

Na skok v kuchyni

červenec 2024

magazín o jídle a životním stylu



28 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 SLANÉ VAFLE PLNÉ BÍLKOVIN
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 KAM MUSÍTE V ČERVENCI VYRAZIT
- 7 JAK NA SPRÁVNÉ MYTÍ VLASŮ
- 8 KNIŽNÍ NOVINKY
- 9 *Grilovací desatero*
- 11 TIPY MĚSÍCE
- 13 TVAROHOVÉ LÍVANCE ← z obálky
- 14 UDÁLOSTI, O KTERÝCH MUSÍTE VĚDĚT
- 15 *Tipy pro bezpečné opalování*
- 16 CO JSEM PRO VÁS OBJEVILA
- 17 MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY
- 18 TRENDY PRO VAŠI KOUPELNU
- 19 RYBÍZOVÝ KOLÁČ
- 20 BEAUTY TIPY
- 22 GRILOVANÝ HERMELÍN SE ZKARAMELIZOVANOU CIBULKOU
- 23 JAK SPRÁVNĚ VOZIT KOLO NA AUTĚ
- 24 OBLÍBENCI Z ROHLÍKU
- 25 CUCINA VEGETARIANA
- 28 ŠPÍZY S KREKETAMI

17
MERUŇKOVÉ
KNEDLÍKY



28
ŠPÍZY
s krevetami

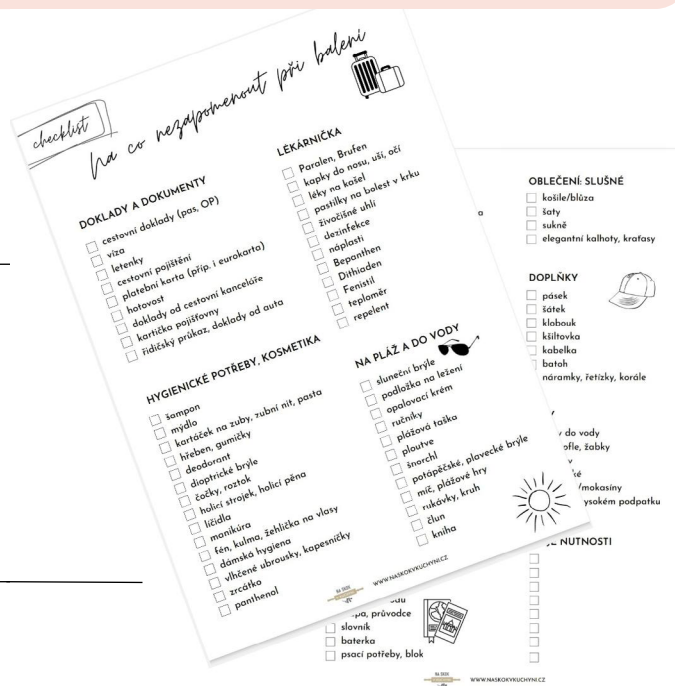


ZMĚNA JE ŽIVOT

Před několika dny mi jedna z mých nejlepších kamarádek řekla, že bych měla dělat koučku. Nezávisle na tom mi další z blízkých kamarádek několik dní předtím prozradila, že jí vždy dobře poradím ohledně vztahů. Určitě se necítím na to pustit se do koučování, ale určitě mi je hodně blízké vrtat se v mezilidských vztazích. Ty jsou ale poslední dobou neskutečně křehké. Nevím, zda je to tou zrychlenou dobou, ale důležitost rodinných, ale i partnerských vztahů je neskutečně důležitá. A pozoruji to i z toho důvodu, protože mám kolem sebe spoustu nemocí a nevyřešených lékařských případů mladých lidí, kteří potřebují podporu právě od partnerů nebo od svých rodin. A proč vám tohle všechno píšu? Jen kvůli tomu, abyste nezapomínali na to, že se na vztazích musí pracovat. A to každý den. Jestli je něco v životě fakt běh na dlouhou trať, tak je to práce na vztazích. Když se tomu ale budete věnovat a budete na nich pracovat, vše se vám vrátí zpět. Já moc ráda ohledně vztahů poslouchám podcasty s Pavlem Moricem, najdete je třeba na YouTube nebo na Spotify. Jeho přístup k životu je mi hodně blízký a musím říci, že mě jeho slova doslova už ve spoustě životních situacích pomohla. A já doufám, že pro vás i nějakým, alespoň třeba malým přínosem, bude i letní číslo časopisu. Užijte si letní dny nejlépe, jak můžete, a užijte si je s lidmi, kteří jsou pro vás důležití.

S láskou Romana

A mám tu pro vás ještě jednu věc. Tou je seznam věcí na dovolenou, který jsem tu pro vás už měla minulý rok a třeba se vám letos bude znovu hodit. Stáhnout si ho můžete [zde](#).



SLANÉ VAFLE

plné bílkovin



Mám pro vás naprostou pecku, která se rozhodně stane vaším pravidelným a oblíbeným pokrmem. Slané vafle jsou plné bílkovin a hlavně - máte je hotové za deset minut! Takže jestli dlouze přemýšlíte, co dnes k večeři, případně zítra do práce ke svačině, odpověď najdete v tomto receptu.

Potřebujeme:

- 70 g hladké mouky
- 180 g cottage cheese
- 2 vajíčka
- 50 g nastrouhaného sýra (např. goudy)
- 50 g anglické slaniny
- 1 lžíce jarní cibulky
- 2 lžíce kukuřice
- sůl, pepř

Postup:

Mouku, cottage cheese, vajíčka, nastrouhaný sýr, anglickou slaninu, jarní cibulku a pepř dejte do misky a promíchejte. Nakonec vše osolte a opepřete.

Těsto dejte do vaflovače (rozdělte na 4 vafle) a pečte 4-5 minut do zlatova.

Zde máte i odkaz na [videorecept](#).

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

KOFOLA HLEDÁ VE SVÉM SADU CESTY, JAK POSÍLIT ČESKÉ OVOCNÁŘSTVÍ

Na začátku roku oznámila Kofola koupi téměř 60 hektarů jabloňových sadů v Libině na Šumpersku, které tím zachránila před vykloučením. Ani ne půl roku od převzetí už rodinná nápojářská firma ukazuje, kam se rozhodla sady posunout a jaký originální přístup k novému odvětví svého působení zvolila.

www.kofola.cz



NA ZMRZLINU DO CROSSCAFE. DODÁVÁ JI BENEŠOVSKÁ TOVÁRNA NA ZMRZLINU

Do české sítě kaváren CrossCafe nemusíte jen na kávu a dezert. V létě tu nechybí ani poctivá zmrzlina od Benešovské továrny na zmrzlinu, která vás v teplých dnech ochladí. V nabídce bude prakticky celý její sortiment – kromě kelímků s ovocnými sorbety také oblíbené nanuky.

www.crosscafe.cz

L'ORÉAL-UNESCO PRO ŽENY VE VĚDĚ FINANČNĚ PODPOŘIL TŘI EXPERTKY

Cílem programu L'Oréal-UNESCO Pro ženy ve vědě je ocenit unikátní práci, kterou vědkyně perfektně odvádějí, a to i přes náročné podmínky, jimž ženy ve vědeckém prostředí čelí. Při slavnostním vyhlášení na francouzské ambasádě byla za svou práci oceněna mikrobioložka Mgr. Kateřina Kopalová, Ph.D., fyzička Ing. Monika Kučeráková, Ph.D. a ekoložka Mgr. Kateřina Sam, Ph.D.

www.loreal.cz



SPOTŘEBITELÉ ROZHODLI O NEJLEPŠÍCH NOVINKÁCH NA ČESKÉM TRHU. KAUFLAND SI ODNÁŠÍ ČTYŘI OCENĚNÍ

Volba spotřebitelů má své vítěze. Reprezentativní vzorek české populace hodnotil přes dvě stovky nominovaných produktů ve více než 60 kategoriích rychloobrátkového zboží a určil Nejlepší novinky roku 2024 na českém trhu. V oblasti potravin jsou českými spotřebiteli dlouhodobě oceňovány produkty privátních značek Kauflandu. Letos tomu nebylo jinak a Kaufland si odnáší hned čtyři ocenění.

prodejny.kaufland.cz

LETNÍ KOLEKCE V DESIGNER OUTLET PARNDORF: ZNAČKY JAKO KARL LAGERFELD, VALENTINO NEBO GUESS SE SLEVOU AŽ 70 %

Dny jsou stále delší a slunečné počasí značí léto. Následující týdny jsou jako stvořené pro důkladný refresh vašich šatníků a doplnění kousků, díky kterým budou vaše outfity i letošní léto trendy. V Designer Outlet Parndorf nakoupíte v prodejnách známých designérských, ale i sportovních značek po celý rok s nabídkou až do minus 70 % z outletových cen.

www.designeroutletparndorf.at



NOVÁ EDICE KINDER JOY S FIGURKAMI Z FAMFRPÁLU

Nová edice Kinder Joy vás a vaše děti přenesou do Bradavic, přímo na bouřící famfrpálový stadion. V dobrůtce s lahodným mléčným a kakaovým krémem a se dvěma křupavými kuličkami najdete i jednu ze 13 figurek famfrpálových týmů a jejich fanoušků nebo 12 nápaditých doplňků inspirovaných čarodějnickým příběhem mladých kouzelníků.

www.instagram.com/kinderczsk

KAM MUSÍTE V ČERVENCÍ VYRAZIT

OMV ROZŠÍŘUJE OBČERSTVENÍ „DOROHLÍKU“

OMV rozšiřuje občerstvení „Dorohlíku“ již na čtvrtou čerpací stanici. Originální český gastro koncept, za kterým stojí Lukáš Nádvořník spolu s šéfkuchařem restaurace Monarch, si zákazníci rychle oblíbili. Dorohlíku nabízí kombinaci rozpečeného rohlíku s čerstvě uvařenou náplní typického českého jídla, jako např. kuře na paprice, španělský ptáček, koprovka s vejcem nebo třeba kachna se zelím.

www.omv.com



MIRACLE CLINIC: ENDOSPHERES THERAPY EVA

Dnešní hektický životní styl, nedostatek spánku, kouření a znečištěné životní prostředí jsou faktory, které denně přispívají k „šednutí“ pleti, což se projevuje snížením její přirozené barvy, tónu a zářivosti. Ošetření EVA zvyšuje oxysličení tkání, což slouží k hloubkové výživě pleti zevnitř a obnově jejího zdravého lesku.

miracleclinic.cz



HITEM LETOŠNÍ SEZÓNY JE MILKSHAKE

Šéfcukrář Vojtěch Řehák z restaurace U Prince vymyslel epesní koktejly, které zaujmou na první pohled a jsou podle názvu identifikovatelné pro všechny. Protože kdo by neznal Cookies, Kinder, Oreo nebo Snickers. Světově milované pochutiny napovídají, jaká chuť hraje v daném ledovém nápoji hlavní roli. Překvapením je Milkshake s příchutí Bauer Cake, který určitě přijďte na Staroměstské náměstí ochutnat.

restauraceuprince.com



CRÈME DE LA CRÈME: VEGANSKÉ LÉTO

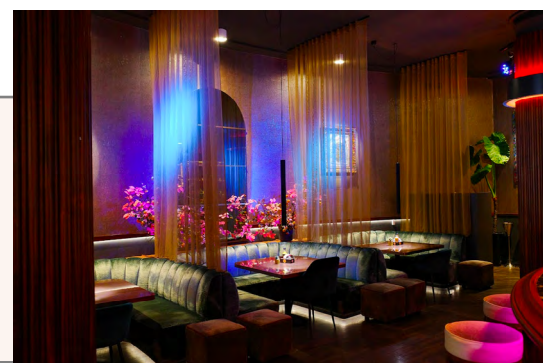
Ať už jste vegan, potýkáte se s intolerancí laktózy, nebo chcete v horkých dnech jen něco lehčího, vaše tělo potěší bohatý sortiment veganských zmrzlin v Crème de la Crème. Rostlinné varianty tradičních smetanových zmrzlin vás překvapí svojí krémovostí a vyváženou chutí. Je libo veganskou klasiku v podobě hořké čokolády, pistácie, slaného arašidu či karamelu? V Crème de la Crème na vás toho čeká mnohem víc.

www.cremedelacreme.cz

RESTAURACE FAT CAT DOBÝVÁ VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ

Pokud se rozhodnete vyrazit na skvělé burgery, grilovaná žebra nebo steaky, je ideální volbou pražská restaurace Fat Cat. Nyní můžete vedle Karlovy ulice zamířit i do nově otevřené pobočky na Václavském náměstí. Přízemí legendárního hotelu Jalta se tak stává rájem všech příznivců tzv. comfort food. Jídlo ve Fat Cat vás totiž nenechá lhostejnými. Probudí ve vás radost i vzpomínky, třeba na nedávnou dovolenou.

www.fat-cat.cz



GRAND OPENING: THE CLOUD ONE HOTEL

Čtyřhvězdičkový The Cloud One Prague s 382 pokoji láká hosty na skvělý design, snídane v bio kvalitě, a především bar s velkolepou panoramatickou terasou. Jde celosvětově o čtvrtý hotel německého řetězce, kterým po New Yorku, Hamburku a Norimberku přináší dostupné designové ubytování i do Prahy. Hosté v něm zažijí atmosféru metropole na Vltavě doslova na každém kroku, ostatně hotel chce být pro návštěvníky Prahy můstkem k české kultuře.

www.motel-one.com

JAK NA SPRÁVNÉ MYTÍ VLASŮ

Kadeřník radí, jak si správně mýt vlasy. *“Technika a důkladné vyplachování jsou klíč”, říká k mytí vlasů odborník. Vlasy jsou zplihlé, rychle se mastí, nebo jsou naopak vysušené – důvodů, proč vaše hříva není zrovna ve formě, může být víc, ale možná děláte chybu už při mytí vlasů. Jozef Bellay, kadeřník a konzultant ALCINA Academy, prozrazuje, jak má správná technika vypadat a jakým nejčastějším chybám se vyhnout.*

Jaká je správná technika mytí vlasů?

“Správné mytí je takové, které důkladně očistí pokožku hlavy i vlasy. Vhodných metod je více, ale já doporučuji si dávku šamponu rozdělit na čtyři rovné díly. Jeden díl aplikujte na pokožku hlavy v přední (vrchní) části hlavy, dva díly po stranách a poslední naneste do zadní části. Všechny pak vzájemně propojte krouživými pohyby. Důležité je zaměřit se primárně na vlasovou pokožku. Vlas samotný se totiž jemně čistí pěnou ze šamponu. U polodlouhých a dlouhých vlasů pak pěnu jemně promněte až ke konečkům. Podle toho, jaké je znečištění vlasové pokožky a vlasů a jak dlouhá doba uplynula od posledního mytí, pak můžete celý proces ještě jednou zopakovat a umýt vlasy dvakrát.”

Jak často bychom si měli vlasy mýt?

“Četnost mytí vlasů by se měla odvíjet od prostředí, ve kterém se pohybujeme, fyzické aktivity i od stavu vlasové pokožky. Mastná pokožka hlavy vyžaduje častější a intenzivnější péči než pokožka citlivá, suchá nebo normální.”

Jaké chyby lidé při mytí nejčastěji dělají?

“Nejčastější chybou je nedokonalé vyplachování šamponu i dalších pečujících přípravků z vlasů. Šampon by se měl oproti namočení vlasů před mytím vyplachovat až pětinasobně déle. Zbytky přípravků totiž pokožku hlavy dráždí, a ta se brání svěděním nebo citlivostí a vlasy jsou matné, bez lesku a viditelně zplihlé. Další běžnou chybou je špatné nanášení a roztírání šamponu. Mnoho lidí šampon nanese na jedno místo a následně se jej snaží rozetřít po celé ploše. To vede k tomu, že v místě, kam se šampon nanáší, je pokožka přesušená, a v oblastech, kam se šampon téměř nedostane, je stav opačný a zůstává pocit neumytých vlasů.”

Měli bychom šampon v průběhu roku měnit, nebo můžeme používat stále ten stejný?

“Stejně jako se v průběhu roku mění nároky těla na stravu, mění se i požadavky vlasů a vlasové pokožky. Šampony tedy v průběhu roku určitě střidejte. Zkušený kadeřník nebo tricholog vám nejlépe poradí, jaký čistící a pečující přípravek bude nejvhodnější právě pro vás.”

Pokud si chcete udržet zdravou pokožku vlasů a bujnou, lesklou hřívu, vsadte na kvalitní produkty. Vyzkoušet můžete právě ALCINU, která vás potěší nejen kvalitou, ale i cenou.

www.alcina.cz



KNIŽNÍ NOVINKY

KATEŘINA CHALUPNÍKOVÁ

MAMINKOFF



MALOVALY JSME SI MATEŘSTVÍ

BOURDON

MAMINKOFF

Kateřina Chalupníková

Čtyři ženy, čtyři nálepky, čtyři příběhy. Emotivní Jana, která se musí vypořádat s osudem, tvrdá Marcela, která na sebe klade nemožné nároky, dokonalá Kristina zapletená do sociálních sítí, ale i těch životních, a ezoterická Zuzana spjatá s přírodou. Kniha o tom, že mateřství není jen růžové – máme pohladit po duši a tátům otevře oči.

www.nakladatelstvi-bourdon.cz

SÍ, VOLE! VANDRÁCI NA CESTĚ STŘEDNÍ AMERIKOU

Pavel Liška, Jan Révai, Hynek Bernard

Mozaika cestovních deníků tří Vandráků, kteří jezdí na motorkách po Střední Americe, točí o tom dokument a plní si sen. Potkávají lidi, přírodu, místní kulturu a taky sami sebe. Občas se dotýkají asfaltu a občas historie, občas pijí, koukají do ohně, smějí se, štekají se a žasnou. Často po cestě kladou otázky ostatním lidem a někdy klade cesta otázky jim.

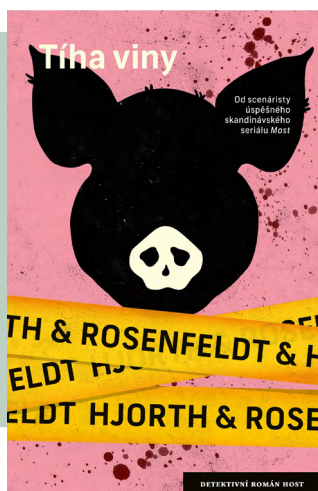
www.albatrosmedia.cz

TÍHA VINY

Michael Hjorth, Hans Rosenfeldt

Vanja Lithnerová bojuje o záchranu svého oddělení, ovšem pověst kriminalistického týmu utrpěla poté, co byl jeden z jeho členů odhalen coby sériový vrah. Zatímco se všichni snaží obnovit vzájemnou důvěru, na prasečí farmě u Västerlusu je nalezena zavražděná starší žena. Vypadá to, že zločin byl spáchán se záměrem upoutat pozornost kriminálního psychologa Sebastiana Bergmana.

www.hostbrno.cz



STŘELA MIMO CÍL

Richard Osman

Čtvrteční klub amatérských detektivů: Elizabeth, Joyce, Ron a Ibrahim se chystají vyřešit další případ, vraždu, která souvisí s místní televizní legendou. Schází však nejen pachatel, ale i tělo oběti. Elizabeth osloví tajemný cizinec s nabídkou: buď spáchá krvavý zločin, nebo sama skončí pod zemí. Podaří se partě postarších přátel najít řešení? A zachrání společně Elizabeth, ještě než vrah zaútočí znovu?

www.slovart.cz



TAYLOR SWIFT. MÓDNÍ IKONA SOUČASNOSTI

Terry Newman

Taylor Swift, zpěvačka, textařka, skladatelka, vypravěčka, je globální fenomén. Její oblečení charakterizuje různé fáze bouřlivého života stejně jako písně, od kovbojských bot přes chalupářský styl a romantické šaty až po ikonické večerní róby. Kniha módní žurnalistky a stylistky Terry Newman představuje vybrané outfity Taylor Swift z pódia i z ulice a mapuje vývoj stylu popové divy.

www.slovart.cz

MBAPPÉ. FOTBALOVÉ SUPERHVĚZDY

Simon Mugford, Dan Green

Přečtěte si, jak se hvězdný útočník Kylian Mbappé dostal z pařížského předměstí ke skórování ve finále mistrovství světa ve věku pouhých 19 let! V úžasném komiksu poznáte nejen všechny zásadní zvraty Mbappého fotbalové kariéry, ale dozvíte se třeba i to, kdo je jeho největší vzor. Knížka se skvěle hodí jako dárek fotbalovým nadšencům a fanouškům Kyliana.

www.slovart.cz



GRILOVACÍ DESATERO

Češi jsou milovníci grilování. Po hokeji a fotbalu jde tak trochu o další národní sport. Obojí má ale svá pravidla – a ta grilovací příliš neřešíme. Proto se jim Vitana spolu s šéfkuchařem Martinem Svatkem, porotcem soutěže Česko na grilu, a expertem na etiketu Liborem Neuwirthem, podívala „na zoubek“ a přichází s etiketou grilování. Jaká pravidla máme dodržovat? Kdy je nejlepší potvrdit pozvánku? A co je během grilování největší faux pas?

„Etiketa při grilování je podobná jako při jiných společenských událostech. V případě hostů obecně platí: umět včas přijít, ale vědět, kdy odejít, nezapomínat na dárek pro hostitele nebo jídlo pochválit. Hostitelé by zase měli myslet i na vegetariány nebo hosty nenudit hodinovým popisem svého fantastického nového grilu,“ vysvětluje téma letošní kampaně Michaela Plecítá, marketingová manažerka značky Vitana.

Pro všechny, kteří si nejsou jistí, jak se na grilování správně chovat, [Vitana](#) připravila Desatero grilovací etikety.

ETIKETA PRO HOSTY:

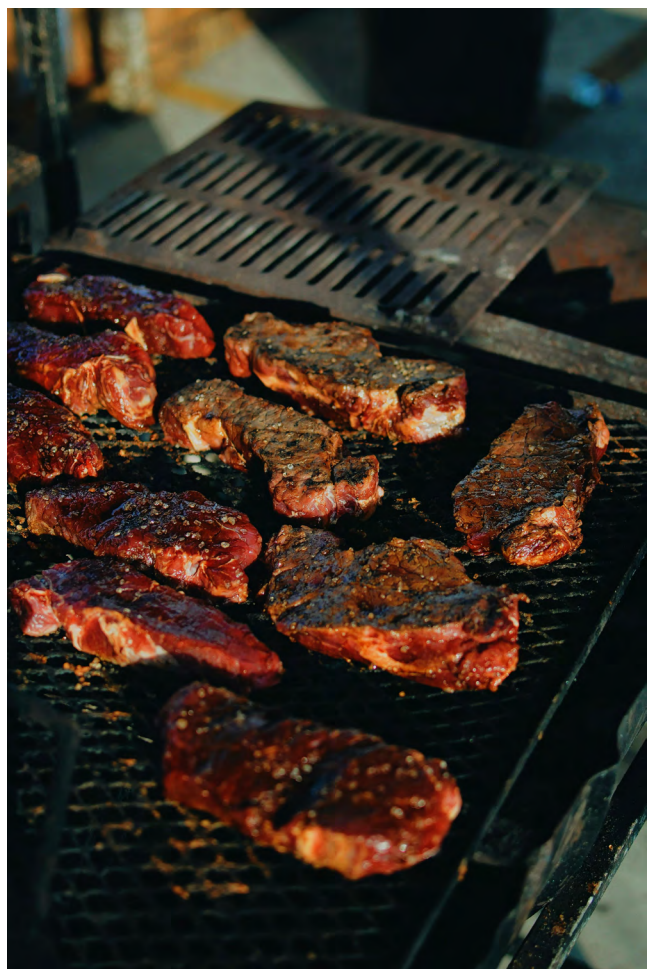
Kdo pozdě chodí?

Potvrdit svou účast a pak také včas přijít je základní slušnost. Nechat hostitele čekat na poslední chvíli, nebo mu o své návštěvě vůbec nedat vědět, je nejen nevhodné, ale také velice neohleduplné – protože hostitel neví, jaké množství jídla a pití má nakoupit a připravit. „Na samotnou grilovačku přicházíme ideálně zhruba o 10 minut později, než je čas na pozvánce. Ve sjednaný čas většinou hostitelé ještě nemají zdaleka vše připravené. Naprosto nepřijatelné je přijít dříve, než bylo dohodnuto. Naopak přijít třeba o hodinu později bez řádného důvodu ukazuje, že nám na pozvání a hostiteli patřičně nezáleží,“ říká Libor Neuwirth.

A děláme to? Když jsme se lidí zeptali, 72 % nám odpovědělo, že svou účast na grilování potvrzuje hned, jakmile jim přijde pozvánka. Dalších 16 % dá vědět den předem a jen 11 % lidí přijde bez ohlášení. Každý čtvrtý host tedy nechává hostitele čekat do poslední chvíle.

S domácími mazlíčky opatrně

Jako hosté jsou Češi velkorysí a jako poděkování za pozvání na grilovačku téměř vždy něco přinesou. Nejčastěji je to alkohol (55 %), vlastnoručně upečené slané pečivo nebo zákusek (22 %) a omáčky, dresinky nebo dipy ke grilu (7 %). „Maličkost můžete přinést i dětem, případně mazlíčkům hostitelů. Tady ale opatrně, abychom nepřinesli něco, co mají děti například zakázáno nebo mazlíčci nesmí,“ dodává Libor Neuwirth. Jeho slova potvrzuje i průzkum - 57 % lidí uvedlo, že jim krmení jejich domácích mazlíčků bez předchozího svolení vadí. Češi také hostitelům rádi pomáhají – a to jak s přípravou jídla (17 %), úklidem (19 %) nebo obojím (53 %).



ETIKETA PRO HOSTITELE:

Sousedské vztahy nad zlato

Spokojený soused znamená klidný život. Ke svým sousedům bychom proto měli být ohleduplnější – o chystané grilovačce sousedy předem informuje 26 % Čechů. Dalších 33 % dotázaných sousedy nezve, ale pokud se objeví nějaký problém, omluví se jim. Zbýlých 41 % své sousedy vůbec neřeší. Nemusíte je za každou cenu zvát na posezení s rodinou či přáteli, ale pro dobré vztahy může být dobré je třeba při větší akci, která se protáhne do nočních hodin předem upozornit na zvýšený hluk, kouř či hlasitou hudbu.

Nejčastější trapas? Spálené maso a opilí hosté

Co je na grilovačce nejčastějším trapasem? Na prvním místě je jednoznačně spálené jídlo. Řčení našich babiček, že „spálené je na krásu“ už dávno neplatí a hostům zuhelnatělé pokrmy určitě nepodávejte. A trapas číslo dva? Nedostatek jídlo nebo pití (alko i nealko). Když už jsme u alkoholu – hosté by to s jeho pitím neměli přehánět. Na třetím místě trapasů jsou totiž opilí hosté či hostitelé. Nikdo na grilovačce nechce řešit nevhodné chování. Průzkum také ukázal, že 16 % lidí hostitele za grilovačku nepochválí a nepoděkuje za pozvání.



Rada na závěr

Nejde ale jen o etiketu. Důležité je, aby grilovačka byla správně zorganizovaná a nepanoval chaos. „Klíčové je hned na začátku si rozdělit role. U nás je to třeba tak, že žena vítá hosty a já se starám o gril. Ten, kdo griluje, by se měl soustředit na přípravu jídla a nenechat se strhnout dobrou náladou. Jídlo se totiž může velmi rychle spálit, nebo být naopak napůl syrové,” říká kuchař Martin Svatek. Když jste pozvali hosty na grilovačku, prostě se smířte s tím, že si to musíte „odpracovat“. Nepodceňujte také servírování a připravte klidně víc stolů – ať se hosté nemusí tlačit jeden přes druhého. Jeden stůl na nápoje, další na servírování veškerého jídla z grilu. A třetí stůl na přílohy – hosty můžete překvapit výběrem omáček a dresinků, které grilovaná jídla skvěle doplní. Trendem letošní sezony mohou být nové bílé omáčky od Vitany (Česneková s limetkou, Krémová s cibulkou, Francouzský dresink a Caesar dresink). Hodí se jak na grilované maso či zeleninu, tak na další kreativní přílohy – třeba na zajímavé saláty.



Desatero správné grilovačky sestavila tradiční česká značka Vitana spolu s šéfkuchařem Martinem Svátkem, porotcem soutěže Česko na grilu, a expertem na etiketu Liborem Neuwirthem.



TIPY MĚSÍCE



RAUCH JUICE BAR - PRAVÁ DÁVKA NEJKVALITNĚJŠÍCH OVOCNÝCH ŠŤÁV

Rauch Juice bar jsou 100% ovocné šťávy, které si zakládají na čerstvosti. Lisují se přímo z výběrového ovoce, neobsahují žádná aroma ani konzervační látky. Samozřejmě je vegan certifikát a také šetrný obal, který využívá 100% rePET materiál. Ochutnejte klasický nebo červený pomeranč, Pink Dragon s dračím ovocem nebo třeba mix pomeranč-mango-mrkev.

www.rauch.cc

OCHUTNEJTE SÝR NANO PEPE DI KAMPOT

Přírodní poloměkky sýr z kravského mléka s dvěma druhy Kampotského pepře, který se vyrábí ručně v litovelské sýrárně. Použitý pepř je od společnosti .pepper..field. Nano je v italské trpaslík, proto mají sérii těchto sýrů v několika příchutích. Jedná se o sýr typu caciotta balený ve vosku a doba zrání je 21 dnů.

www.laformaggeriaonline.com



TIP NA SVAČINKU NA VÝLETY

Lyofilizované jahody potěší všechny milovníky příjemně sladkých a zralých plodů. Svou chuť i vůni jsou od těch čerstvých k nerozeznání. Rozdíl je pouze ve struktuře. Při sušení mrazem jsou zbaveny vody, a tak se vám do rukou dostanou perfektně křupavé kousky bez jakýchkoliv přídavných látek. Ideální na kaši, do dezertů nebo na samostatné mlsání.

www.gymbeam.cz



VŠECHNY CHUTĚ LÉTA S LIMONÁDAMI DOUBLE DUTCH

Dvousložkové koktejly jako Gin & Tonic, Whisky Highball nebo Paloma jsou oblíbenou součástí zahradních party a grilování. Už jste objevili kouzlo toniků a limonád Double Dutch? Produktovou řadu tvoří dvanáct příchutí sestavených tak, aby se hodily k jakémukoli druhu destilátů i do nealkoholických drinků, tak je určitě vyzkoušejte.

www.idrinks.cz

UNIVERZÁLNÍ CLEANEE EKO HYGIENICKÝ ČISTIČ

Nebaví vás mít domácnost plnou čisticích prostředků speciálně vyrobených na každý kout vašeho domova? Česká značka ekodrogerie Cleanee představuje svůj univerzální Cleanee Eko hygienický čistič, který si hravě poradí se všemi povrchy a nečistotami vašeho domova, ať už je to kuchyň, koupelna nebo spotřebiče. Lze ho použít i na mytí nádobí nebo čištění ovoce a zeleniny.

www.cleanee.cz



OBJEVTE KOUZLO KAPSLOVÉ KÁVY

Jedinečné a výrazné aroma kávy Jacobs Krönung Crema vás okouzlí už při prvním doušku. Pečlivě vybraná zrna vysoce kvalitní Arabiky, intenzivní Robusty a precizní zpracování zaručí vyrovnanou chuť a bohaté aroma, které zaplní celý váš domov. Vyzkoušejte ji a zjistíte, jak může být každodenní rituál pití kávy výjimečným zážitkem.

www.kavajacobs.cz



PROBIO FERMENTOVANÉ OVESNÉ SUŠENKY

Fermentované sušenky v biokvalitě. Plné bílkovin, vlákniny a dalších živin, obsahují 30 % ovesných vloček. Fermentované po 12 hodin a vyráběné ručně. Když to ráno nestiháte, když máte chuť na něco ke kávě, když jdete na výlet, když chcete dát dětem do školy svačinku a taky když je chcete naučit jíst vločky. S ovocem, jogurtem nebo jen tak, vždycky jsou fajn.

www.probio.cz



LETNÍ OSVĚŽENÍ S DOMÁCÍ ZMRZLINOU

Udělejte si každý den novou domácí zmrzlinu, protože tu nejpocitivější si uděláte jen sami. Všechny přísady i množství cukru budete mít pod kontrolou a navíc můžete experimentovat. Duální výrobek zmrzliny Cuisinart ICE40BCE vyrobí s pomocí vestavěných lopatek během přibližně 25 minut dvě litrovky vláčné smetanové zmrzliny nebo ledového sorbetu.

www.basyshomeandkitchen.cz



HARMONICKÁ CHUŤ DOMOVA - BIO BYLINNÝ ČAJ KVĚTOMLUVA

Užijte si domácí pohodu s bio bylinným čajem od ekofarmy Květomluva. Tato lahodná čajová směs je skvělým společníkem pro chvíle strávené v kruhu rodiny a přátel. Směs se skládá z pečlivě vybraného a citlivě sušeného měsíčku lékařského, citrónové trávy, máty, levandule a chrpy, což zaručuje výjimečně aromatickou a výraznou chuť.

www.kvetomluva.cz



KOMBUCHOVÁ LIMONÁDA OSVĚŽÍ A ZLEPŠÍ ZAŽÍVÁNÍ

Už jste někdy ochutnali kombuchu? Tenhle lehký šumivý nápoj vzniká spojením živých kultur, cukru, kvalitního čaje a hravých přírodních příchutí. Kromě toho, že skvěle osvěží, prospěje i vašemu zažívání a imunitě. Na Košík ho přináší česká značka Loklok, která vyvinula vlastní fermentační proces s cílem přinést na trh zdravé nealkoholické nápoje bez barviv, konzervantů a umělých přísad.

www.kosik.cz



HRAVÉ A NUTRIČNĚ VYVÁŽENÉ KŘUPKY GOODIES PRO NEJMENŠÍ DĚTI

Hledáte svačinku, kterou si váš předškolák zamiluje? Vyzkoušejte novou značku Goodies z rodiny Hero, která se zaměřuje na kojeneckou a batolecí výživu oblíbené značky Sunar. Goodies nabízí řadu chutných a nutričně vyvážených svačinek pro děti již od tří let a důraz klade na kvalitní složení, skvělou chuť i hravé balení. Goodies křupky jsou dostupné v obchodech Kaufland a Tesco a drogeriích DM a Rossmann a také u online prodejců Rohlík, Košík, Alza a Mall.



VEGE BURGER, POMOCNÍK NA GRILOVACÍ PÁRTY

Směs Vege burger od značky Labeta je složena z rostlinných bílkovin, obsahuje sušenou cibuli, bambusovou vlákninu a koření. Díky své vláčnosti a šťavnatosti se hodí nejen na burgery, ale i k naplnění žampionů, paprik či cuketových lodiček, protože přípravou i konzistencí supluje mleté maso. Navíc je bez lepku, což je další plus.

www.labeta.cz



PROTEINOVÉ A RAW TYČINKY ALBERT

Na výšlapy s batohem i do plážové tašky se jako vzpruha skvěle hodí Albert Raw tyčinky, třeba s kakaem a pomerančovou příchutí nebo s kokosem a chutí citrónu. Energii vám dodají i proteinové tyčinky Albert s mléčnou a sójovou bílkovinou, které na vás v Albertu čekají v mnoha verzích. Skvělá je třeba ta s kakaem a kokosem, s arašidy nebo s křupinkami a vanilkovou příchutí.

www.albert.cz



VITAR REHYDRATACE - DODEJTE V LÉTĚ TĚLU HYDRATACI

Při nadměrném slunění, zvýšené tělesné námaze, sportu či změně stravovacích návyků během cestování může dojít ke snížení množství tekutin v organismu.

V takovém případě je vhodné zajistit jejich dostatečný přísun formou nápoje s vyváženým obsahem minerálních látek, s tím vám může pomoci doplněk stravy Vitar Rehydratace.

www.nasevitaminy.cz



TVAROHOVÉ LÍVANCE

Tvarohové lívance jsou skvělou variantou snídaně, svačiny, ale u nás velmi často i lehké letní večere. Díky tvarohu vás dostatečněasytí a ořšky navrchu dodají pokrmu na chuti, ale i na zdravých tucích. Teď když je sezóna čerstvého ovoce, je vždy doplňují hromadou jahod, malin nebo borůvek, takže jsou i bohaté na vitamíny.

- 140 g tvarohu
- 100 ml plnotučného mléka
- trocha vanilkové pasty
- 2 vejce (žloutky a bílky odděleně)
- 1 lžice třtinového cukru
- 90 g hladké mouky
- 1 necelá lžička prášku do pečiva
- špetka citrónové kůry
- špetka soli

1. V míse si smícháme tvaroh, mléko, vanilkovou pastu a žloutky a důkladně promícháme.
2. Ve druhé míse si smícháme prosátou mouku s práškem do pečiva a citrónovou kůrou a přimícháme k tvarohové směsi. Nakonec přidáme špetku soli.
3. Do robotu dáme šlehat bílky. Když nám začnou bělat, přidáme cukr a vyšleháme tuhý sníh, který zlehka vmícháme do směsi na lívance. Vznikne krásné nadýchané těsto.
4. Na rozehřátém grilu grilujeme lívance do zlatova z obou stran (já je pekla na 160 stupňů).

TIP: Lívance podáváme ozdobené oříškovým máslem, tvarohem, nasekanými pistáciemi a čerstvým ovocem.



UDÁLOSTI, O KTERÝCH MUSÍTE VĚDĚT

ZNOJEMSKÉ HISTORICKÉ VINOBRANÍ, ZNOJEMSKÉ KULTURNÍ LÉTO

Znojenské historické vinobraní čeká v letošním roce jubilejní 40. ročník, kdy opět připomene návštěvu krále Jana Lucemburského. Multižánrový program pravidelně uvádí téměř 200 programových bodů na 13 scénách. Vstupenky je možné zakoupit v síti TICKETSTREAM a na webu www.znojemskevinobrani.cz.



ZNÁME VÍTEZE SOUTĚŽE FINÁLE ZDRAVÉ 5. DO DĚTSKÉ KUCHARSKÉ SOUTĚŽE SE ZAPOJIL O REKORDNÍCH 550 TÝMŮ

V pražských Holešovicích vyvrcholilo v květnu soutěžní klání malých kuchařů zaměřené na zdravé a udržitelné vaření. Finalisté ze základních a mateřských škol i dětských domovů a organizací soupeřili v pěti kategoriích a čekali je dva úkoly.

Vítězné týmy: Duhovky z MŠ Bečov, Tři M. ze ZŠ Peruc, KU-Lišáci ze ZŠ Comenius Hradec Králové, Slovácké kuchtinky ze ZŠ Uherské Hradiště a Šampioni ze Zastávky, Charita Most.

www.albert.cz



V PRAZE SLAVNOSTNĚ OTEVŘEL HOTEL THE CLOUD ONE

Nový čtyřhvězdičkový hotel The Cloud One Prague v Hyberské ulici slavnostně otevřel a zahájil plný provoz. Celkem 382 pokojů a panoramatická terasa uvítá hosty, kteří ocení moderní architekturu a design, kvalitní lokální potraviny i uvolněnou atmosféru a skvělou polohu v centru Prahy.

www.motel-one.com



V DRUHÉM „OPIČÍM“ MENU DOSTALY PROSTOR NOVÉ NEČEKANÉ INGREDIENCE

The Monkey Bar Prague v těchto dnech převádí do plného letního provozu svou útulnou celoroční zahrádku, jež je příjemně ukrytá ve vnitrobloku, a to s větším a lépe vybaveným venkovním barem, stejně jako s významně obměněnou sestavou drinků. Nové koktejlové menu navazuje na úspěch toho předchozího, přidává do něj ale nové ingredience – třeba angrešt, yuzu nebo kakost.

www.monkeybarprague.com



MAISON SISLEY PRAHA SLAVÍ PÁTÉ NAROZENINY

Chcete se nechat hýčkat, užít si pečující rituály, které rozzáří vaši pleť a tělo, nechat se nalíčit nebo si zakoupit prémiové produkty oblíbené francouzské značky Sisley? Pak by vaši pozornosti neměla uniknout jedinečná oáza krásy v samém centru naší metropole – Maison Sisley Praha, která letos v červnu slaví krásné páté narozeniny.

www.sisley-paris.cz



BIOSLAVNOSTI VE STARÉM MĚSTĚ LETOS V DUCHU BIO STREET FOOD

Společnost Probio, která se zabývá výrobou bio potravin, pořádá v sobotu 13. července 2024 již 17. ročník Bioslavností. Festival dobrého jídla, pití a zábavy pro celou rodinu proběhne od 10 hodin v lesoparku areálu společnosti Probio ve Starém Městě pod Sněžníkem. Tématem letošního festivalu je „Jak to chodí u nás doma“, s podtitulem „BIO street food v parku“.

www.probio.cz



TIPY PRO BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ

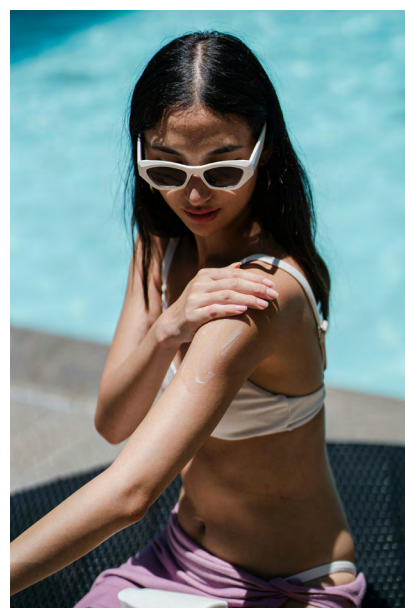
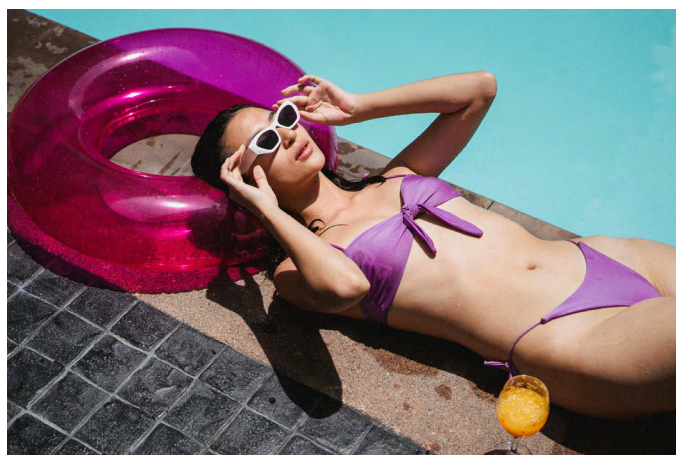
Jak se starat o pleť v letních měsících? Základem péče o pleť v létě je zabezpečit kvalitní hydrataci. Vysoké teploty a sluneční záření způsobují dehydrataci kůže, suchost, podráždění a předčasné stárnutí. Proto v produktech značky **Green idea** najdete řadu aktivních látek k zabezpečení hydratace. Jedná se zejména o kyselinu hyaluronovou, squalane a vysokomolekulární cukr.

Vhodné je letní kosmetiku doplnit o kvalitní antioxidanty. Tím nejúčinnějším je astaxanthin, který pomáhá chránit pokožku před poškozením způsobeným volnými radikály vznikajícími při slunečním záření. Můžete ho tělu dodat např. produktem Green idea s názvem Přírodní astaxanthin. Nezapomeňte také na správnou výživu a dostatečný příjem tekutin, abyste podpořili zdraví pokožky i zevnitř.

PŘI VÝBĚRU OPALOVACÍHO KRÉMU JE TŘEBA ZVÁŽIT NÁSLEDUJÍCÍ FAKTORY:

- **SPF (Sun Protection Factor):** Zvolte dostatečně vysoké SPF dle typu vaší pokožky Opalovací mléko SPF 30 nebo 50 Green idea.
- **Širokospektrální ochrana:** Ujistěte se, že produkt poskytuje ochranu nejen proti UVB, ale i proti UVA paprskům, které pronikají hlouběji do pokožky.
- **Voděodolnost:** Je třeba si uvědomit, že zcela voděodolný opalovací přípravek v podstatě neexistuje. Proto je nutné nanesení krému pravidelně obnovovat, zejména po koupání nebo utírání ručníkem.
- **Alergie a citlivost:** Pokud máte citlivou pokožku nebo jste náchylní k alergiím, volte hypoalergenní produkty bez parfémů a barviv.
- **Správná aplikace:** Opalovací přípravek naneste alespoň 15-30 minut před pobytem na slunci a pravidelně jej obnovujte každé dvě hodiny, nebo po koupání a při pocení. Používejte dostatečné množství krému – pro dospělého osobu se doporučuje přibližně 30 ml na celé tělo.

V případě spálené, podrážděné a rozpraskané pokožky nezapomeňte mít doma Panthenol, který Green idea nabízí buď ve formě krému, nebo pěny. Oba přípravky jsou vhodné i při každodenní péči o zdravou kůži, ale i pro ekzematiky.



CO JSEM PRO VÁS OBJEVILA

OCEŇENÁ REGIONÁLNÍ POTRAVINA - ČEJKOVA ČERTOVSÁ TYČINKA

Kdo by odolal lákavé vůni sušené klobásy? A když je tato lahůdka od Řeznictví Čejka, je to zážitek, který posune vaše chuťové buňky na zcela novou úroveň. Čertovská tyčinka, vyrobená z vybraných částí vepřového a hovězího masa českého původu, je neodolatelným společníkem pro každou příležitost.

www.eshopcejka.cz



NOVINKY OD BONDUELLE

Fazole mungo, pinto, adzuki a černá cizrna. To jsou 4 novinky v portfoliu Bonduelle. Jde o konzervované luštěniny, které se hodí mít vždy po ruce. Kromě toho, že jsou připraveny k okamžitému a všestrannému využití, jde o exotičtější druhy luštěnin, které jsou na našem trhu jedinečné a nabízejí zdravý a chutný způsob, jak obohatit naše jídelníčky.

www.bonduelle.cz



MLÉKO NA OPALOVÁNÍ VE SPREJI OF 50+

Chraňte svou pokožku před škodlivými vlivy UV záření s ochranným faktorem 50+. Rostlinný výtažek z máčky přímořské a pět účinků přispívajících k ochraně pleti a péči o ni. Podporuje tvorbu melaninu, stimuluje přirozené schopnosti pleti bránit se před negativními účinky slunečního záření a chrání pleť proti stárnutí.

www.yves-rocher.cz



KÁVOVĚ OŘÍŠKOVÝ KRÉM KAFELÁDA

Už znáte Kafeládu? Je to mandlový krém s neodolatelnou chutí kávy. Je vyrobený pouze z pečlivě vybraných surovin: loupaných mandlí, datlového sirupu, kakaového prášku a kvalitní mleté kávy od Rebelbean. To vše je podtrženo špetkou himálajské soli.

www.zivina.cz



SIMPLY FRESH CESTOVATEL PO ITÁLII

Značka Simply Fresh připravila limitovanou edici baget s názvem Cestovatel po Itálii. Hlavní ingrediencí je kuřecí maso, středomořskou chuť pak zvýrazní pesto dresink, sušená rajčata, bramborové pečivo a radicchio. Koupí se můžete zapojit do soutěže o italský Fiat 500 nebo vouchery na sportovní oblečení od značky Kilpi.

www.simplyfresh.cz



AMERIKA V PLECHOVCE. NA TRH PŘÍCHÁZÍ IKONICKÝ DRINK JACK DANIEL'S & COCA-COLA

Coca-Cola uvedla na zdejší trh dokonale namíchaný a „Ready-to-Drink“ nápoj Jack Daniel's & Coca-Cola, který u někoho vyvolá vzpomínku na bary podél amerických dálnic a světla Hollywoodu i u těch, kdo je viděli pouze na stříbrném plátně. Nyní si jeden z nejoblíbenějších drinků na světě mohou jeho čeští fanoušci vychutnat přímo z plechovky.

www.coca-cola.com



MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY

Když meruňkové knedlíky, tak jediné podle receptu mé mamky, je to jeden z našich rodinných klenotů. Já knedlíky v létě dělám poměrně často, a nejvíc asi na chatě, kde trávíme dost času a kde sladké jídlo vždycky přijde k chuti. Navíc k přípravě potřebuji jen pár ingrediencí a nemusím stát hodiny v kuchyni.

Potřebujeme:

- 250 g vařených brambor
- 220 g hrubé mouky
- 250 g tučného tvarohu
- 30 g povoleného másla
- 2 žloutky
- špetka soli
- 12 středních meruněk (vypeckovaných)

K podávání:

- 250 g tvarohu
- 100 g bílého jogurtu
- 2 lžíce moučkového cukru
- 2 lžíce Grand Marnier
- vanilkový extrakt

Mátový cukr:

- hrst čerstvé máty
- 3 lžíce cukru krupice



1. Uvařené brambory oloupeme a na jemném struhadle nastrouháme. Osolíme a necháme zcela vychladnout.
2. Promícháme s tvarohem, žloutky a máslem. V hrnci přivedeme vodu k varu, mírně ji osolíme, osladíme zhruba lžící cukru (můžeme přidat i trochu Grand Marnier).
3. Zpracujeme hrubou mouku, vytvoříme váleček a rozdělíme ho na cca 12 dílů (podle velikosti a počtu meruněk). Pokud nám těsto hodně lepí, přidáme ještě trochu mouky. Kolečka těsta pomoučenou rukou trochu zplošíme a vypeckované meruňky dobře zabalíme.
4. Knedlíky vkládáme do vařící vody, lehce nadzvedneme ode dna a poté, co po několika minutách vyplavou, vaříme je ještě 2 – 3 minuty.
5. Tvaroh si v misce smícháme s jogurtem, moučkovým cukrem, Grand Marnier a několika kapkami vanilkového extraktu.
6. Servírujeme s našlehaným tvarohovým krémem a posypeme cukrem umixovaným s mátou.

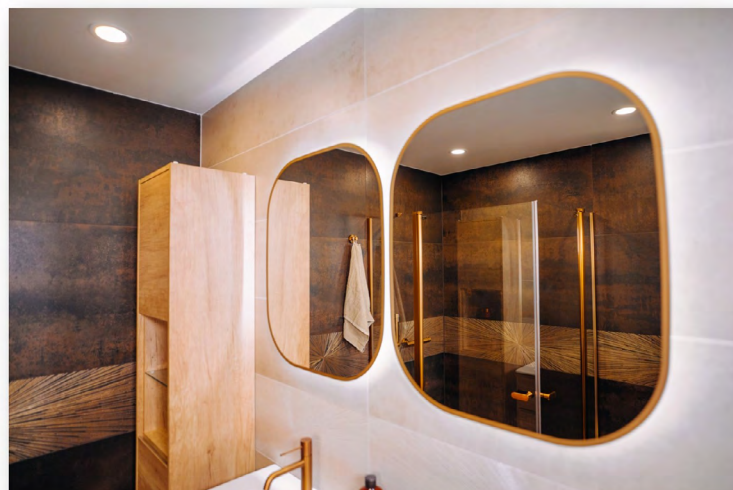
TRENDY PRO VAŠI KOUPELNU

Koupelny Syrový jsem vám už představovala. Pokud plánujete novou koupelnu, zastavte se v jejich koupelnovém studiu v butikovém stylu, je to rozhodně velký zážitek. Najdete v něm nové koupelnové koncepty inspirované světovými trendy. Dnes bych vám ale chtěla ukázat jejich jedinečné dlažby, ze kterých si určitě vyberete. Více na www.koupelnyсыrový.cz.



DLAŽBA LUCIL

Modrý odstín dlažby vytváří hravý kontrast se zbytkem koupelny. Dokáže nabít optimismem, tolik potřebným při ranní a večerní hygieně.



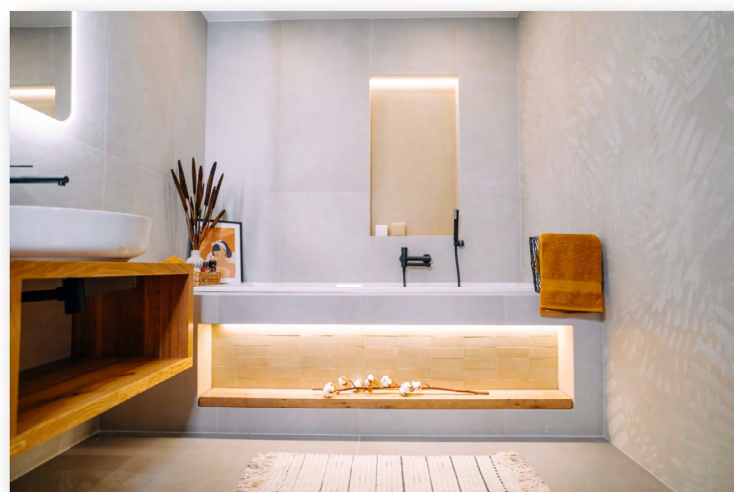
DLAŽBA RATES

Bronzová dlažba s dekoracemi v podobě magických paprsků je výrazným prvkem v jinak jednoduché koupelně. Výsledkem je nadčasová elegance.



DLAŽBA MADERA

Imitace dřeva se skvěle hodí k tmavé dlažbě a vytváří útulný dojem. Díky teplým tónům si budete připadat jako ve wellness.



DLAŽBA CAORLE

Béžové tóny této koupelny vás zavedou do měst s románskou architekturou. Zajímavým zpestřením je i vzorovaná velkoformátová dlažba.

RYBÍZOVÝ KOLÁČ

Chuť rybízu ve mně vzbuzuje vzpomínky na dětství, kdy byl v létě součástí tolika dobrot, které jsme doma připravovali. Jeho kyselou chuť cítím na jazyku, jen na něj pomyslím. A protože dnes už ho taky zařazuji do svých receptů, mám pro vás jeden z nich, a to recept na tento rybízový koláč s tvarohovou náplní a sněhovými pusinkami.

Na těsto:

- 3 žloutky
- 220 g hladké mouky
- 75 g cukru
- 130 g másla
- špetka soli

Na tvarohovou náplň:

- 250 g tučného tvarohu
- 1 žloutek
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 lžice moučkového cukru

Na sníh:

- 4 bílky
- 180 g cukru krupice
- 1 lžice kukuřičného škrobu

Na dokončení:

- 2 lžice ovocné směsi rybíz Hamé
- 300 g čerstvého rybízu

1. Do mísy dáme mouku, cukr, máslo a sůl a zpracujeme na drobenku, nakonec přidáme žloutky a vypracujeme hladké těsto. Práce s těstem musí být rychlá, aby nám pod rukama nezteplalo. Těsto zabalíme do potravinové fólie a dáme cca na hodinu do lednice.
2. Mezitím si připravíme tvarohovou náplň tím, že smícháme tvaroh, žloutek, škrob, vanilkový extrakt a moučkový cukr.
3. Těsto vyndáme z lednice, vyválíme podle velikosti koláčové formy, přendáme ho do ní a válečkem zarovnáme okraje. Těsto propícháme vidličkou a dáme na 15 minut vychladit. Po uplynutí doby ho pečeme na 180 stupňů 20 minut.
4. Mezitím si v robotu ušleháme bílky, do kterých postupně přidáváme cukr. Hotový sníh musí být tuhý a lesklý. Nakonec přidáme kukuřičný škrob.
5. Těsto vyndáme z trouby, necháme chvíli vychladnout a potřeme ovocnou směsí rybíz a tvarohovou náplní. Tu posypeme čerstvým rybízem a vrch koláče ozdobíme hotovým sněhem. Celý koláč poté pečeme ještě na 150 stupňů 35-40 minut.



Beauty tipy

MAX FACTOR MASTERPIECE 2V1 MIDNIGHT BLACK

Max Factor představuje nový odstín řasenky Masterpiece 2 v 1 Lash Wow. Řasenka s otočným kartáčkem umožní dosáhnout efektu prodloužení, natočení a zvětšení objemu řas pouhým otočením. Je vhodná pro citlivé oči, snadno ji odličíte, ale přesto je velmi odolná proti rozmazání.

www.notino.cz



TRESEMMÉ FLAWLESS WAVES: DOPŘEJTE KUDRNATÝM A VLNITÝM VLASŮM PÉČI

Oblíbená vlasová kosmetika TRESemmé představuje šampon a kondicionér TRESemmé Flawless Waves speciálně vyvinuté pro kudrnaté a vlnité vlasy. Modernější design a nové, vylepšené složení o aminokyseliny a ceramidy zajistí vašim vlasům tu nejlepší péči provoněnou kokosem, švestkou a vodní lilií.

www.dm.cz



BIO ZKLIDŇUJÍCÍ ALOE VERA GEL PURITY VISION

Bio Zklidňující Aloe vera gel je všestranný pomocník, kterého se hodí mít vždy po ruce. Najde své využití jako podkladová vrstva pod krém, jako zklidňující péče po štípnutí hmyzem či jako pomocník při rozčesávání vlasů. Je také ideálním řešením po opalování, kdy je pokožka podrážděná po celém dni stráveném na slunci.

www.purityvision.cz



LÉTO S ANNABELLE MINERALS - JÍLOVÉ OČNÍ STÍNY

Mám pro vás tip na letní líčení v podobě těchto nádherných jílových stínů v letních barvách od Annabelle Minerals. Jsou zcela přírodní, vyrobeny ze slávy, oxidů železa, kaolinu a zeleného jílu, neucpávají póry, což je v horkých letních dnech důležité. Tyto ingredience navíc zajišťují dlouhotrvající líčení, nedrolí se, mají matný efekt a zcela přirozeně vyhlazují oční víčka.

www.annabelleminerals.cz



THE NUE CO. BARRIER CULTURE CLEANSER – ČISTICÍ GEL PRO OCHRANU KOŽNÍ BARIÉRY

Čištění pleti je zásadní krok ke spokojené pleti. Tato šetrná čistící pěna s patentovanou směsí prebiotik, probiotik a postbiotik dokonale odstraní make-up i nečistoty a pleť při tom nevysuší. Barrier Culture Cleanser obsahuje patentovanou technologii, která v klinických testech dokázala viditelně zmírnit zarudnutí pokožky i další podráždění.

www.systers.bio

NEUMA V NOVÉM - STYLINGOVÉ PŘÍPRAVKY NEJEN NA LÉTO

Stylingová pěna pro šetrnou úpravu a zároveň bohatou péči o účes. Dodává účesu objem, lesk a uhlazuje poletující vlasy. Panthenol zlepšuje pružnost vlasů a zároveň je posiluje, extrakt ze zeleného čaje pomáhá chránit vlasy před poškozením zvencí a také vyblednutím barvy. Meruňkový olej vlasy vyživuje, hydratuje, revitalizuje, zjemňuje a také má anti frizz efekt.

www.neuma.cz





YVES ROCHER NOVÁ SOS HYDRATAČNÍ MASKA

Maska obohacená o molekuly aktivující hydrataci, minerály, aminokyseliny, peptidy a cukry obsahuje koncentraci aktivní vody z kosmatcovníku a podporuje okamžitou hydrataci. Pleť je okamžitě naplněná vodou. Je díky tomu svěží a zářivá, jemné vrásky způsobené dehydratací jsou vyhlazeny.

www.yves-rocher.cz



ACNEGREEN - ROLL-ON SÉRUM

Lokální péče o problematickou aknézní pleť s extrakty z bylin, jako je měsíček, kurkuma, čajovník, skořice, zázvor nebo kopřiva. Acnégreen od Green idea také obsahuje aktivní látky, které mají vysoce čisticí účinky na pleť, podporují krevní oběh, vyrovňávají tvorbu kožního mazu, stahují póry a navozují mikrobiologickou rovnováhu.

www.greenidea.cz

GROWN ALCHEMIST ANTI-POLLUTION PRIMER OCHRANNÁ PODKLADOVÁ BÁZE POD MAKE-UP

Podkladová báze Grown Alchemist Anti-Pollution Primer dokonale vyhladí pleť, připraví ji na nanesení make-upu a zaručí delší výdrž vašeho líčení. Navíc se postará o nepříjemnosti v podobě pórů a vrásek, které vyplní a vyhladí.

www.notino.cz



MULTI-TASKER BETTER THAN FILTERS RIMMEL LONDON

Seznamte se s novým make-upem Multi-Tasker Better Than Filters! Zapomeňte na používání filtrů a užijte si nejlepší pleť vůbec. Tento make-up kombinuje primer, glow booster a rozjasňovač. Anti-aging složení obsahuje přírodní biopeptidy a vitamín C a napomáhá tak zlepšit rozjasnění pleti již za 4 týdny. Navíc posiluje kožní bariéru.

www.notino.cz



ELIXIR ULTIME - IKONICKÝ VLASOVÝ OLEJ

Toužíte po lesklých a hebkých vlasech plných života? Vyzkoušejte tento oblíbený vlasový olej Elixir Ultime od Kérastase, nyní doplněný o kamélii japonskou a kamélii olejnou. Kromě lesku a hebkosti dokonale hydratuje vlasy, předchází roztřepeným konečkům a posiluje vlasy. Navíc chrání každý vlas před teplem až do 230 °C.

www.kerastase.com



CESTOVNÍ SADA BRAZILIAN BUM BUM JET SET OD SOL DE JANEIRO

Chcete cestovat bez kompromisů v péči o pokožku?

Cestovní sada Sol de Janeiro Brazilian Bum Bum Jet Set vaši pokožku hydratuje a zanechá viditelně pevnější, ať jste kdekoli. Obsahuje tři klíčové produkty – hydratační sprchový gel, zpevňující tělový krém a ikonický parfémovaný sprej.

www.notino.cz

TEKUTÝ KOREKTOR SYNCHRO SKIN SELF-REFRESHING CONCEALER

Objevte kouzlo krytí po dobu 24 hodin. Tekutý korektor Shiseido Synchro Skin Self-Refreshing Concealer okamžitě maskuje zarudnutí, únavu, kruhy pod očima nebo jiné nedokonalosti. Díky unikátní japonské technologii ActiveForce™ se tekutý korektor plně přizpůsobí vaší pleti. Odolá vodě, potu i rozmazání, a to vše s přirozeně vypadajícím výsledkem.

www.notino.cz



GRILOVANÝ HERMELÍN

se zkaramelizovanou cibulkou



Chcete si hodit něco na gril, ale nemáte zrovna chuť na maso? Zkuste grilovaný hermelín se zkaramelizovanou cibulkou a bylinkovou bagetou, k tomu si naservírujte oblíbený zeleninový salát a máte luxusní večeři. Sýr si můžete udělat klidně i doma na pánvi, nebude sice ovoněný ohněm, ale určitě si na něm také pochutnáte.

Na dvě porce:

- 2 hermelíny
- 1 větší červená cibule
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce hrubozrnné hořčice Maille
- sůl

Na bagetky:

- 1 bageta
- 3-4 lžíce másla
- 1 lžíce nasekaných bylinek
- sůl

K podávání:

- mix salátů
- cherry rajčata
- olivový olej

1. Cibuli si na pánvi vysmažíme do zlatova na přepuštěném másle. Poté přidáme čerstvé bylinky, třtinový cukr a hořčici. Ještě necháme vše chvíli karamelizovat. Nakonec vše podle chuti osolíme.
2. Hermelíny dáme na gril nebo pánev a opečeme.
3. Bagetu si nakrájíme na plátky. Máslo si rozpustíme a přidáme do něj bylinky a sůl. Hotové bylinkové máslo namažeme na baletky z obou stran a opečeme je na grilu nebo na pánvi.
4. Hotové hermelíny naservírujeme na talíř a přidáme na ně zkaramelizovanou cibulku.
5. Podáváme s bagetkami, mixem salátů a cherry rajčaty.

JAK SPRÁVNĚ VOZIT KOLO NA AUTĚ

Milujete dlouhé výlety na kole, ale děsí vás představa, že byste měli kolo vozit s sebou autem na dovolenou? Nebo to děláte zcela běžně, ale nejste si tak úplně jistí, zda správně nebo tou nejjednodušší cestou? Pak právě pro vás je určený další díl seriálu **Nebojte se**.

Nejznámějším způsobem, jak vozit kolo na střeše, je připevnit ho na střechu. Další možností je nosič na tažné zařízení. Který z nich vybrat?

VÝHODY A NEVÝHODY STŘEŠNÍHO NOSIČE

„Výhodou střešního nosiče je rychlá a jednoduchá montáž a také nižší pořizovací cena. Instalovat ho můžete na jakékoli auto, jedinou podmínkou je možnost zatížit střechu a vlastnit příčninky,” vysvětluje Jiří Pavel, specialista na příslušenství z Toyota Česká Republika. Tyto příčninky se instalují buď přímo na střechu auta, nebo na podélníky, pokud je na autě máte.

Nevýhodou tohoto řešení je, že zvyšuje spotřebu paliva a během jízdy jste také limitováni omezenou rychlostí. Důležité je také myslet na to, že s koly naloženými na střeše je vaše auto rázem vyšší, a tak nemusíte všude projet.

„Na každé kolo pak potřebujete vlastní nosič, který nasunete na příčninky a ukotvíte, přičemž na střechu můžete takto upevnit až čtyři jízdní kola,” připomíná Jiří Pavel a dodává: „Silně nedoporučuji vozit na střeše elektrokola, a to především kvůli jejich větší hmotnosti.”

V ČEM JE LEPŠÍ NOSIČ NA TAŽNÉ ZAŘÍZENÍ

Druhou možností, jak převážet kolo na autě, je nosič, který se připevní na tažné zařízení. Je výhodný z mnoha různých důvodů - neomezuje vás při jízdě, nemusíte si hlídat výšku auta, ani samotná kola do výšky zvedat. Logicky však potřebujete mít auto, které má tažné zařízení nainstalované.

Zvolit pak můžete různé typy podle toho, kolik kol chcete převážet. Je však dobré myslet na to, že každé tažné zařízení má nosnost zhruba 75 kilogramů. Elektrokola jím tedy převežete snadněji, ovšem stejně si raději nejprve propočítejte, kolik váží.

Nezapomeňte také, že v tomto případě je nutné přemístit SPZ právě na nosič tak, aby byla viditelná. I to jde ale snadno, protože nosiče mají vlastní držák vaší značky. „Pokud byste držák na kola používali často, doporučuji zařídit si třetí SPZ, abyste ji nemuseli často sundávat a zase připevňovat. Stojí zhruba 600 korun,” doplňuje odborník na automobilové příslušenství. Ještě než vyrazíte, také zkontrolujte, zda vám správně fungují zadní světla na nosiči.

Nespornou výhodou tohoto typu nosiče je podle něj také snadná manipulace. Když ho totiž z auta sundáte, lze jej jednoduše složit a uzavřít do ochranného obalu, což uvítáte nejen na cestách, když chcete během dovolené občas vyrazit na výlet i autem, ale nosič chcete nechat v hotelu, a samozřejmě také po příjezdu domů, kde složený nosič nebude zabírat zbytečně mnoho místa.



OBLÍBENCI Z ROHLÍKU

Poslední roky chodím do obchodu s potravinami velmi sporadicky, naučila jsem se spoustu věcí objednávat online a neskutečně mi to vyhovuje. Některé dobroty už mám "v košíku" pravidelně, protože se nám doma osvědčily a mám jistotu kvality a toho, že nám chutnají. A proto jsem pro vás připravila seznam našich nejčastěji objednávaných potravin. Jako top pochoutka je za nás rozhodně mangový nanuk, který je prostě dokonalý a který musíte co nejdříve vyzkoušet i vy. A tady mám pro vás moje oblíbenice z Rohlík.cz.

rajčátka Rozálka



Burrata od MozzarellaArt

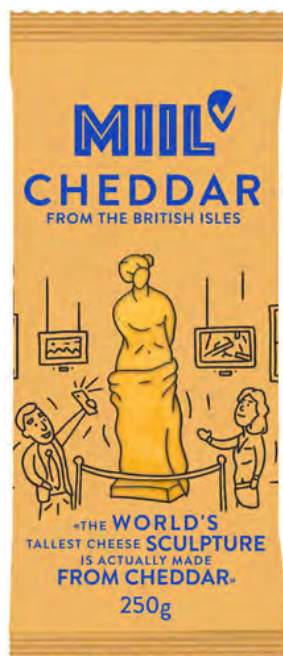


BIO tvaroh [Rohlik.cz](https://www.rohlik.cz)



Rohlíkův ovocný nanuk
mango maracuja

Cheddar Mill bloček



Rohlíkův řemeslný chléb
žitno-pšeničný



kávéové kapsle Ubomi

CUCINA VEGETARIANA

V minulém čísle magazínu jsem vám v rubrice Letní čtení představila úžasnou kuchařku od autorky Cettiny Vicenzino, která se svými vegetariánskými recepty vyrazí dech i těm největším milovníkům masa. Kromě samotných receptů se můžete těšit na zajímavou cestu různými regiony Itálie, na které se dozvíte také plno zvyků z italské tradiční kuchyně, přečtete si napínavé reportáže a užijete si nádherné fotografie. Pokud vás kuchařka zaujme, pořídit ji můžete na www.slovart.cz.



Sicilský květákový salát

- 1 kg květáku
- mořská sůl
- 80 g rozinek
- 1 g šafránu
- 80 ml extra panenského olivového oleje
- 30 g sezamu
- 40 g piniových oříšků, opražených nasucho
- 2 stroužky česneku, nakrájené na proužky
- 5 sušených třešňových rajčátek, naložených v oleji
- šťáva a nastrouhaná kůra z 1 biocitronu
- 1 lžíce marockého koření (např. z e-shopu El Puente, možno nahradit směsí zázvoru, černého pepře, hnědého kandysu, římského kmínu, skořice, koriandru, mleté papriky, máty, chilli, kurkumy a lístků růží)
- 2 hrsti bazalky, nasekané nahrubo



Květák očištěte a rozdělte na malé růžičky, dejte do hrnce s vroucí osolenou vodou a vařte 5-7 minut tak, aby byl ještě křupavý. Květák scedte. Do mísy dejte rozinky a šafrán a přelijte je 200 ml vroucí vody.

Horkovzdušnou troubu předehřejte na 160 °C. Ve velké míse důkladně promíchejte květák, olivový olej, sezam, piniové oříšky, česnek, rajčátka, citronovou šťávu a kůru a marocké koření. Osolte a upravte na plech na pečení vyložený pečicím papírem. Květák pečte v druhé nejvyšší poloze 25 minut. Občas promíchejte. Po 25 minutách ke květáku vmíchejte rozinky se šafránovou vodou a pečte ještě 10 minut.

Plech vyjměte z trouby, květákový salát rozdělte na talíře, posypte bazalkou, podle chuti pokapejte olivovým olejem a podávejte..

Paccheri s cuketami

- mořská sůl
- 400 g paccheri
- 150 g cuket
- extra panenský olivový olej
- čerstvě mletý červený kampotský pepř
- 250 g ricotty
- 45 g pistácií, nejlépe z Bronte, nasekaných nahrubo
- nastrouhaná kůra z 1 biocitronu
- několik lístků máty
- 4 lžíce pesta z pistácií, nejlépe z Bronte (lze vynechat)

Ve velkém hrnci přivedte k varu 4 litry vody, osolte ji, vložte do ní těstoviny a uvařte je al dente.

Zatímco se vaří těstoviny, nakrájejte cukety na plátky tlusté 0,5 cm. V pánvi rozehřejte 3 lžíce olivového oleje, přidejte plátky cukety a opečte je dozlatohněda, osolte a opepřete. Udržujte je teplé.

Těstoviny scedte a trochu vody odložte. Těstoviny vraťte do hrnce a promíchejte s ricottou a 80-100 ml horké vody, v níž se vařily. Osolte a opepřete. Do těstovin s ricottou vmíchejte polovinu nasekaných pistácií a polovinu nastrouhané citronové kůry.

Těstoviny s ricottou rozdělte na čtyři talíře. Navrch položte plátky cukety, namelte trochu pepře, nasypete zbývající nasekané pistácie a zbývající nastrouhanou citronovou kůru, porce ozdobte mátovými lístky a případně na každý talíř přidejte 1 lžici pistáciového pesta. Kdo nemá rád pesto, pokape pokrm trochou olivového oleje.



Hnízda z nudlí se sázeným vejcem

- 200 g těstovin
- 6 vajec (velikost S)
- 80 g parmazánu, čerstvě nastrouhaného
- 15 g rajčatového protlaku
- 3 sušená rajčata, naložená v oleji, nakrájená na kousky
- 4 lžíce listů hladkolisté petrželky, nasekaných nahrubo
- mořská sůl
- vločky z papričky peperoncino
- extra panenský olivový olej

Těstoviny dejte do mísy. Přidejte dvě vejce, sýr, rajčatový protlak, rajčata a petrželku a důkladně promíchejte. Ochutňte je solí a vločkami z papričky peperoncino.

V pánvi rozehejte větší množství oleje, postupně do něho vložte čtyři hnízda z těstovin a osmažte je z obou stran dokřupava. Hnízda udržíte teplá. V jiné pánvi rozehejte olej a ze zbývajících čtyř vajec připravte sázená vejce (volská oka).

Hnízda z těstovin a sázená vejce upravte po jednom na čtyři talíře a podle chuti doplňte salátem. Ihned podávejte.



Bramborovo-lilkový dort

- 800 g brambor
- mořská sůl
- 800 g lilků
- extra panenský olivový olej
- 10 sušených rajčat, naložených v oleji, nakrájených nadrobno
- 2 velké stroužky česneku, nasekané
- 130 g sýra pecorino primosale (mladý ovčí sýr), nakrájeného na malé plátky
- 150 g sýra scamorza
- 2 vejce, uvařená natvrdo a nasekaná nahrubo
- 3 lžice nasekané hladkolisté petrželky
- 40 g strouhanky, opražené
- 20 g sýra pecorino pepato siciliano (nebo pecorino romano), nastrouhaného
- čerstvé mletý černý pepř

Brambory vařte v osolené vodě zhruba 10 minut, aby byly napůl uvařené. Nechte je vychladnout, oloupejte a nakrájejte na plátky tlusté 0,5 cm. Lilky nakrájejte na kostky, dejte do mísy, posypte ½ lžičky soli, položte na ně hrnec a nechte je 15 minut rozležet, aby se z dužniny uvolnila tekutina. Kostky opláchněte, rukama z nich vymačkejte nadbytečnou tekutinu, osušte je pořukáváním papírovými utěrkami a opečte v horkém olivovém oleji společně se sušenými rajčaty, nakrájenými na drobné kousky, a česnekem.

Troubu předehřejte na 200 °C. Polovinu plátků brambor rozložte do dortové formy a obložte jimi i stěnu formy. Na brambory na dně upravte lilky s rajčaty a posypte je polovinou sýrů pecorino primosale (65 g) a scamorza (75 g). Na ně rozdělte vejce, posypte je petrželkou a polovinou strouhanky (20 g), sýrem pecorino pepato a přikryjte plátky brambor. Nakonec nasypete zbývajících sýrů pecorino primosale (65 g) a scamorza (75 g) a zbývajících strouhanku (20 g). Povrch opepřete a pokapejte trochou olivového oleje. Bramborovo-lilkový koláč pečte 25-30 minut.

ŠPÍZY

s krevetami

Přeneste se na sluncem zalité pobřeží Středomořího moře. Opečené krevety s pancettou se skvěle hodí k řadě příležitostí – ať už jde o romantickou večeři, letní večer na zahradě s rodinou nebo domácí koktejl párty s přáteli. Spojení jemné chuti mořských plodů a bohaté chuti pancetty si všichni hned zamilují. Domácí příprava vás navíc vyjde daleko levněji než krevety z restaurace.

Na 4 porce budete potřebovat:

- 600 g krevet
- 4 stroužky česneku
- sůl, pepř
- 1 snítka rozmarýnu
- 100 g pancetty
- Olej

Na salát:

- 200 g listového salátu
- 200 g rajčat
- 1 cibuli
- 1 lžíci červeného vinného octa
- Olivový olej

Na dohotovení:

- Středomořský dressing Spak
- Bylinkový dressing Spak
- Dressing Tisíc ostrovů Spak

Postup:

Salát dejte do mísy, přidejte na kolečka nakrájená rajčata a cibuli. Dochutěte jej solí, pepřem a zakápněte olejem a octem. Krevety jemně osolte a opepřete. Na špejle napichujte střídavě krevety a pancettu. Česnek nakrájejte na plátky. V pánvi zahřejte trochu oleje a opečte na něm špízy z obou

