

Na skok v kuchyni

srpen 2024

magazín o jídle a životním stylu



25 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 LETNÍ ČTENÍ
- 5 KAM MUSÍTE V SRPNU VYRAZIT
- 6 KUŘECÍ PLACIČKY S CUKETOU A PARMAZÁNEM
- 7 LÉTO JEŠTĚ NESKONČILO
- 8 DOKONALÉ LETNÍ DRINKY
- 9 *Salát s melounem a prosciuttem*
- 10 JAK SE SBALIT NA DOVOLENOU
- 11 S ROHLÍKEM DO ŠKOLY
- 12 LETNÍ VZPOMÍNKY DO SKLENIČKY
- 13 *Prázdninové výlety*
- 14 BEAUTY NOVINKY
- 16 TORTILLY S KUŘECÍM MASEM A TZATZIKI
- 17 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 18 PSÍ KAMARÁDI V PRÁCI
- 19 BORŮVKOVÝ KOLÁČ S RICOTTOU
- 20 TIPY MĚSÍCE
- 22 PREVENTIVKA ZACHRAŇUJE ŽIVOTY
- 24 ŠKOLA VOLÁ
- 25 ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY S MÁKEM

↙ z obálky

25

ŠVESTKOVÉ
KNEDLÍKY



16

TORTILLY S KUŘECÍM MASEM
a tzatziki

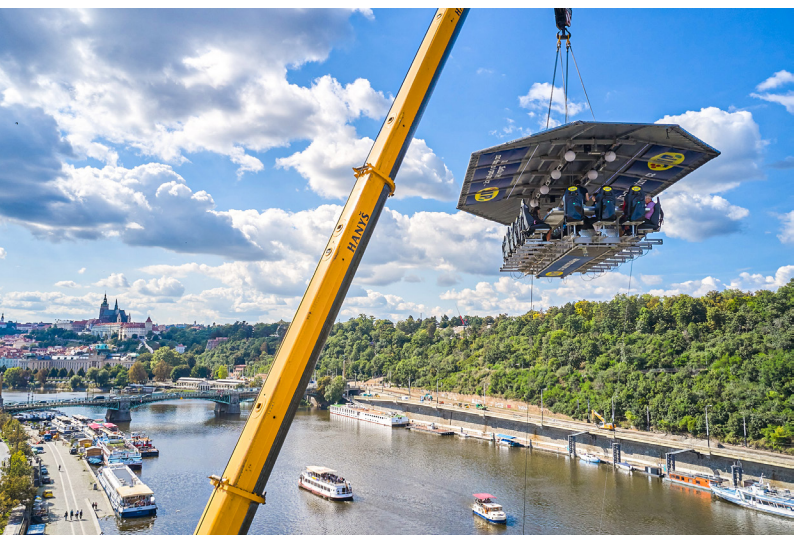


DOVOLENÁ V TAHU

Taky máte vždycky při návratu z dovolené pocit, že se vám nechce domů a že byste tam zůstali ještě aspoň týden? Tak přesně tento pocit jsme letos s Vojtou měli při návratu z Albánie. A i když tam rozhodně všechno nebylo na 100 %, tak jsme si na tu pohodičku u bazénu a u moře zvykli velmi rychle. Upřímně já hlavně na to, že jsem nemusela vařit, uklízet a mít neustále ruce ve dřezu. Ale to má určitě většina nás žen. Nás už za pár týdnů čeká nástup do školy a myslím, že se nám díky tomu hodně změní náš životní styl. Už to asi nebudou neustálé prodloužené víkendy mimo domov a řeknu vám, že se toho všeho celkem bojím. Náš Vojta se sice do školy těší, ale podle mě spíš netuší, že ho čeká režim, na který on moc zvyklý není.

Na druhou stranu jsem milovníkem podzimu a užívám si pak ty klidnější chladné večery pod dekou doma. A k tomu mám pro vás nachystané už i nějaké podzimní recepty. Teď si ale pojdte společně užít srpnové číslo, ve kterém najdete nejen recepty, ale třeba i tipy na to, kde nakoupit věci pro děti do školy.

S láskou Romana

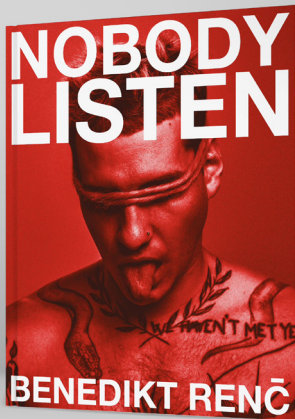


TIP NA ZÁŽITEK NEBO DÁREK

Večeře v oblacích, to je snad ten největší gastro zážitek, který jsem kdy měla. Užijte si Prahu a její krásy z výšky. Každý rok vaří na plošině jiný šéfkuchař, a proto je zážitek jedinečný. Letos připravuje menu Patrik Bečvář, kapitán Národního týmu kuchařů, tak si to nenechte ujít.

prague.dinnerinthesky.cz

KNIŽNÍ NOVINKY



NOBODYLISTEN Benedikt Renč

Módní a reklamní fotograf Benedikt Renč ve své knize zachycuje několik let života DJ a producenta Jakuba Stracha, známého jako NobodyListen. Jedinečné fotoknize předcházela několikaletá spolupráce a hlavně přátelství, které dodalo intimní vhléd do života jednoho z nejznámějších DJs. Momenty z každodenního života střídají dosud neviděné fotky ze zákulisí mejdanů i práce na jedinečných projektech.

booktherapy.cz

HODINÁŘŮV TRIK Jeffery Deaver

V New Yorku se záhadně zřítí stavební jeřáb. Případu se ujmou Lincoln Rhyme a Amélie Sachsová. K sabotáži se přihlásí lidé z tajemné politické frakce a dají ultimátum: pokud nedostanou, co chtějí, zřítí se do 24 hodin další jeřáb. New York je paralyzovaný panikou. Rhyme však brzy přijde na to, že za vším stojí jeho úhlavní nepřítel – Hodinář.

www.albatrosmedia.cz

POSLEDNÍ TAJEMSTVÍ MARILYN MONROE François Pomès

Francouzskému dokumentaristovi Françoisi Pomèsovi se po třiletém pátrání podařilo sestavit unikátní intimní portrét Marilyn Monroe s pomocí nejmodernějších technologií a díky nálezům jediného pramenu vlasů navíc Pomès vyřešil také poslední tajemství, které obestíralo život tragicky zesnulé hvězdy: identitu jejího otce, kterého až do své smrti nepřestala hledat.

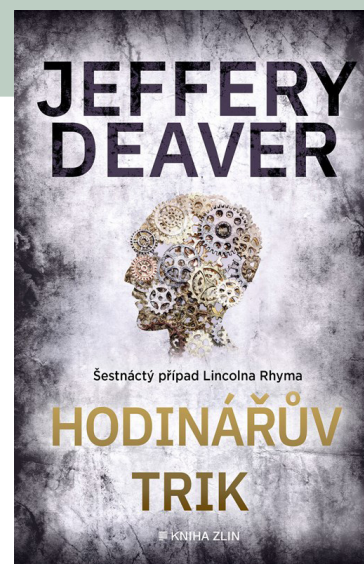
www.nakladatelstvi-bourdon.cz



VELKÁ ENCYKLOPEDIE SPORTU

V této knize vaše děti objeví svět plný sportů. Zjistí, o co v každém sportu jde, a prohlédnou si potřebnou výbavu. Nezáleží na výšce, umu či věku, sport je pro každého. V encyklopedii najdou základní informace o vodních, zimních i motoristických sportech, všemožné závody a soutěže, dějiny olympijských her i paralympiády.

www.slovart.cz



MOHLA BYS BÝT KRÁSNÁ Holly Bourne

Ve světě Joni a Belle mají dívky na výběr ze dvou možností. První možnost: následuj pravidla Doktríny jako Belle, nos Masku, tvrdě dř, aby tě korunovali vítězkou Ceremoniálu, buď Krásná. Druhá možnost: vzepři se pravidlům jako Joni, nech svou tvář přirozenou, tvrdě dř, abys mohla nastoupit na Edukaci, buď Nepřistojná. Ale možná existuje ještě třetí možnost... změň pravidla. Vezmi si zpět svou moc. Pokud to dokážeš. Co si vybereš?

www.slovart.cz



ZÁPISNÍK NEALKOHOLIČKY Michaela Duffková

Blog Michaely Duffkové Zapisník alkoholičky vzbudil v roce 2019 velký ohlas a získal ocenění Magnesia Litera za nejlepší blog roku. Jak vypadalo následujících pět let života mladé alkoholičky odhodlané se závislostí bojovat? Michaela se narodily tři děti, vyrovnávala se s úzkostmi, řešila vztahové problémy a vybudovala centrum pro léčbu závislostí Alkos. Ponořte se do niterné zповědi ženy, která si vás získá svou naprostou otevřeností.

www.albatrosmedia.cz

Michaela Duffková

Zapisník
nealkoholičky



Pět let na suchu

molto

KAM V SRPNU VYRAZIT

PRU58 MYSLÍ NA VEGANY

Velkou novinkou PRU58 je samostatné veganské polední menu, které se skládá z malých a středních chodů. Je libo Hiyashi Chuka Wakame Salad, Summer Beet's Roll Tahini nebo Yam Avocado Chilli Jam? Na menu nechybí sushi nabídka, která obsahuje všechny druhy, které si lze představit.

pru58.cz



HLADKÁ POKOŽKA S NOVÝM DIODOVÝM LASEREM - MIRACLE CLINIC

ElySION-pro je nová generace diodového laseru, která je určena pro trvalou epilaci. Pomáhá odstraňovat chloupky selektivním napadáním pigmentu folikulů chloupků laserovými impulsy, které způsobují rozložení folikulu bez poškození pokožky. A právě v Miracle Clinic můžete podstoupit šetrnou kúru s ElySION-pro, který vás navždy zbaví nechtěných chloupků.

miracleclinic.cz



FAT CAT, TEN NEJLEPŠÍ BURGER BEZ PRÁCE

Máte chuť na výtečný burger, ale nechce se vám stát u grilu? Zajděte si do FAT CAT na burger té nejvyšší kvality. Čerstvé suroviny od českých dodavatelů, lávové kameny a poctivý přístup kuchařů jsou zárukou, že se budete pravidelně vracet. Aktuálně najdete na menu osm burgerů, z nichž si vyberou dokonce i vegetariáni.

www.fat-cat.cz



TREZOR ŠPORK OPANOVALO LÉTO A S NÍM I SEZÓNÍ MENU PLNÉ CHUTÍ

Do apartních gočárovských prostor bývalého bankovního trezoru v suterénu pražské restaurace Červený Jelen vstoupilo letní menu, podruhé v historii sezónních Trezorových menu šéfkuchaře Marka Fichtnera. Inspirováno je sezónními surovinami, nechybí na něm třeba pstruh s rybím karamellem, maďarská foie gras s třesněmi a hořkou čokoládou a další.

www.trezorspork.cz

SOUČÁSTÍ BENJAMINA JE POPRVÉ ŽENA, MELANIE

Restaurace Benjamin je známá svým konceptem jednoho stolu. K 8chodové degustaci, servírované a prezentované přímo šéfkuchaři, zde může ke stolu usednout maximálně 10 osob. Ochutnat lze na 100 různých chutí, textur, technik a jejich kombinací. Tým o 4 rukách tvoří šéfkuchař Jakub Červenka a jeho pravá ruka chef de partie Melanie Rácová, s níž restaurace doslova rozkvetla.

www.benjamin14.cz

DA PIETRO GRILL: RÁJ STAŘENÝCH STEAKŮ, GOURMET BURGERŮ A NATURÁLNÍCH VÍN

Vydejte se do sesterské pobočky vyhlášené pizzerie, kde je oheň srdcem kulinářských zážitků. Plzeňský Da Pietro GRILL nabídne vyhlášený neapolský street food, gourmet burgery, steaky z vyzrálého hovězího a vepřového masa, italské saláty, které si sami vyrábí, či domácí kombuchu. V nabídce navíc najdete také sezónní příchutě.

www.dapietrogrill.cz



VEJCE BENEDIKT, KTERÉ MUSÍTE OCHUTNAT

Restaurant Deer v centru Prahy odemyká své dveře již v 7:00 a startuje dokonalým brunch menu. Toto menu vyniká především rozmanitostí vajec Benedikt, která jsou ve variantě s pečenou šunkou, krevetami, marinovaným lososem, avokádem nebo černým lanýžem. Brunch si můžete užít každý den až do 15:00.

deerprague.com



KUŘECÍ PLACIČKY

s cuketou a parmazánem



V létě není moc chuť na hutná a těžká jídla, navíc teď máme plné zahrady cuket, tak proč je v kuchyni nevyužít naplno. Proto tu mám pro vás rychlý recept na kuřecí placičky s cuketou a parmazánem, které si klidně můžete udělat jen tak samotné nebo se zeleninovým salátem, případně s bramborami nebo kaší.

Potřebujeme:

- 500 g kuřecího masa (prsního)
- 1 střední cuketu (žlutou nebo zelenou)
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- 1 vejce
- 2 lžíce nasekaných čerstvých bylinek
- 50 g nastrouhaného parmazánu
- panko strouhanku na obalování
- sůl a pepř
- přepuštěné máslo

1. Do sekáčku dáme kuřecí maso a hezky ho najemno nasekáme.
2. Přidáme lehce osolenou a vykapanou cuketu, kukuřičný škrob, vajíčko, nasekané čerstvé bylinky, nastrouhaný parmazán a vše spojíme.
3. Nakonec směs osolíme a opepříme.
4. Z hotové směsi tvarujeme pomocí namočených prstů malé placičky, které obalujeme v panko strouhance.
5. Placičky pak osmažíme z obou stran na přepuštěném másle. Klidně je ale hodíte do trouby na pečicí papír.

LÉTO JEŠTĚ NESKONČILO



KRÁSNÁ PLEŤ V LÉTĚ S GLOWY SKIN - BEASTPINK

Glowy Skin je určený všem ženám, které si potrpí na perfektní vzhled pleti. Ve složení tak najdete vitamíny E, B3, ale také selen a zinek, který je důležitý pro zdravý vzhled pokožky. Kapsle jsou dále obohaceny o účinné rostlinné výtažky a další složky, které jsou spojovány s pozitivním vlivem na vzhled pokožky. Glowy Skin by tak neměl chybět ve výbavě ženám, které chtějí podpořit svou krásu.

www.gymbeam.cz



PÁNSKÉ PLAVECKÉ ŠORTKY ARUBA LIME - GYMBEAM

A teď něco pro muže. Pánské plavecké šortky ARUBA s kratším střihem jsou ideální k bazénu, do aquaparku nebo k moři, protože vám umožní užít si všechny vodní aktivity. Mají moderní design s reflexním logem GymBeam, rychle schnou a jsou vybaveny praktickou zadní kapsou na zip. Najdete je v barvě limetkové, tmavě zelené, černé a v barvě burgundy.

www.gymbeam.cz

NOVÁ POBOČKA CRÈME DE LA CRÈME OTEVŘENA

Crème de la Crème s radostí oznamuje otevření své nové pobočky na Strossmayerově náměstí v Praze. Crème de la Crème je známá svými kvalitními řemeslnými zmrzlínami, inovacemi a širokou nabídkou italského gelata. S novou pobočkou na Strossmayerově náměstí v Praze pokračuje ve svém poslání poskytovat ty nejlepší zážitky ze řemeslné zmrzliny pro všechny zákazníky.

www.cremedelacreme.cz



HYDRATAČNÍ OLEJ NA HOLENÍ

Luxusní olej bez parfemace vytváří na pokožce ideální podmínky pro jemné, hladké a šetrné oholení. Chrání kůži před podrážděním, současně ji hydratuje a zároveň ji díky obsahu bisabololu také zklidňuje, což významně přispívá ke snížení rizika vzniku červených teček po holení. Hydratační olej má příjemnou konzistenci a 100% veganské složení.

www.madeformoms.cz

JUICY WATERDROP JUICY MICRODRINKS A LETNÍ DESIGNOVÉ SKLENICE

Horké dny si žádají chutné a osvěžující nápoje. Šťavnatá limitovaná edice Waterdrop Juicy Microdrinks přináší osvěžující citrusové příchutě Lemon, Grapefruit a Orange. Tyto microdrinks se stanou těmi nejlepšími společníky na každou letní party, piknik a pobyt u vody. Kromě tří nových exotických příchutí jsou k dispozici také designové sklenice spolu s praktickou karafou.

www.waterdrop.cz



SKIN DEFENCE DNA PROTECTIVE CREAM

Pečující krém s ochranou před UV zářením (s faktorem SPF 30), znečištěním a také dehydratací. Brání nečistotám, smogu a slunečním paprskům, aby pronikly do DNA pokožky a způsobily tak její podráždění. Má antioxidační účinky, postará se o vyživení pleti a navíc obsahuje jedinečný komplex glukomananu, betaglukanu a kyseliny hyaluronové, který stojí za zpomalením procesu stárnutí pokožky.

eshop.ooolaboo.cz



ZMRZLINOVAČ CUISINART NA DOMÁCÍ TOČENOU ZMRZLINU, TŘEBA I S ČOKOLÁDOVO-OŘÍŠKOVOU POLEVOU

Jednu z nejatraktivnějších letošních novinek představuje zmrzlinovač Cuisinart ICE48E, s jehož pomocí lze v domácích podmínkách snadno a rychle připravit točenou zmrzlinu jako od profesionálů i další mražené dezerty. Příprava domácí zmrzliny nebyla nikdy tak snadná a zábavná. Je libo banánovou, citronovou, mangovou, mátovou nebo jakoukoli jinou smetanovou či třeba jogurtovou zmrzlinu?

www.cuisinart.com



DOKONALÉ LETNÍ DRINKY

Letní párty u bazénu, večerní akce u grilu nebo jen tak posezení s přáteli si žádá dobré a kvalitní drinky. A protože možností a kombinací, jak mohou takové nápoje vypadat, je nespočet, vybrala jsem pro vás mé oblíbené. Tak doufám, že vám zpříjemní každou výjimečnou, ale i tu obyčejnou chvíli.

PIQUERO TONIC

- 40 ml rumového spiritu Piquero
- 120 ml Double Dutch Indian Tonic Water

Naplňte sklenici ledem po okraj. Nadávkujte rumový spirit Piquero a dolijte tonikem. Jemně promíchejte a ozdobte polovinou plátku pomeranče.



BIG KAHUNA SMASH

- 50 ml ginu Big Kahuna (nebo nealkoholické alternativy Big Kahuna 0.0)
- 25 ml čerstvé limetkové šťávy
- 20 ml cukrového sirupu
- 10–15 lístků máty

Všechny ingredience včetně máty nadávkujte do šejkru, dosypte ledem a pořádně vyšekrujte. Poté pomocí barového sítka přelijte do sklenice naplněné novým ledem. Ozdobte snítkou čerstvé máty.

COS-NO-POLITAN SPRITZ

- 50 ml čerstvé pomerančové šťávy
- 50 ml brusinkového džusu
- 25 ml čerstvé limetkové šťávy
- Double Dutch Cranberry & Ginger
- pomeranč a zázvor na ozdobu

Pomerančovou, brusinkovou a limetkovou šťávu nadávkujte do šejkru. Přisypte led a dobře vyšekrujte. Poté přelijte do předem vychlazené koktejlové sklenky. Dolijte tonikem Double Dutch Cranberry & Ginger a zlehka promíchejte. Ozdobte plátkem pomeranče a plátkem čerstvého zázvoru.



MEDITERRANEAN BLUSH

- 50 ml bílého rumu
- čerstvé jahody
- Double Dutch Pomegranate & Basil
- bazalka na ozdobu

Naplňte sklenici ledem a nadávkujte tequilu. Nakrájejte jahody na plátky a přidejte je do sklenice. Dolijte limonádu Double Dutch Pomegranate & Basil a zlehka promíchejte. Ozdobte lístky čerstvé bazalky.

SALÁT S MELOUNEM

a prosciuttem

Dalším tipem na letní, svěží a rychle připravený pokrm je tento recept na můj oblíbený salát. Kombinace sladkého melounu, slaného prosciutta, nahořklé rukoly a Lučiny je prostě dokonalá. Salát se hodí jako lehká večeře nebo třeba jako předkrm při grilování.

Na 2 porce salátu:

- 140 g Lučiny Trio Light
 - 140 g rukoly
 - ½ žlutého melounu
 - 80 g prosciutta (příp. jamónu)
 - 2 lžíce olivového oleje
 - 3 lžíce balzamického krému
 - koření italské sušené bylinky (příp. oregano)
 - sůl
1. Rukolu rozložíme na velký talíř, na který poklademe na větší kostky nakrájený meloun. Přidáme plátky prosciutta a nakrájeného sýra Lučina Trio Light.
 2. V misce si smícháme olivový olej, balzamický krém a sůl. Hotovým dresinkem zalijeme salát. Vše ještě okořeníme trochou italského koření.



JAK SE SBALIT NA DOVOLENOU

Patříte k těm cestovatelům, kteří s sebou i na týdenní dovolenou berou obří kufry naplněné po okraj, přestože pak polovinu věcí vůbec nepoužijí? Osvojte si následující rady, jak se sbalit úsporněji, a přesto mít úplně vše, co byste mohli potřebovat.

Vůbec nejúčinnějším trikem na efektivní balení je v hlavě si promítnout celou svoji dovolenou den po dni, nebo událost po události, zkrátka podle všeho, o čem víte, že vás čeká. To vás pohodlně navede k tomu, jaké oblečení by vám nemělo chybět, případně jaké pomůcky byste při svém programu skutečně mohli potřebovat. Důkladně také prostudujte počasí v destinaci, ať můžete vypustit všechny varianty „co kdyby“.

VYBAVTE SE KOSMETICKÝMI MINIATURAMI

Nejvíce prostoru v kufru vám ušetří nejen realistický výběr věcí, ale také kosmetika. Zatímco boty si v menším provedení nevezmete, u kosmetiky to jde krásně. Své oblíbené přípravky si proto poříďte v miniaturních velikostech. Ideální je také brát produkty, které jsou multifunkční.

Přesně takový je legendární přípravek Vaseline Jelly v cestovním balení 50 ml, který můžete použít na kůži celého těla, je skvělý na extrémně vysušenou kůži, na popraskané rty, ale rychle zregeneruje také ztvrdlou kůži na loktech či patách.

Na vlasy zase skvěle funguje TRESemmé Keratin Smooth Oil, který na cestách rovněž můžete využít různými způsoby - jako výživu a hydrataci po mytí, jako ochranu před foukáním, ale také při finální úpravě účesu.

Pokud byste chtěli na pláž už první den přijít s krásně bronzovou kůží, přibalte si ještě samoopalovací mléko Dove Summer Revived, které můžete použít na obličej i tělo a nezanechá po sobě žádné nechtěné skvrny, jen nádherné přirozeně vypadající opálení. Nově je mléko k dostání v praktickém menším cestovním balení o velikosti 75 ml.

NAKUPUJTE AŽ NA MÍSTĚ

Opalovací krémy, mléka po opalování a především repelenty klidně nakupujte až v cílové destinaci, nemusí s vámi cestovat přes půl světa, ani Evropy. Zvlášť spreje proti hmyzu stejně nejlépe fungují ty lokální. Neplatí to přitom jen o kosmetice.

Zároveň myslte také na to, co si brát určitě nemusíte, protože to na místě budete mít k dispozici - v hotelech tak jistě dostanete sprchový gel, často i obyčejné tělové mléko. Pokud nemáte problematické vlasy, můžete využít i hotelový šampon. Stejně tak není nutné brát vlastní ručníky.

SKLÁDAČKA V KUFRU

Když máte pečlivě vybrané, co s sebou, je důležité to do kufru také efektivně poskládat. Začněte většími věcmi, mezery vyplňujte menšími a nemačkávejte. Některé věci jsou skladnější, když je sbalíte do ruličky.

Pomáhá také předsevzetí, že si nevezmete nic, co nakonec nepoužijete - pokud na něj budete myslet i na svých cestách, časem se naučíte perfektně předvídat, co skutečně budete potřebovat a na týden už klidně vyrazíte jen s kabinovým zavazadlem.



S ROHLÍKEM DO ŠKOLY

Věděli jste, že na Rohlíku pořídíte kromě jídla i nějaké základní školní potřeby? Takže pokud zjistíte, že vašemu dítěti chybí do školy sešit nebo mu jen budete chtít koupit nějakou dobrou svačinku, stačí pár kliknutí a máte po starosti. Mrkněte na Rohlík.cz, protože velmi často to je moje záchrana, když něco zapomenou a už nemám čas jet nakoupit. Pokud navíc máte doma děti do 12 let, určitě se zaregistrujete do dětského programu Rohlíček, díky kterému máte spoustu výhod. Největší výhodou je pro mě doprava zdarma mezi 10 a 16 hodinou během celého týdne. Rohlík právě zalistoval velkou část back to school produktů a celkem to bude přes 350 položek. Každý rodič by tak měl najít na Rohlíku vše, co potřebuje :).

www.rohlik.cz



0	1	2	3	12	13	14	15
4	5	6	7	16	17	18	19
8	9	10	11	20	+	-	x

:	=	<	>				
.	.	.	.	.	.	.	.
x	x	x	x	x	x	x	x



LETNÍ VZPOMÍNKY DO SKLENIČKY

Chcete si uchovat vzpomínky na letní ovocné chutě? Není lepší způsob než si udělat zásobu džemů a v zimě se během chvilky jediným soustem přenést zpět do teplých dní plných jahod nebo třeba melounů. Ano, čtete dobře, i z oblíbeného melounu se dá připravit džem a já tu mám pro vás na něj a na jedinečný jahodovo-rebarborový džem recept.

Jahodovo - rebarborový džem

Jahodovo-rebarborový džem s přípravou 30 minut přináší kombinaci dvou protikladů, které se skvěle doplňují a vylepší každý chléb nebo čerstvé lívance.

Budete na něj potřebovat: 700 g očištěných jahod, 300 g očištěné rebarbory, 350 g cukru, 0,5 balíčku Pektinu Dr. Oetker a 1 kávovou lžičku Kyseliny citrónové Dr. Oetker 20 g.

Do hrnce vložte jahody a rebarboru nakrájené na menší kousky a rozmixujte tyčovým mixérem na pyré. Smíchejte ½ balíčku Pektinu Dr. Oetker (10 g) s 2 polévkovými lžicemi cukru a přidejte k jahodové směsi. Směs přiveďte za stálého míchání k varu a asi minutu důkladně povařte. Přidejte zbytek cukru, opět přiveďte do varu a za stálého míchání důkladně povařte 5 minut. Džem odstavte a přidejte 1 kávovou lžičku Kyseliny citrónové Dr. Oetker 20 g. Proveďte zkoušku tuhnutí. Na talířek kápněte 1-2 lžičky právě uvařeného džemu. Pokud je po vychladnutí málo tuhý, vmíchejte do džemu ještě 1 zarovnanou lžičku kyseliny citrónové, krátce povařte a zkoušku zopakujte. Jakmile jste s konzistencí spokojeni, odeberte případnou vzniklou pěnu a plňte do připravených sklenic až po okraj. Sklenice důkladně uzavřete, obraťte dnem nahoru a nechejte asi 5 minut stát na víčku.



Melounový džem



Meloun se stal velmi oblíbenou a svým způsobem už i tradiční součástí českého léta. Co tedy zkusit melounový džem?

Jeho příprava vám zabere zhruba 60 minut a budete na něj potřebovat: 1 500 g melounu červeného (dužina bez jader), citrónovou šťávu z poloviny citrónu, 2 kávové lžičky Bourbon Extrakt Vanilka Madagaskar Dr. Oetker, 1 balení Želírovacího cukru Super 3:1 Dr. Oetker a 2 kávové lžičky Kyseliny citrónové Dr. Oetker 20 g.

Kousky melounu vložte do hrnce. Přidejte citrónovou šťávu, vanilkový extract, želírovací cukr a dobře promíchejte. Za stálého míchání přiveďte do varu a důkladně povařte minimálně 20 minut. Poté přidejte kyselinu citrónovou, odeberte případnou pěnu a naplňte sklenice až po okraj. Uzavřete sklenice a otočte dnem vzhůru.

PRÁZDNINOVÉ VÝLETY

Využijte letní prázdniny k tomu, že důkladněji poznáte Česko. Jakkoli malá naše země je, její krajina je překvapivě pestrá. Odhalte ta nejzajímavější a zároveň méně známá místa ze seriálu Počesku, který natáčí české zastoupení automobilky Toyota.

SOUTOK VLTAVY A LUŽNICE

Soutok těchto dvou řek leží asi pět kilometrů za Týnem nad Vltavou a označují jej boží muka sv. Jana Nepomuckého. V okolí jsou ale i další výlety. Když budete stát na soutoku a dívat se po proudu řeky, po pravé ruce budete mít chráněné území - Přírodní památku Lužnice. Na protějším břehu Vltavy leží obec Neznašov, ve které najdete zámek.

ROZHLEDNA RADOVIČ

Celoročně přístupnou rozhlednu Radovič najdete na stejnojmenném vrchu u Velvar. Má sice jen tři metry, přesto nabídne krásný výhled právě na Velvary, ale také na České středohoří, horu Říp, Mělník a Kladno. Je také perfektním místem pro piknik - na její plošině je totiž i stůl s lavicemi.

LABSKÁ STRÁŽ

Tohle je jedna z nejkrásnějších vyhlídek v Česku. Z města Děčína je na dosah ruky. Atmosféra místa tyčícího se vysoko nad Labským kaňonem na severním konci městského parku Kvádrberk je nezapomenutelná nejen pro samotný výhled do údolí a na skalní útvary Prostředního Žlebu, ale také díky romantickému pískovcovému pavilonu z konce 19. století.

ZBUDOVSKÁ BLATA

Roztomilým starým chalupám, které jako by z pohádky vypadly, se říká selské baroko. A jeho centrem jsou takzvané blatské obce. Najdete je mezi městy Hluboká nad Vltavou, Vodňany a Blanským lesem. Zbudovská Blata zahrnují vesničky Plástovice, Sedlec, Zbudov, Česká Lhota, Dobčice či Strýčice. Vyznačují se barevnými chalupami se zdobenými štíty.

ZDYMADLO HOŘÍN

Pochází z konce 19. století, a protože je chráněnou a před dvěma lety zrekonstruovanou technickou památkou, udrželo si zdymadlo Hořín na Vltavě svůj někdejší půvabný vzhled. Je nejvyšším plavebním stupněm v úseku Praha - Mělník. V roce 1996 tu vznikla ještě malá vodní elektrárna, jejíž kanál bývá využíván také pro veslařské závody.

VAŇOVSKÝ VODOPÁD

Největší vodopád Českého středohoří má zhruba 12 metrů. Na kráse mu přidávají ještě čedičové sloupy, z nichž voda padá. Stejně jako celé České středohoří jsou výsledkem někdejší sopečné činnosti. Výlet si pak můžete klidně ještě zopakovat v zimě, až bude mrznout - tehdy se totiž z vodopádu stává ledopád.

Extra tip:

Do přírody se sluší vyrazit autem, které co nejméně znečišťuje ovzduší. Můžete vyrazit třeba elektromobilem Toyota bZ4X, který je navíc překvapivě schopný také v terénu, ale pokud byste cestou nechtěli řešit nabíjení, vsadte třeba na Toyotu Corollu Cross, která má pod kapotou ten nejmodernější samonabíjecí hybridní pohon. Kompromisem mezi oběma typy pohonů pak může být plug-in hybrid, který spojuje výhody obou a najdete ho třeba v nepřehlédnutelné nové generaci Toyota Prius.



Beauty tips

NUDIES MATTE MULTIFUNKČNÍ LÍČIDLO PRO OČI, RTY A TVÁŘ

Konturování tváře nebylo nikdy snazší. Multifunkční líčidlo Nudistix Nudies Matte vám pomůže dosáhnout zdravého vzhledu a rozjasnění nebo si s ním můžete hravě vykonturovat tvář a dodat tak svému líčení zdravý a projasněný vzhled. Třešničkou už je jen oboustranný design – barevné líčidlo na jednom konci a praktický štětec na druhém.

www.notino.cz



SUPERDEFENSE SPF 40 FATIGUE HYDRATAČNÍ GEL PROTI ZNÁMKÁM STÁRNUTÍ PLETI

UV záření a znečištění – to jsou hlavní viníci předčasného stárnutí pleti a její únavy. Hydratační gel od Clinique vás proti nim ochrání a postará se tak o mladistvý a svěží vzhled. Příjemná gelová textura vás bude hýčkat, zatímco aktivní látky, přírodní výtažky a antioxidanty nastaví obranný štít znečištěnému vzduchu, paprskům UVA a UVB záření i volným radikálům.

www.notino.cz



ŘASENKA HYALURON LIFT-UP MASCARA

A ještě tu mám pro vás jeden tip na řasenku, a tou je Hyaluron Lift-up Mascara od značky Alcina. Řasenka díky inovativnímu kartáčku precizně natočí a zvýrazní nejen dlouhé řasy, ale i ty kratší a jemné. Už po jedné aplikaci je patrný silný vějířovitý efekt a okouzující objem. Obsažená kyselina hyaluronová řasy vyhlazuje a vyživuje.

www.alcina.cz



ŘASENKA WONDER VOLUME MASCARA XXL

Nová Wonder Volume Mascara XXL už po prvním použití zdvojnásobuje objem řas a zároveň o ně pečuje. Řasy jsou delší, pevnější a oživené - i bez líčení působí řasy objemněji. Složení obsahuje 86 % pečujících složek a je také obohaceno o komplex "lash boosting", klíčový komplex, který pomáhá prodlužovat, posilovat a zahušťovat řasy.

www.fann.cz



HYDRATAČNÍ TONIKUM ROSE DEEP HYDRATION FACIAL TONER

Tonizující mléko Fresh Rose Deep Hydration Facial Toner je určeno pro každodenní použití. Objeďte tonizační účinky výtažku z plodu růže, zpevňující efekt výtažku z damaské růže a vyživující sílu růžového oleje, které toto tonikum kombinuje. Vaše pleť se vám odvděčí pružností a hebkostí po celý den.

www.notino.cz



TEA TREE SPECIAL OD PAUL MITCHELL

Už žádný odpad, zbytečné plastové obaly a zatěžování přírody. Tea Tree Special přišlo s udržitelnými novinkami, které jsou šetrné nejen k přírodě, ale i k vašim vlasům. Nově si můžete pořídit Tea Tree Special šampon a kondicionér ve znovupoužitelné hliníkové lahvičce, kterou pak snadno doplníte náhradní náplní v recyklovatelném sáčku.

eshop.paulmitchell.cz



BODY STRATEGIST LIGHT LEG SPRAY

Hledáte účinné řešení na oteklé a těžké nohy? Pak je pro vás nový Body Strategist Light Leg Spray italské značky comfort zone ideálním pomocníkem. Drenážní remodelační sprej poskytne okamžitý pocit lehkosti nohou, které jsou náchylné na zadržování vody, otoky či na skvrny způsobené edematózní celulitidou.

www.miracleclinic.cz



NUORI SUPREME - EXFOLIAČNÍ PÉČE PRO OKAMŽITÉ ROZJASNĚNÍ PLETI

Nuori Supreme, exfoliační péče, účinně odstraňuje nečistoty, jemně odlupuje odumřelé kožní buňky, vylešťuje a dodává pleti vysoce výživné složky. Složení umožňuje dosáhnout optimálních výsledků vytvořením individuální, každodenní směsi, která se přizpůsobí potřebám pleti.

www.madeformoms.cz

DEOKRYSTAL PURITY VISION

Deokrystal je 100% přírodní deodorant, který tvoří antibakteriální minerální sůl Potassium Alum (kamenec). Je vhodný pro muže i ženy a jeho jemné složení je ideální pro citlivou pokožku se sklonem k alergiím. Minerální deodorant aktivně neutralizuje tělesný pach bez ucpání potních pórů. Je bez alkoholu, má dlouhotrvající účinnost a je šetrný vůči oblečení.

www.purityvision.cz



KOLAGENOVÉ SÉRUM SMART AESTHETICS COLLAGEN BOOSTER SERUM

Sérum pro denní i noční použití dodává pokožce dlouhodobou hydrataci a výživu, díky čemuž ji viditelně rozjasňuje, vyhlazuje, snižuje zarudnutí a redukuje tmavé kruhy pod očima. Obsahuje peptidy, jež zlepšují soudržnost a stabilitu kolagenových vláken. Jejich kombinace s kyselinou hyaluronovou zajišťuje hydrataci, zpevnění a zpomalení stárnutí pokožky.

eshop.ooolaboo.cz



SPF50+ SUN OPALOVACÍ KRÉM MATIS

Opalovací krém značky Matis dokáže hydratovat pokožku po několik hodin díky obsahu vitamínu B5 a aloe vera. UVA-UVB filtry chrání pleť před škodlivými složkami slunečního záření. Navíc je voděodolný a vytváří na pokožce tenký ochranný film, který prodlužuje jeho působení. Lehký a neparfemovaný opalovací krém, který je navíc šetrný k mořskému ekosystému.

www.fann.cz



PERSPIREX STRONG, UŽ ŽÁDNÉ POCENÍ

Perspirex Strong je řešení pro ty, kteří každý den trpí nadměrným pocením. Vlhké podpaží ovlivňuje každodenní aktivity a problém mohou vyřešit jediné velmi silné antiperspiranty. Perspirex Strong je jedním z nejúčinnějších antiperspirantů na trhu. Jedna aplikace zajišťuje maximální ochranu 5 dní.

www.fann.cz



BOOTY GAINS PRO ZPEVNĚNÍ HÝŽDÍ, BOKŮ A BŘICHA

Objevte zpevňující krém Booty Gains od Bloom and Blossom, který byl speciálně navržen tak, aby zpevnil a hydratoval pokožku problematických partií a vrátil jí vitalitu. Krém je doslova nabitý aktivními látkami, obsahuje např. guaranu, kofein, máslo cupuaçu, ale také výtažky z bergamotu, ylang ylang a jasmínu, které provoní vaši pokožku na dlouhou dobu a aplikaci krému promění v každodenní rituál.

www.madeformoms.cz



TORTILLY S KUŘECÍM MASEM

a tzatziki

Přeneste se během chvíle do sluncem zalitého Řecka, připravte si doma pokrm plný řeckých chutí. Tortilly plněné kuřecím masem na způsob gyros, salátem a tzatziki jsou skvělou letní volbou. Budou chutnat úplně každému, příjemně zasytí, a i když jejich vůně přichází až z dalekého Balkánu, jsou ze surovin, které najdete běžně doma.

Na kuřecí maso:

- 500 g kuřecího masa (např. stehenní řízků)
- 100 g řeckého jogurtu
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 2 šalotky
- uzená paprika, sůl, pepř
- přepuštěné máslo (případně řepkový olej)

Na tzatziki:

- 1 salátová okurka
- 140 g řeckého jogurtu
- 2 stroužky česneku
- šťáva z citronu
- 1 lžička kopru (lze vynechat)
- olivový olej
- sůl, pepř

Na dokončení:

- 4 tortilly Antica Cantina o průměru 20 cm
- 1 lžice přepuštěného másla
- římský salát
- nakládaná červená cibule



Postup:

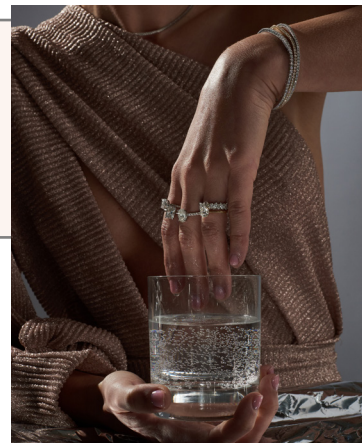
1. Maso si nakrájíme na drobné kousky. V misce si smícháme řecký jogurt, olivový olej, utřený česnek, najemno nakrájené šalotky, uzenou papriku, sůl a pepř. Maso si necháme marinovat cca 20 minut.
2. Mezitím si připravíme tzatziki. Salátovou okurku si omyjeme a nahrubo nastrouháme. Okurku osolíme, promícháme a necháme ji odležet.
3. Smícháme si řecký jogurt, utřené stroužky česneku, několik kapek citronové šťávy a kopr. Okurka nám mezitím pustí šťávu, kterou z ní dobře vymačkáme.
4. Vymačkanou okurku smícháme s řeckým jogurtem a mletým pepřem a podle chuti případně ještě osolíme.
5. Na pánvi si rozejdeme přepuštěné máslo a orestujeme na něm zprudka marinované maso.
6. Na další pánvi si rozpustíme trochu přepuštěného másla a z obou stran na něm dozlatova opečeme každou tortillu.
7. Na opečenou tortillu dáme tzatziki, nakrájený římský salát, orestované maso a celé to dozdobíme nakládanou červenou cibulí.

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

AMARO - BUDOUCNOST LUXUSNÍCH ŠPERKŮ

Objeďte zbrusu nové diamantové šperky AMARO. Jsou vyrobeny z materiálů prvotřídní kvality a spolu s nadčasovou elegancí se v nich zrcadlí také smysl pro udržitelnost a etickou odpovědnost. Šperky AMARO jsou ručně vyrobeny z 18karátového zlata a osázeny vysoce kvalitními laboratorními diamanty.

www.amaroatelier.com



S BEASTPINK MINI KOLEKCÍ VAŠE TVARY ZAZÁŘÍ

Nová mini kolekce značky BeastPink obsahuje sice jen několik kousků, ale o to větší dojem na vás udělá. Rafinované střihy podtrhující křivky a rychleschnoucí materiál zajistí, že se budete cítit pohodlně při sportu i ve volném čase. Takže ať už si vyberete podprsenku, legíny, kalhoty nebo šortky, vedle rozhodně nešlápnete.

www.gymbeam.cz



ZMRZLINY S KAPKOU ALKOHOLU V CRÈME DE LA CRÈME

V Crème de la Crème pro vás připravili pravé italské gelato s kapičkou alkoholu, vyzkoušejte kombinaci červeného pomeranče a Jägermeistera, meruňky a prosecca, mandlí a amareta nebo mé oblíbené Piña Colady. Opilé zmrzliny si nejlépe vychutnáte ve voňavém řemeslném kornoutu.

www.cremedelacreme.cz



NOVINKA OD BLOOM & BLOSSOM - DĚTSKÁ KOSMETICKÁ ŘADA

Dětská řada Bloom & Blossom účinně pečuje o citlivou dětskou pokožku, vlasy, ale i mysl a kombinuje v sobě přírodní vůně s účinnými ingrediencemi. Obsahuje relaxační sprej na polštář Baby Whisperer s vůní levandule, mandarinky, jasmínu a ylang ylang, dále pak šetrnou pěnu do koupele, hydratační balzám, tělové mléko a zklidňující mycí gel.

www.madeformoms.cz



LOKNI HOME PREMIUM

Lokni Home Premium přináší propojení špičkové filtrace s technologií UVC LED, která je pokročilým způsobem úpravy pitné vody, který účinně dezinfikuje vodu a brání šíření mikroorganismů bez použití chemikálií. Princip spočívá ve speciálním typu UV záření, které spolehlivě ničí mikroorganismy, jako jsou bakterie a viry.

www.lokni.cz



VĚNEČKY JANEČEK PŘEDSTAVUJÍ LETNÍ LIMITOVANOU PŘÍCHUŤ

Cukrářský boutique Věnečky Janeček zůstává věrný svému zaměření na jeden konkrétní dezert, kterým je – jak název podniku napovídá – věneček. Ten zde vyrábí v mini verzi a aktuálně sedmi různých příchutí, a to sladkých i slaných. Stálou nabídku nyní rozšířila letní limitovaná edice, kterou se pro letošní rok stala maracuja.

www.veneckyjanecek.cz



PSÍ KAMARÁDI V PRÁCI

V dnešní době je stále více firem po celém světě, které přecházejí na model pet-friendly kanceláří. V zahraničí je jich téměř polovina (45 %), zatímco v tuzemsku je to jen něco přes 10 %.

PSI JAKO ICEBREAKER

Podle průzkumu značky [Royal Canin](#), která patří do portfolia společnosti [Mars](#), jsou majitelé domácích zvířat díky psům v kanceláři spokojenější (58 %), mají více sociálních interakcí s kolegy (52 %) a méně úzkosti a stresu (57 %). Psi podle odborníků fungují jako katalyzátor rozhovorů a posilují mezilidské vztahy. Randolph Barker z univerzity v americké Virginii ve své studii zjistil, že přítomnost zvířat na pracovišti významně podporuje konverzaci mezi kolegy.

PODPORA TÝMOVÉ SPOLUPRÁCE

Podobné zkušenosti měli i psychologové z univerzity ve Washingtonu. V jedné sérii experimentů zjistili, že účastníci, kteří pracovali na rozhodovacích úkolech ve společnosti psa, hodnotili svůj tým jako přátelštější a pozornější, což zvýšilo jejich následnou spolupráci a mezilidskou důvěru.



INSPIROVAT OSTATNÍ

Kanceláře přátelské ke psům má například i pražská centrála společnosti Mars, která rovněž podporuje i další podniky, aby tento koncept osvojily, pokud jim to okolnosti dovolí. „Každoročně vidíme, jak pozitivně působí přítomnost domácích zvířat na naši firemní kulturu a spokojenost spolupracovníků. Je vidět, že dny, kdy máme v kanceláři čtyřnohé kamarády, jsou úplně jiné. Samozřejmě je třeba dodržovat několik základních pravidel, ale atmosféra je rozhodně uvolněnější. V souladu s naší misí dělat svět lepší pro domácí mazlíčky, máme také pro naše spolupracovníky i další pet-friendly benefits, jako je například krmivo zdarma na rok pro ty, kdo se rozhodnou adoptovat si pejska nebo kočku z útulku,“ vysvětluje Zuzana Lokšáková, ředitelka pro firemní záležitosti Mars pro střední Evropu.

Díky dlouholetým zkušenostem v této oblasti se společnosti podařilo vytvořit sadu nástrojů, které pomáhají při zavádění pet-friendly kanceláří a jsou firmám k dispozici. Srozumitelný soubor nástrojů obsahuje shrnutí všech výhod, odpovědi na nejčastější otázky a také rady a tipy, jak koncept představit vedení a nadchnout zaměstnance pro jeho zavedení ve firmě. Návod společnost ráda poskytne i firmám na českém trhu.

KLÍČ K LOAJALITĚ ZAMĚSTNANCŮ

Majitelé psů si velmi cení možnosti brát své mazlíčky do kanceláře. V průzkumu značky zvířecího krmiva Cesar jich většina přiznává, že díky tomu chodí rádi do práce a cítí se spokojenější. Na pracoviště si chlupatou společnost vodí především mladší kolegové a také lidi žijící a pracující ve městech.



BORŮVKOVÝ KOLÁČ

s ricottou

A teď něco dobrého ke kávě. Co třeba tento borůvkový koláč? Avšak pozor, není to ledajaký koláč, je doplněný o ricottu, takže je krásně vláčný a měkoučký, a také o mandlové plátky, které mu dodávají oříškovou chuť. Koláč můžete připravit i z jiného sezónního ovoce, než jsou borůvky.

Potřebujeme:

- 320 g borůvek
- 250 g hladké mouky + 1 lžice na borůvky
- 1 lžička prášku do pečiva
- velká špetka soli
- 300 g třtinového cukru
- 130 g másla (povoleného)
- 2 vejce
- 55 g řepkového oleje
- 200 g ricotty
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 lžice Grand Marnier (můžete vynechat)
- hrst mandlových plátků
- máslo a polohrubá mouka na vysypání formy



1. Dortovou formu o velikosti 24-26 cm si vymažeme máslem a vysypeme polohrubou moukou.
2. Čerstvé borůvky si smícháme s 1 lžicí hladké mouky.
3. Mouku si prosejeme do mísy a promícháme s práškem do pečiva a špetkou soli.
4. Pokud nemáme jemný třtinový cukr, trochu si ho rozmixujeme v mixéru, aby nebyl tak hrubý. Cukr si rozdělíme na dvě poloviny.
5. Povolené máslo vyšleháme s polovinou cukru do světlé pěny (trvá to až 10 minut).
6. Vejce si vyšleháme s druhou polovinou třtinového cukru opět do světlé pěny.
7. V míse si smícháme obě pěny dohromady a pomalu přidáváme na střídačku mouku, řepkový olej a ricottu.
8. Nakonec přidáme vanilkový extrakt a Grand Marnier (ten můžeme nahradit dobrým rumem nebo úplně vynechat).
9. Do hotového těsta zlehka zamícháme borůvky a nalijeme do dortové formy. Vše posypeme hrstí mandlových plátků.
10. Pečeme na 180 stupňů 45-55 minut, dokud pomocí špejle nezkusíme, že je koláč hotový.



TIPY MĚSÍCE



BYLINNÁ TINKTURA HERBADENT FORTE HERBAFT NA ŘEŠENÍ AFT

Nepatrný vřídek, který způsobuje ostrou až trýznivou bolest. Máloco je ohledně poměru rozměr-výkon natolik bolestivé, jako právě afy v dutině ústní. Zbavit se drásavých vřidků a zmírnit bolest přírodní cestou nyní pomáhá novinka ze sedmi bylin, tinktura Herbadent Forte Herbaft.

www.herbacent.cz

ENERGIE NA CESTY - ENERGIT PRO ŘIDIČE

Plánujete dlouhou cestu do zahraničí a bojíte se, abyste za volantem neusnuli? Vyzkoušejte Energit pro řidiče. Tablety určené k doplnění energie a snížení únavy za volantem díky obsahu guarany a vitamínu C. A určitě vám budou chutnat, jsou totiž s lahodnou višňovou příchutí.

www.nasevitaminy.cz



ECOHAUS PRACÍ PAPIRKY S VŮNÍ CITRÓNOVÉ ZMRZLINY

Seznamte se s limitovanou edicí pracích papírků s vůní citrónové zmrzliny, která právě přichází na trh. Prací papírky jsou pečlivě navrženy, aby nejen dokonale vyčistily vaše prádlo, ale zároveň mu dodaly svěží vůni, která vás bude provázet po celý den. Představte si, jak otevíráte pračku a dýchne na vás vůně citrónové zmrzliny, která vás okamžitě osvěží.

www.ecohaus.cz



MARIELI ROZŠIŘUJE SORTIMENT O DOPLŇKY DO JÍDELNY

Marieli, český výrobce prémiového povlečení, expanduje z ložnice do dalších prostor domácnosti. Vedle ložního prádla a péřových výplní, ručníků a rohoží do koupelny nově nabízí také lněné ubrousky, prostírání, běhouny a ubrusy na jídelní stůl. První kolekce se nesou v duchu léta, v odstínech slunečně žluté a modré připomínající blankytné nebe i mořskou hladinu.

www.marieli.cz

BYLINNÝ ČAJ SUNDAY MORNING - VÁŠ NEJLEPŠÍ SPOLEČNÍK PRO RELAXACI

Začněte den s bio čajem Sunday Morning od Native Way, který promění vaše ráno v oázu klidu. Čaj kombinuje mátu pepřnou, měsíček lékařský, esence maliníku a jahodníku a je oceněn titulem Biopotravina roku 2022. Byliny jsou pěstovány ekologicky, ručně sklizeny a lístky jsou sušeny přirozeným a šetrným způsobem, aby si zachovaly svou plnou chuť.

www.nativeway.cz



UHAŠTE BĚHEM LÉTA ŽÍZEŇ NOVINKOU FANTA ORANGE ZERO CUKRU

Perfektní osvěžení, výrazná pomerančová příchut' a žádný cukr. Zní to jako ideální letní nápoj? Rozhodně ano! S novinkou nyní přichází společnost Coca-Cola a její oblíbená stálice mezi limonádami Fanta, která je nově na českém trhu k dispozici ve variantě Fanta Orange Zero Cukru, tedy s nulovým obsahem cukru.

www.coca-cola.com

BIO ZMRZLINA A NANUKY PLNÉ JOGURTOVÉ CHUTI

Známa značka oblíbených jogurtů Hollandia přeměnila jogurtové potěšení i do lahodných nanuků a také prémiové bio zmrzliny. Vyzkoušejte třeba skvělé nanuky – jogurtový v bílé belgické čokoládě nebo jogurtový v mangovém sorbetu. Pokud vám jen pár kousků nestačí, sáhněte rovnou po multipacku s belgickou čokoládou či mangovým a malinovým sorbetem.

www.kosik.cz



HOVĚZÍ NEW YORK STEAK ALBERT EXCELLENT

Navzdory názvu si s tímto New York steakiem pochutnáte na vyzrálém hovězím masu z českého venkova. Tento nízký roštěnec je příjemně křehký díky minimálně 21 dnům suchého zrání, takže můžete mít jistotu, že vás nenadchne jen vůně grilovaného steaku, ale i jeho dokonalá šťavnatost. Díky jemnému tukovému mramorování vás také potěší i jeho máslová chuť.

www.albert.cz



VYHLÁŠENÉ OVČÍ SÝRY Z MURÁNSKÉ SALAŠE V NOVÉM BISTRU U BÝKA

Ovčí sýry patří k nejoblíbenějším slovenským gastronomickým specialitám. Brynza, oštiepky, uzený ovčí sýr... V Muránské salaši je vyrábějí podle tradičních receptur ze 100% ovčího mléka z vlastního chovu na okraji Národního parku Muránska planina. Produkty s originálním logem "Muránsky salaš" jsou nyní dostupné také v Praze – v novém Bistru U Býka v Hybernské ulici.

www.bistroubyka.cz



SÝROVÝ SNACK JUST CHEESE OD GYMBEAM

Sýrový snack Just Cheese jsou lyofilizované křupavé sýrové kuličky, které vás okouzlí svou autentickou chutí. Mají vysoký obsah bílkovin, které podporují růst a udržení svalů, ale také zdraví kostí. Můžete si je vychutnat samostatně jako snack jen tak během dne, ale dají se využít i jako součást salátů či polévek jako náhradu tradičních křutonů.

www.gymbeam.cz



LETNÍ OLYMPIÁDA U VÁS DOMA S AUDIO SADOU DOMÁCÍHO KINA BOSE A TELEVIZOREM LG

Sportovní fanoušci prožívají svátek. Po EURO 2024 jsou tu letní olympijské hry, a pokud si nechcete nechat ujít ani jeden z klíčových sportovních okamžiků, potřebujete velký televizor. E-shopy Basys.cz a LG-store.cz spustily akční nabídku, v jejímž rámci můžete získat v ceně audio sady domácího kina Bose jednu ze stovky televizorů LG 65UT73006LA s rozlišením 4K a vlastnostmi předurčujícími ho i pro hraní her.

www.basys.cz, www.lg-store.cz



UCHOVEJTE SI LÉTO VE SKLENICI DŽEMU S PEKTINEM OD DR. OETKER

Džemy jsou ideálním způsobem, jak si uchovat letní ovoce i na zimu. Jahody, maliny, borůvky, meruňky a spousta dalších druhů ovoce nás díky tomu mohou provázet celým rokem. Základem každého zavařování a želírování je pektin, který pomáhá džemu získat správnou konzistenci. Pektin Dr. Oetker je veganský, jelikož se jedná o látku přirozeně se vyskytující v kůře citrusových plodů, a zpracujete s ním až 2 kg ovoce.

www.oetker.cz

KRKONOŠSKÉ HOVĚZÍ, DELIKATESA PRO DOKONALÉ GURMÁNSKÉ ZÁŽITKY

Bio Vysočina pod značkou Krkonošské hovězí, kterou již dlouhá léta vyrábí Biofarma Pod Hájkem, pochází výhradně z lokálních surovin a toho nejvyššího hovězího bio masa. Krkonošská delikatesa s bohatou chutí a máslovou konzistencí báječně doplní vaše večerní posezení u vína i lahodných sýrů.

www.shop-biomaso.cz



PREVENTIVKA ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

Jen každý 4. Čech navštěvuje pravidelně praktického lékaře, 26 % úmrtí lze přitom označit za předčasná, až 59 % Čechů nerozumí zdravotním informacím a mnoho z nich vyhledává informace o zdraví na internetu. To chce změnit mobilní aplikace Preventivka od neziskové organizace Loono.

„Chceme Čechy naučit chodit na preventivní prohlídky a poskytnout jim komplexní, ověřené a srozumitelné informace, které pomohou žít zdravější a kvalitnější život. Nechceme, aby si lidé hledali diagnózy na internetu a báli se chodit k doktorům. Naprostá většina vyšetření vůbec nebolí, je ale v péči o zdraví naprosto klíčová,“ přibližuje funkce aplikace Kateřina Šédová (Vacková), zakladatelka neziskové organizace Loono. *„Chceme také zvýšit návštěvnost screeningových programů, jako je mamograf, screening děložního čípku, tlustého střeva a plic. Dnes na ně chodí jen polovina Čechů, kterých se týkají. Také v tom bude Preventivka velkým pomocníkem,“* dodává.

Mobilní aplikace Preventivka uživatelům ukáže, na jaké preventivní prohlídky by měli chodit a pohlídá jejich termíny. Přidat si mohou i své vlastní prohlídky u dalších specialistů, jako například na alergologii, endokrinologii či dentální hygieně. Připomene také samovyšetření prsou, varlat i kůže a naučí správnou techniku. Nabídne ověřené a srozumitelné informace o prevenci závažných nemocí na jednom místě. Aplikace je ke stažení pro iOS i Android, a to zcela zdarma.

Rakovina varlat, prsu nebo děložního čípku, chronická leukémie, Grawitzův zhoubný nádor na ledvině, mozková mrtvice ve 13 letech. Ambasadory mobilní aplikace Preventivka se stali lidé, kterým vážná nemoc změnila pohled na prevenci nebo jim preventivní prohlídky a samovyšetření zachránily život.

„Díky prevenci se u mě podařilo včas zjistit, že mám zhoubný nádor v pravém prsu. Tím, že jsem si ho nahmatala sama a včas, jsme se dokázali vyhnout daleko horším scénářům,“ říká Anna Julie Slováčková, jedna z ambasaderek. *„Když se řekne slovo prevence, tak se mi vybaví způsob, kterým si já sama mohu zachránit život a kterým si mohou zachránit život moji blízcí,“* dodává.

„Diagnostikovali mi rakovinu varlete, poměrně komplikovaný nádor. Už delší dobu jsem pociťoval varovné signály a na popud iniciativy #prsakoule od Loono jsme si s přítelkyní prováděli samovyšetření. Při něm jsem si nahmatal bulku na levém varleti a rozhodl jsem se navštívit lékaře,“ přibližuje Adam Holubář, další z ambasadorů.

Při přípravě aplikace spojilo Loono síly s komunitou expertních dobrovolníků z Česko.Digital. Desítky dobrovolníků měsíce pracovaly na Preventivce, které věnovaly své volné víkendy a večery. *„Je skvělé sledovat, jak se nápad postupně mění v reálné řešení, které pomáhá. Loono přišlo do Česko.Digital před více než rokem a po mnoha setkáních, několika design workshopech, bezpočtu diskuzí a večerní práce se podařilo aplikaci spustit. Na tomto projektu se potvrzuje, že klíčem k úspěchu je silná vize a zapálený tým srdcařů,“* vysvětluje Romana Pokorná z Česko.Digital.



První verze aplikace vznikla za podpory Nadace PPF. „Tým v čele s Katkou Šédovou sledujeme už dlouho a víme, že svou práci dělá s velkým osobním nasazením, soustředěně a zodpovědně. Proto jsme se rozhodli ho podpořit a pomoci s osvětou v oblasti prevence nádorových onemocnění. Doufáme, že naším společným projektem pomůžeme zlepšit povědomí o důležitosti prevence a jeho prostřednictvím budeme apelovat na všechny, aby přijali osobní odpovědnost za své zdraví. V Loono a v Nadaci PPF totiž věříme v prevenci,“ říká Jana Tomas Sedláčková, členka správní rady Nadace PPF.

Vývoj nových funkcionalit a tvorbu edukačního obsahu podpořilo také Ministerstvo zdravotnictví ČR a Hlavní město Praha. „Zlepšení prevence v České republice je jedním z mých hlavních cílů, kterých chci dosáhnout. Jako lékař totiž moc dobře vím, kolika těžkým případům nejrůznějších onemocnění by předešly pravidelné preventivní prohlídky, které by je zachytily v počáteční fázi. Tato aplikace je skvělým přínosem k tomuto úsilí a já děkuji všem, kteří se zapojili do jejího vývoje,“ dodal ministr zdravotnictví Vlastimil Válek.

Oficiálním spuštěním ale práce na Preventivce nekončí. Loono jí chce totiž neustále zlepšovat. „Chceme, aby se stala zdravotním deníkem pro hlídání zdraví každého z nás. To znamená včetně očkování a rodinné anamnézy. Aplikace by měla své uživatele vzdělávat o tom, jak žít zdravější a kvalitnější život. Plánů máme spoustu, takže se mají uživatelé určitě na co těšit,“ uzavírá Kateřina Šédová.

LOONOO

Loono je týmem mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů, kteří věří, že by se neměli pacienti pouze léčit, ale vést k prevenci nejrůznějších onemocnění. V minulosti odstartovalo kampaň za prevenci onkologických (#prsakoule) a kardiovaskulárních onemocnění (#zije srdcem) i reprodukčního (#doledobry) a duševního zdraví (#dobrenitro). Během 8 let své existence Loono zrealizovalo více než 2 500 workshopů, na kterých vyškolilo přes 130 tisíc lidí. Veškeré další informace najdete na webových stránkách www.loono.cz a na sociálních sítích @Loonocz.

Důležitá čísla:

- Počet stažení aplikace - 89 220
- Počet uživatelů, kteří si naplánovali či absolvovali zanedbávanou prohlídku - 9 726
- Počet uživatelů, kteří se samovyšetřují - 13 650
- Počet uživatelů s nálezem - 1421
- Počet uživatelů s rakovinou - 61

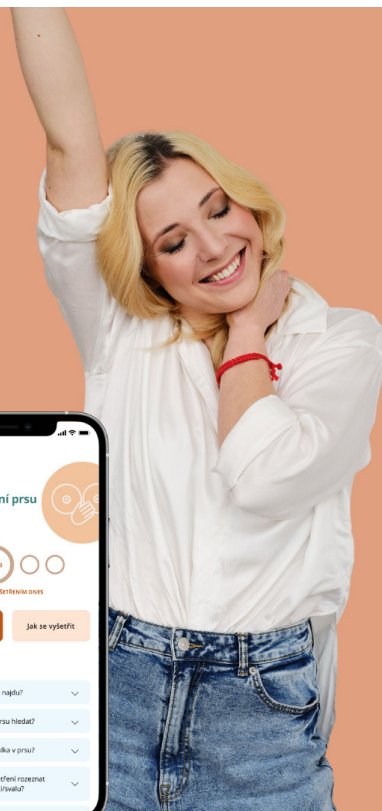
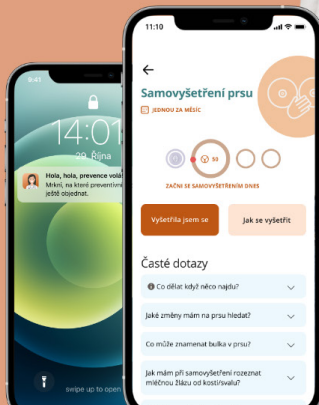


Mobilní aplikace Preventivka

Měj své zdraví pevně v rukou.

Stáhni si aplikaci Preventivka,
svého osobního průvodce prevencí.

www.preventivka.cz



PPF
NADACE

2. csko.digital

PPF
PRAHA
PRAHA
PRAHA

CGI

ŠKOLA VOLÁ

Sice je ještě měsíc před námi, než děti pošupají do školy, ale já mám pro vás už teď tipy, které vám usnadní pořízení školních věcí. Moje kamarádka Petra Tomková, která má eshop www.ucenijeradost.cz a která je zároveň učitelkou na prvním stupni, se věnuje Montessori aktivitám, se svými syny testuje nejrůznější didaktické pomůcky, hry, vybavení do penálu, zabývá se smysluplnými aktivitami pro děti aj. Takže pokud budete chtít kvalitní produkty pro děti nebo si nechat poradit, určitě mrkněte na web nebo se jí ozvěte na @ucenijeradost.

VYBAVENÍ DO PENÁLU NEJEN PRO PRVŇÁČKY

TUŽKA STABILO EASYERGO - výběr pro praváky i leváky

Než děti začnou psát perem, provází je období, kdy trénují správný úchop, uvolňují ruku a připravují se na psaní perem. Tato tužka má skvělé vlastnosti pro toto období.

www.ucenijeradost.cz



ROLLER PILOT 2064 FRIXION M 07

Když nastane čas psát perem, Péťa, učitelka první třídy, doporučuje toto ergonomické pero. Je nejoblíbenější mezi dětmi, má speciální inkoust, který se dá vygumovat a přepsat.

www.ucenijeradost.cz



PASTELKY STABILO TRIO - 12 BAREV

Díky ergonomickému tvaru se pastelky dětem dobře drží v ruce, jsou trojhranné a tedy vhodné pro praváky i leváky, mají intenzivní syté barvy a kvalitní ostrou stopu.

www.ucenijeradost.cz



ZÁKLADNÍ VÝTVARNÉ POTŘEBY



VODOVÉ BARVY FABER-CASTELL

Kvalitní vodovky, které mají zářivé a syté barvy od prvního tahu. Snadno se nanášejí, mají vysoké krycí schopnosti a plastový obal lze využít jako paletu.

www.ucenijeradost.cz

SADA ŠETČCŮ DA VINCI FIT SYNTHETICS

Ideální ve výtvarném kufříku je mít alespoň dva druhy štětců - širší plochý a kulatý.

www.ucenijeradost.cz



NŮŽKY

Jsou vhodné pro malou ruku a pro začátečníky. Mají zaoblené špičky a v ruce nekloužou.

www.ucenijeradost.cz

Péťa doporučuje:

MAZACÍ TABULKA

Velký pomocník při plnění různých aktivit - psaní, kreslení, při počítání apod. Lehce se udržuje a vybrat můžete mezi linkami a čtverečky.

www.ucenijeradost.cz

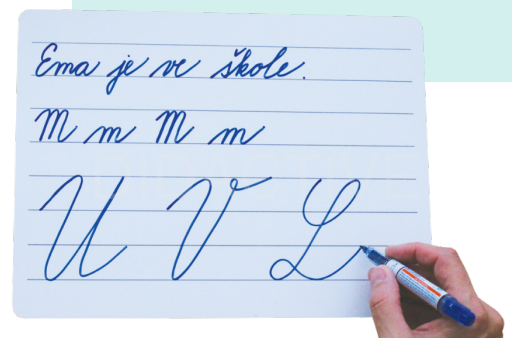


STOLOVÁNÍ VE ŠKOLE

LAHEV + BOX

Lahev (0,75 l) - pro nápoje až do 100 stupňů, neteče. Co se týče krabičky, tak neobsahuje ftaláty ani změkčovadla, má ideální velikost do tašky a posuvnou vnitřní přepážku.

www.ucenijeradost.cz



ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY

s máslem

Kdy jindy budou švestkové knedlíky chutnat lépe, než v létě, kdy můžeme použít čerstvé švestky - nejlépe ty z vlastní nebo třeba babičky zahrady. My doma knedlíky podáváme ještě s tvarohem nebo zakysanou smetanou, ale budou skvělé i jen tak s máslem, cukrem a mákem.

Na knedlíky:

- 300 g uvařených brambor typu C
- 300 g hrubé mouky
- 250 g měkkého tvarohu
- 1 vejce
- 1 lžíce másla
- sůl
- švestky
- povidla

Na dokončení:

- mák
- moučkový cukr
- máslo



1. Brambory si oloupeme a nastroháme najemno. Poté je necháme na vále vychladnout.
2. Na brambory přidáme mouku a pomocí prstů promícháme. Přidáme tvaroh, vejce, sůl a povolené máslo. Poté zpracujeme těsto a vyválíme ho na cca 5 mm silný plát. Vyválené těsto nakrájíme na čtverečky a plníme vypeckovanou švestkou, do které dáme vždy necelou lžičku povidel.
3. Do hrnce dáme vodu a přivedeme k varu. Do vroucí vody vložíme knedlíky a vaříme, dokud nám nevyplavou na povrch. V momentě, kdy nám vyplavou, je necháme ještě 1-2 minuty vařit. Poté je vyndáme z vody pomocí naběračky a podáváme s rozpuštěným máslem a mákem smíchaným s moučkovým cukrem.