na 1000 g ovoce.
- Práškový pektin přidejte na začátku procesu vaření. Želírovat začne až po přidání cukru a odpaření přebytečné tekutiny. Je potřeba zahřát ho na více než 100 °C, aby začal houstnout.
- Aby se dokonale rozpustil, nesypte pektin z pytlíku rovnou do ovoce v hrnci. Odměřený pektin smíchejte s malým množstvím studené vody nebo v trošce cukru a až poté přidejte do vroucí marmelády.
- Správnou dávku pektinu ověřte jednoduchým testem. Na ledový talířek z mrazáku dejte lžičku horkého hotového džemu. Lehce rozečtete. Pokud během chvilky zhoustne, máte hotovo. Pokud ne, přidejte pektin, a ještě krátce povařte.
- Využijete ho při přípravě domácích kompotů. Díky pektinu vznikne v kompotu hustá lahodná šťáva.
- Funguje jako přírodní stabilizátor v domácích ovocných šťávách a sirupech. Sirup lehce zahustí a prodlouží jeho trvanlivost.
- Je vynikající do ovocných omáček, kterým dodá konzistenci vhodnou na přelítí palačinek, vafelí, tvarohových knedlíků. Hodí se také na ztuhnutí smetanových dezertů ve stylu panna cotta.



JAHOVOVO-OSTRUŽINOVÝ DŽEM

s třtinovým cukrem a portským vínem

Potřebujete:

600 g jahod, 300 g ostružin, 1 balení BIO třtinového želírovacího cukru 3:1 Labeta, 1 malá lžička Kyseliny citronové Labeta, 2 lžíce portského vína

Postup:

Ovoce rozmixujte a vlijte do hrnce. Pokud by vám vadila zrníčka ostružin, je třeba ovoce propasírovat.

Vsypete třtinový želírovací cukr a dobře promíchejte. Za stálého míchání přivedte k varu a vařte 5 minut. Pokud vzniká pěna, odeberte ji. Dochutěte kyselinou citronovou, dle chuti můžete přidat ještě cukr. Horký džem rozdělte do menších sterilních skleniček, zavíčkujte, otočte dnem vzhůru a nechte vychladnout.



RYBÍZOVÉ ŽELÉ BONBÓNY

s pektinem



Potřebujete:

150 g rybízu, 220 g cukru, 12 g Ovocného pektinu Labeta, 1 lžička citronové šťávy

Dále silikonová forma na bonbóny, slunečnicový olej a cukr na obalení

Postup:

Ovoce rozmixujte a propasírujte, aby vznikla hladká šťáva. Rybízovou šťávu nalijte do menšího hrnce a smíchejte s cukrem. Metličkou přimíchejte pektin. Zakápněte citronovou šťávou. Neustále míchejte a nechte vařit alespoň 4 minuty, aby směs zhoustla. Silikonovou formu lehce vymažte olejem a ihned naplňte směsí. Nechte tuhnout při pokojové teplotě nebo v lednici. Bonbóny vyklopte a dle chuti lehce obalte v jemném cukru, aby se k sobě nelepily.

SLUNEČNÍ PAPRSKY

Slunce je jedním ze zdrojů života na zemi, sluneční paprsky nabíjí, díky nim kvete nejen vše kolem nás, ale i naše nálada a energie. Na druhou stranu dokážou ublížit naší pokožce, pokud ji správně nechráníme. A jelikož začíná období plné slunce a jeho síly, připravila jsem pro vás přehled opalovacích produktů od mé oblíbené značky [Green Idea](#), které se mi osvědčily a které vám pomohou ke krásnému opálení a zároveň ke zdravé pokožce.

OPALOVACÍ OLEJ S ASTAXANTHINEM SPF 30

Na tělo i obličej - střední ochrana, obohaceno o silný přírodní antioxidant astaxanthin.



OLEJ PO OPALOVÁNÍ S ASTAX. A MRKVOVÝM OLEJEM

Pro šetrné a dlouhotrvající opálení, bez parabenů a syntetických barviv.



PANTHENOL + KRÉM 11 %

Krém napomáhá regenerovat spálenou a podrážděnou pokožku a je vhodný doplněk po nadměrném slunění, ale i pro ekzematiky.



SQUALANE OLEJ BIO

Neucpává póry, nezanechává pocit mastnoty, vhodný i jako báze pod make-up, je vhodný na sluncem vysušenou pokožku, kterou hydratuje a regeneruje.



ALOE VERA SUN - OPALOVACÍ MLÉKO SPF 50

UVA + UVB ochrana s aktivními výtažky z rostlin na tělo a obličej. Opalovací mléko účinně hydratuje, je odolné vůči vodě, písku a potu.



5 TIPŮ NA NEVŠEDNÍ LETNÍ DESTINACE

Za krásami přírody, relaxací u moře nebo za poznáním historie? Nenechte prázdninový program náhodě a začněte s plánováním v předstihu. Otevřete se letos novým zážitkům a navštivte méně známé prázdninové destinace. Mrkněte, co nabízí cestovní kancelář [Invia](#), a možná najdete to své vysněné místo, kam se za pár týdnů vydáte.

ROZMANITÁ PŘÍRODA I BOHATÁ HISTORIE

Druhý nejhlubší kaňon světa, nádherné písčité pláže a bohatá historie, v **Černé hoře** si každý cestovatel najde to své. „Pokud toužíte po objevování panenské přírody, vrcholy Národního parku Durmitor budou tou nejlepší volbou,“ říká k návštěvě Černé hory Jiřina Ekrt Jirušková a dodává, že milovníci adrenalinu ocení vyžití v Tara Canyonu, kde mohou vyzkoušet například rafting na divoké řece. Za romantikou a skvělými podmínkami pro koupání na plážích s jemným pískem se vydejte do malého městečka Sveti Stefan.



AFRODITIN OSTROV

Kypr poskytne bohaté možnosti aktivit pro uspokojení všech vašich přání a na své si přijdou také gurmáni. Ostrov navíc díky své rozmanitosti nabízí k prozkoumání co nejvíce ostrovních krás. Na toulky po památkách vyrazte do starověkého města Salamis nebo Koutionu. Ostrov se kromě památek pyšní i nejkrásnějšími evropskými plážemi, mezi nejznámější pobřeží patří Larnaca, Limassol, Paphos, rodiště bohyně Afrodity či Agia Napa.

RÁJ PRO DOSPĚLÉ I DĚTI

Mix památek, prosluněných pláží i aktivit pro všechny vodní nadšence – **Malta** nabídne vyžití i dokonalý odpočinek pro dospělé i rodiny s dětmi. „Ostrov je ideálním místem pro pohodovou rodinnou dovolenou. Ty nejmenší jistě zaujme pohádková vesnička Pepka námořníka nebo návštěva Mediterraneo Marine Parku s vystoupeními cvičených delfínů, papoušků i lachtanů. Součástí je i moderní aquapark Splash and fun Waterpark,“ dodává tisková mluvčí agentury Invia. Kromě úchvatných pláží se Malta pyšní i skvostnými památkami.



PANENSKÉ PLÁŽE JAKO Z KARIBIKU

Albánie okouzlí nedotčenou přírodou, starobylými památkami i skvělým jídlem. „Největším místním lákadlem jsou bezesporu kilometry nádherných panenských pláží. Příjemné teploty a blankytně modré moře si tady navíc užijete od konce května až do poloviny října,“ doporučuje tisková mluvčí cestovní agentury Invia. Kromě pláží Albánie nabídne i nádherné hory, které protínají celou zemi. Největším albánským klenotem je antický areál Butrint, pozůstatek starověkého města Buthrotum.

KUS EXOTIKY V ATLANTIKU

Madeira je rájem milovníků turistiky, tropických rostlin i mořského života. Tento ostrov věčného jara s letními teplotami do 27 stupňů a příjemným mořským vánkem doslova okouzlí ty, kteří chtějí zažít trochu exotiky. Za pozornost stojí vavřínový prales, který se v nižších polohách proměňuje v eukalyptové lesy. Za pozornost stojí i kouzelná historická vesnice Santana s domy atypického tvaru písmene A.



READY TO COOK

Nový trend na českém trhu s potravinami, který zaujme nejen milovníky dobrého jídla, ale i ty, kteří hledají pohodlí a kvalitu v jednom. Na Rohlik.cz spustili prodej speciálních sad, které představují jednoduché řešení pro každodenní stravování ať už v doma, v práci nebo třeba na chalupě.

Každá sada obsahuje čerstvé ingredience společně s jednoduchými a přehlednými instrukcemi, které vám umožní připravit dokonalé jídlo bez zbytečného stresu a ztráty času. Recepty, které najdete v těchto sadách, byly sestaveny ve spolupráci s předními českými šéfkuchaři, čímž je zajištěna nejen vynikající chuť, ale i profesionální zpracování.

Cena těchto sad začíná již od 97 Kč, což dělá z "Ready to cook" sad dostupnou možnost pro každého, kdo si chce užít skutečný gastronomický zážitek přímo u sebe doma a nechce trávit dlouhý čas v kuchyni. Tato novinka může přinést zajímavý pohled na to, jak moderní technologie a tradiční kulinářské umění mohou společně pracovat na zlepšení našeho každodenního života.

Těšit se můžete na množství nejrůznějších dobrot, mě nejvíce zaujaly Tagliatele s hříbkovou omáčkou a vlaškými ořechy a Hovězí burger s BBQ majonézou, chorizem, cheddarem a pečenými žampiony. Za zmínku rozhodně stojí Spaghetti aglio olio s pancettou a chilli, Butter chicken smetanová omáčka s kuřetem a rýží, Smažené kuřecí prso s bramborami a fazolemi, Udon nudle Hoi Sin s vepřovými nudličkami nebo třeba Tom yum polévka s kuřecím masem. Schválně na jejich nabídku mrkněte na www.rohlik.cz.



BURGER

s trhaným masem

Neznám snad nikoho, kdo by nemiloval hamburgery. Ať už to jsou dospělí, nebo děti, hambáče si vychutná prostě každý. A s receptem, který tu pro vás mám, si je můžete jednoduše a levně připravit doma, kdykoliv na ně dostanete chuť. Jedná se o variantu s trhaným šřavnatým masem, která je podle mého naprosto dokonalá.



Na trhané maso:

- 500 g hovězího masa (krk, klížky, zadní)
- 1 cibuli
- 1 stroužek česneku
- Sůl, pepř
- 3 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce worcestrové omáčky
- ½ lžičky drceného římského kmínu
- 1 lžíce barbecue omáčky
- 1 lžičku Shichimi Togarashi koření
- 1 lžičku sušeného tymiánu
- Olej

Na dohotovení:

- Listový salát
- 4 plátky čedaru
- 4 burgerové bulky
- Burger omáčka Spak
- Master ketchup Spak

Cibuli nakrájejte nadrobno a česnek na plátky. V hrnci zahřejte trochu oleje. Opečte na něm maso ze všech stran. Přidejte cibuli, česnek, tymián, koření, sůl a pepř. Podlijte trochou vody a přiklopte. Na mírném ohni duste maso asi 3 hodiny. Podle potřeby dolejte vodu. Když je maso hotové, cože je ve chvíli, že se snadno oddělují vlákna pomocí vidličky, nechte vodu odpařit na minimum. Mezitím překrojte bulky a v řezu je opečte na suché pánvi dozlatova.

Hotové maso natrhejte vidličkou. Spodní díl bulky potřete kečupem. Přidejte trochu listového salátu a pak přidejte pořádnou vrstvu masa. Navrch dejte plátek čedaru, rukolu a poté Burger omáčku. Přiklopte a ihned podávejte.

TIP: Burger můžete připravit s kuřecím i krůtím masem. Směs můžete použít kromě burgerů i na náplň do tortill.

