

Na skok v kuchyni

říjen 2024

magazín o jídle a životním stylu

recept na straně 6



29 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 DÝŇOVÉ ŘEZY
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 HRÁŠKOVÁ POLÉVKA S CHLEBOVÝMI KRUTONY
- 7 JAK SE SPRÁVNĚ STARAT O LAHVE NA VODU
- 8 BEAUTY NOVINKY
- 10 JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O LNĚNÉ VÝROBKY
- 11 KAM MUSÍTE NA PODZIM VYRAZIT
- 12 *Halloween*
- 13 DÝŇOVÝ KRÉM S PEČENOU MRKVÍ
- 14 SOUTĚŽ O PRODUKTY SHEBA
- 15 OVES - VÝJIMEČNÁ PLODINA
- 17 *Vývar z kostí v pomalém hrnci*
- 18 NAUČTE SE CHLEBA Z ESKY NEBO ZÁKLADY SUSHI V UMU
- 19 JABLEČNÝ KOLÁČ S VLAŠSKÝMI OŘECHY
- 20 TYPY MĚSÍCE
- 22 BRAMBOROVÉ ŠIŠKY S MÁKEM A CRÈME FRAÎCHE
- 23 NOVINKY DO VAŠÍ KNIHOVNY
- 24 *Domácí kváskový chléb*
- 26 RADOSTI DO DOMÁCNOSTI
- 27 NOVINKY OD SONNENTORU
- 28 VITANA: ČESKÁ TRADICE VE SVĚTĚ KOŘENÍ
- 29 KOUZLO SPOLEČNÉHO STOLOVÁNÍ

4

DÝŇOVÉ ŘEZY



13

DÝŇOVÝ KRÉM
s pečenou mrkví



PODZIMNÍ IBIZA

Můžete mi vysvětlit, jak se to stalo, že je už říjen? Září nám uteklo rychlostí blesku a my tu máme mé nejoblíbenější roční období, podzim. Já si ještě v říjnu prodloužím trošku léto, protože jsem dostala pozvání na čtyřdenní press trip na Ibiza, ale po návratu se už naladím na podzimní a hlavně i předvánoční vlnu. I letos pro vás na mém Instagramu připravuji sérii vánočních soutěží. Loni jich bylo něco kolem 50 a spousta z vás díky tomu měla krásný dárek pod stromeček pro sebe nebo pro někoho blízkého. Tak jestli mě ještě na Instagramu nesledujete, rozhodně to napravte, protože ty soutěže budou fakt o krásné ceny. Já se každopádně na toto období strašně těším, protože trávíme více času doma a konečně máme čas na to se zachumlat pod deku a pustit si ty filmy a seriály, které jsem si přes léto zapsala do poznámek. Schválně mi napište, jaké jsou teď vaše oblíbené seriály, filmy nebo třeba i reality show.

P.S.: A nezapomeňte mrknout i ke mně na YouTube kanál, kam přidávám týdenní vlogy a kde najdete spoustu tipů, které na jiných sociálních sítích neuvidíte.

S láskou Romana



STAŇTE SE FANOUŠKY NA SKOK V KUCHYNI
Inspirujte se recepty, které pro vás připravuji. Pokud se vám nějaký povede, podělte se s námi o něj a inspirujte tak zase někoho dalšího.
www.facebook.com/naskokvkuchyni



NAHLÉDNĚTE DO MÉHO ŽIVOTA
A nejen do toho kulinářského! Na Instagramu vás kromě receptů čekají kosmetické, módní, knižní a jiné praktické tipy, které oceníte. Nechybí ani soutěže.
www.instagram.com/naskokvkuchyni

VIDEO, KTERÁ VÁS INSPIRUJÍ, ALE I ROZESMĚJÍ
Přidejte si mě také na TikToku, kde se nejen pobavíte, ale i načerpáte nápady, tipy a rady v oblasti vaření, foodstylingu, cestování, módy apod.



NA SKOK V KUCHYNI I NA PINTERESTU
Pokud vás baví Pinterest, i tam se můžete těšit na nespočet mých receptů, včetně jejich nádherných fotografií, ale také na inspirace pro váš volný čas.
www.pinterest.com/naskokvkuchyni



DÝŇOVÉ ŘEZY

Blíží se dětem milovaný Halloween a já má pro vás recept na tyto řezy, které jsou díky dýni hezky vláčné a díky perníkovému koření zase krásně voňavé. A když je tematicky ozdobíte sladkými pavučinami nebo krém pokapete jahodovou "krví", máte zároveň i dokonalou výzdobu halloweenské tabule.

Na dýňové řezy:

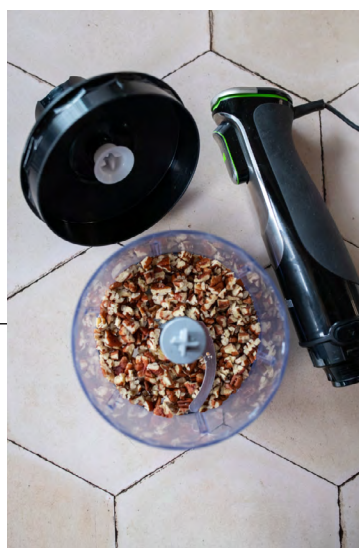
- 120 g třtinového cukru
- 2 vejce
- 120 g hladké mouky
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky perníkového koření
- špetka soli
- 140 ml oleje (např. řepkového)
- 175 g jemno nastrované dýně Hokkaido
- 70 g nasekaných pekanových ořechů
- 1 lžička jemno nastrované citrónové kůry

Na krém:

- 100 g mascarpone
- 100 g tvarohu
- 150 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce moučkového cukru

Postup:

1. Vejce si vyšleháme s třtinovým cukrem do světlé pěny (šleháme cca 5 minut).
2. Do mísy si mezitím prosejeme mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, perníkové koření a sůl.
3. Předehřejeme si troubu na 175 stupňů (horkovzduch).
4. Do vyšlehaných vajec postupně (již na nižší stupeň) zašleháváme olej. Poté přidáme prosátou sypkou směs, nastrovanou dýni, nasekané ořechy a citrónovou kůru.
5. Do formy o velikosti cca 30×20 cm vyložené pečicím papírem nalijeme těsto a pečeme 30 minut. Vždy ho před vytažením otestujeme špejlí, zda je již hotové (poznáme to tak, že se na špejli již nelepí).
6. Korpus vyndáme z trouby, necháme ho cca 2-3 minuty zchladnout, vyklopíme ho na talíř a nakrájíme.
7. Mascarpone si dáme do mísy s tvarohem, smetanou a moučkovým cukrem. Vše šleháme tak dlouho, dokud nám nevznikne hustý krém. Krém dáme do sáčku se zdobičkou a ozdobíme dýňové řezy.
8. Nakonec každý řez ozdobíme halloweenskými ozdobami.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

BIOPOTRAVINOU ROKU 2024 SE STAL BIO PŘEŠTÍK V PLECHU

Biofarma Sasov se ode dneška může pochlubit titulem Nejlepší biopotravina roku 2024, který získala za svoji produktovou novinku „Bio Přешtík v plechu“. Na trh byl tento produkt uveden letos na jaře. V dalších kategoriích zvítězila kolekce antických obilovin, mošt, jehněčí ossobuco, Chardonnay a farmářský sýr. V letošním ročníku bojovalo o titul 140 biopotravin.

www.nejlepsibiopotravina.cz



McCrispy? Od teď i Deluxe!



NA SCÉNU PŘICHÁZÍ VYMAZLENÝ MCCRISPY

Křupavé kuřecí prso smažené v celku, žemle se sezamem a mákem, medovo-hořčičná omáčka, salát, čerstvá okurka a sýr čedar – to je nová stálice menu McDonald's. McCrispy Deluxe je ode dneška dostupný ve všech 122 českých restauracích. Řetězec tak reaguje na stále větší poptávku po kuřecím proteinu ze strany zákazníků.

www.mcdonalds.cz

NOVINKY V KINDER SURPRISE A KINDER JOY

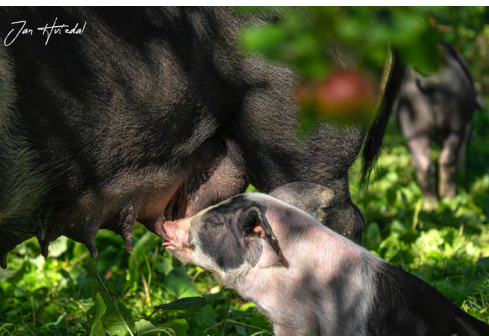
Edice Natoonů patří již několik let k těm nejoblíbenějším a vy nově můžete v Kinder Surprise hledat postavičky mláďat zvířat z celého světa. Kinder Joy pak potěší především milovníky prehistorie. V každém vajíčku na vás totiž kromě lahodného mléčného a kakaového krému se dvěma křupavými kuličkami čeká jedna z 24 nových figurek pestrobarevných dinosaurů.

www.kinder.cz

ZAHŘEJTE SE ČAJEM ROOIBOS

Čaj Rooibos je unikátní čajová specialita z Jižní Afriky, kde představuje národní nápoj a je známý pro svou jemnou aromatickou chuť a příjemný relaxační efekt. Má přirozený obsah antioxidantů, které pomáhají chránit váš organismus proti volným radikálům. Čaj Rooibos neobsahuje žádný kofein a přispívá k celkové tělesné i duševní pohodě.

www.teekanne.cz



CESTOVATEL A FOTOGRAF JAN HVÍZDAL VYSTAVUJE V PALLADIU

V průběhu října můžete navštívit autorskou výstavu Jana Hvíždala s názvem "Kdo stojí za bio?". Tvoří ji celkem deset velkoformátových fotografií, které zachycují život na českých ekofarmách. Autor v nich zachycuje momenty a situace, jež jsou pro ekologické zemědělství charakteristické – od autentického vztahu člověka se zvířetem až po radost a pocity naplnění, které tento způsob hospodaření přináší. Výstava je volně přístupná v 1. patře OC Palladium v Praze do 31. října 2024.

www.mysjmebio.cz

AMUNÌ OTEVŘELO DRUHOU POBOČKU

Gourmet pizzeria Amunì není na pražské gastronomické scéně žádným nováčkem – svou první pobočku otevřela již v roce 2017. Letos k ní přibyla další, jež vznikla na Smetanově nábřeží. I zde si hosté mohou vychutnat pizzu z pomalu kynutého těsta a další pokrmy typické pro italskou kuchyni. Elegantní interiér navrhli designéři z ateliéru dvoutakt.

www.amunipraha.cz



PET-FRIENDLY KAVÁRNY COSTA COFFEE A PAUL

Vybrané pobočky v Praze nově nabízejí pet-friendly prostředí, včetně možnosti získat zdarma pamlsky a informační materiály o správném chování se psem. Pet-friendly koncept je součástí snahy o vytvoření města přátelského k domácím mazlíčkům, které iniciativa dlouhodobě prosazuje.

www.costa-coffee.cz

HRÁŠKOVÁ POLÉVKA

s chlebovými krutony

Hrášková polévka je přesně to, co vás v tomto počasí rozhodně potěší. A nejen vás. Připravte ji vašim dětem a uvidíte vylízané talíře, jak jste je ještě nikdy neviděli. Polévka je totiž chuťově dokonalá a křupavé chlebové krutony z ní dělají jedinečnou záležitost.

Na polévku potřebujeme:

- 1 větší šalotku
- 350 g mraženého hrášku
- hrst špenátových listů
- 500 ml zeleninového vývaru (např. od Cibule Bistro)
- sůl
- pepř
- 1 lžíci přepuštěného másla
- 100 ml smetany ke šlehání

1. Nejdříve si připravíme chlebové krutony. Stačí si tenké plátky chleba dát péct do trouby, jen je nesmíme zapomenout po pár minutách vyndat z trouby.
2. Poté si na přepuštěném máse orestujeme nadrobno nakrájenou šalotku, přidáme mražený hrášek a zalijeme zeleninovým vývarem.
3. Přidáme ještě hrst špenátových listů a polévku osolíme a opeříme.
4. Polévku necháme cca 10 minut povařit a nakonec ji do hladkého krému rozmixujeme.
5. Nakonec do polévky přilijeme smetanu ke šlehání a promícháme.



JAK SE STARAT O LAHEV NA VODU

Znovupoužitelná lahev na vodu je skvělým ekologickým řešením, které pomáhá snížit množství plastového odpadu a zároveň podporuje zdravý životní styl. Výběr správné lahve na vodu je stejně důležitý jako péče o ni. Zvláště teď na začátku školního roku, kdy mnoho rodičů pořídilo nové lahve pro své děti, je důležité myslet na to, aby byla lahev nejen praktická, ale i snadno udržitelná. Aby však vaše lahev sloužila co nejdéle a byla hygienická, je důležité věnovat jí správnou péči a údržbu. Zde je několik tipů, jak na to.



Důležité je vybírat lahve z takového materiálu, který je možné opláchnout vařící vodou, jako je sklo nebo nerez. Klíčem k udržení lahve v čistotě je pravidelné mytí. Ideální je lahev mýt každý den, zejména pokud ji používáte na vodu s příchutí nebo jiné nápoje. Většinu lahví lze mýt v myčce na nádobí, ale vždy si ověřte pokyny výrobce. Pokud myčka není k dispozici, stačí teplá voda a mýdlo. Použijte kartáč na lahve, abyste dosáhli i do těžko přístupných míst.

Jednou za týden nebo dva je dobré provést hloubkové čištění. To je zvlášť důležité, pokud lahev používáte na sladké nebo mléčné nápoje. Smíchejte jednu lžici jedlé sody s teplou vodou a lahev nechte přes noc odmočit. Ráno důkladně opláchněte. Pokud se v lahvi objeví nepříjemný zápach, můžete použít směs octa a vody. Smíchejte stejné díly octa a vody, nalijte do lahve a nechte několik hodin působit. Poté důkladně opláchněte. Ocet má přirozené dezinfekční vlastnosti a pomáhá odstranit zápach.



NEZAPOMÍNEJTE ANI NA VÍČKO NEBO UZÁVĚR LAHVE

I tyto části mohou obsahovat bakterie a plísně. Pokud je to možné, rozložte uzávěr na jednotlivé části a umyjte je stejně jako lahev. Můžete také použít zubní kartáček na vyčištění malých štěrbin. Po umytí nechte lahev i víčko zcela vyschnout na vzduchu, ideálně dnem vzhůru, aby veškerá voda mohla odtéct. Suchá lahev je méně náchylná k množení bakterií. Lahev skladujte na suchém a čistém místě.

ŽÁDNÁ LAHEV NENÍ VĚČNÁ

I ta nejlepší péče ale nedokáže zajistit věčnou životnost lahve. Pokud si všimnete trhlin, výrazného opotřebení nebo pokud lahev již nelze důkladně vyčistit, je čas ji vyměnit. Některé materiály, jako je plast, mohou po čase začít uvolňovat nežádoucí látky, proto je důležité sledovat stav lahve.

ČERSTVÁ A ZDRAVÁ VODA JE ZÁKLAD

Na hygienické vlastnosti opakovaně použitelné lahve může mít vliv také kvalita vody, kterou si do lahve točíte. „Čím kvalitnější, tím je nižší riziko její případné kontaminace bakteriemi. Pokud je to možné, čepujte si vodu, která dlouho nikde nestála v potrubí ani v zásobníku, ideálně filtrovanou,“ říká Martin Václavík, zakladatel startupu [Lokni](#), který provozuje filtrační stanice na pitnou vodu na českých vysokých školách a klíčových nádražích.

Beauty novinky

TRESEMMÉ UVÁDÍ ŘADU PRO VLASY LESKLÉ JAKO ZE SALONU

Nová vlasová řada značky TRESEmmé je vyrobena pomocí technologie Lamellar Shine a navržena tak, aby uhladila vlasová vlákna, a zároveň je vyživila zevnitř a ozdravila jejich vzhled. Díky tomu tyto přípravky dodají vlasům až o 100 % více lesku, a to až na 72 hodin, aniž by ale váš účes zatěžovaly.

www.dm.cz



NOVINKA PRO MUŽE: O'DUDE MALE SKINCARE

Kompaktní řada péče o pleť pro muže je zaměřená na moderního muže, který usiluje o dokonalost v každém aspektu svého života. Výrobky plné koncentrovaných účinných látek jsou navrženy tak, aby se rychle a snadno vstřebávaly do pokožky a neulpívaly na chloupkách na obličeji, takže jsou ideální pro moderní a aktivní muže.

eshop.ooolaboo.cz

TERMOOCHRANNÉ SÉRUM CHROMA ABSOLU SERUM CHROMA THERMIQUE

Rozlučte se s nepoddajnými a krepatými vlasy bez lesku. Termoochranné sérum Kérastase Chroma Absolu Serum Chroma Thermique obohacené o antioxidanty, kyselinu mléčnou a výtažek z pupečníku asijského funguje jako ochrana proti nepříznivým vnějším vlivům, jako je UV záření, vlhkost, vysoká teplota a oxidační stres.

www.notino.cz



PARFÉMOVANÁ VODA BURBERRY GODDESS INTENSE

Probudte v sobě vnitřní sílu s vůní plnou vanilky. Aby člověk poznal, kým doopravdy je, potřebuje tři věci: sebevědomí, odvahu a laskavost. Dámská parfémovaná voda Burberry Goddess Intense skvěle kombinuje právě tyto charakteristiky. Nechte její smyslnou vanilkovou esenci, aby vám pomohla objevit v sobě bohyni.

www.notino.cz

DOKONALÁ PLEŤ S INTENSIVE PRO COLLAGEN+

Řada Intensive Pro Collagen+ od Institut Esthederm je speciálně vyvinutá pro intenzivní podporu tvorby kolagenu, klíčového proteinu, který zajišťuje pevnost, pružnost a mladistvý vzhled pleti. Produkty z této řady kombinují vysoce účinné aktivní látky, které stimulují syntézu kolagenu a poskytují pleti hlubokou hydrataci, čímž zlepšují její strukturu a redukují viditelné známky stárnutí.

instituteesthederm.cz



HYDRATAČNÍ KRÉM ANNABELLE MINERALS V NOVÉM

Lehký hydratační krém Annabelle Minerals Soft Cream pod minerální make-up vyživuje pokožku a zanechává ji svěží, snižuje riziko podráždění a velmi rychle se vstřebává. Neucpává póry a je ideálním základem pro nanesení jakéhokoli make-upu.

www.annabelleminerals.cz



NEU REPAIR TREATMENT MASQUE PRO INTENZIVNÍ PÉČI A VÝŽIVU POŠKOZENÝCH VLASŮ

Řada Neuma Neu Repair se zaměřuje na regeneraci lámavých a poškozených vlasů a nyní se pyšní dalším přírůstkem do svého portfolia. Nový produkt, Neu Repair Treatment Masque, nabízí intenzivní péči a výživu, která obnovuje zdravý vlasů a proměňuje je v zářivou, silnou a pružnou hřívu.

neuma.cz



BIOAKTIVNÍ CHROM + PREBIOTIKA

Chrom přispívá k udržení normální hladiny cukru v krvi, podporuje správný metabolismus makroživin a pomáhá udržovat optimální hladinu cholesterolu v těle. V přípravku Green idea je chrom vázán na kvasnice a doplněn o vitamín C a vitamíny skupiny B, což zvyšuje jeho absorpci. Navíc obsahuje skořici a prebiotickou vlákninu, které přirozeně potlačují chuť k jídlu, podporují snižování tělesné hmotnosti a napomáhají dosažení štíhlejší postavy.

www.greenidea.cz



ALCINA BOOSTERY JAKO ÚČINNÉ DOPLŇKY KAŽDODENNÍ PÉČE

Koncentrované, vysoce účinné a jasně zacílené – takové je nové trio boosterů Alcina. Dokáže se tak přizpůsobit aktuálním potřebám pokožky, které se mění v závislosti na mnoha faktorech nejen v průběhu života, ale i v rámci jediného dne. Ať už vaše pleť touží po hydrataci, vyhlazení, nebo rozzáření, její přání jí můžete splnit.

www.alcina.cz



SÉRUM PRO OČNÍ OKOLÍ BIO EYE RENEWAL SERUM DAY

Objeďte jedinečné sérum pro oční okolí, které využívá sílu přírodních složek k probuzení a rozzáření jemné pokožky v oblasti očí. Klíčovou složkou je kofeinový extrakt, který stimuluje mikrocirkulaci, pomáhá redukovat otoky a tmavé kruhy pod očima, a dodává tak vašemu pohledu svěžest.

www.purityvision.cz



ESSENCES BOTANIQUES PRO DOKONALOU RELAXACI

Produkty z kolekce Essences Botaniques představují potěšení z parfému spojené s blahodárnými vlastnostmi esenciálních olejů, které stimulují smysly a emoce, aby vás obklopovaly pocitem pohody. Tendres Instants s neroli pro zklidnění, Ondes Positives s citronem pro svěžest a energii a Calme Absolu s levandulí pro dokonalou relaxaci.

www.yves-rocher.cz

15X VĚTŠÍ OBJEM ŘAS S NOVOU ŘASENKOU SISLEY PHYTO-NOIR

Nová řasenka Sisley Phyto-Noir vám splní přání jedním tahem. Díky blahodárným složkám vaše řasy zkráslí a po jediné aplikaci jim dodá až 15x větší objem, po pouhém měsíci používání budou vizuálně krásnější i bez make-upu. Speciálně navržený kartáček ve tvaru přesýpacích hodin řasy dokonale zachytává a modeluje od kořínků až po špičky. Pečující složení je obaluje a činí je měkkými, pružnými a vizuálně bohatšími až po dobu 12 hodin.

www.sisley-paris.com



JAK SPRÁVNĚ PEČOVAT O LNĚNÉ VÝROBKY

Lněné bytové textilie jsou symbolem přírodního luxusu a elegance. Aby vám ale vydržely krásné co nejdéle, vyžadují specifickou péči. Len je přirozeně odolný materiál, který s náležitou pozorností dokáže stárnout s grácií, a časem se jeho přirozené výhody ještě zlepšují.

JAK NA PRANÍ

Praní lněných textilií si zaslouží zvláštní pozornost, protože nesprávná technika může způsobit zbytečné opotřebení. Lněné textilie je nejlepší prát v mírně teplé vodě, ideálně do 40 °C, aby se zachovala jejich pevnost a barva. Používejte jemné prací prostředky bez agresivních chemikálií a vyhněte se bělicím prostředkům, které mohou poškodit přírodní vlákna.

„Také doporučuji prát lněné výrobky samostatně, aby nedošlo k poškození jinými materiály nebo oděvy s ostrými prvky,“ říká Madla Němcová, která pod značkou [TULULUM](#) šije lněný bytový textil.

PŘED SUŠENÍM LEN VYPNĚTE

Sušení lněného textilu je stejně důležité jako praní. Doporučuje se lněné výrobky sušit na vzduchu, ideálně pověšené na šňůře, aby se předešlo zbytečnému mačkání. Nikdy nesaňte len na přímém slunci, protože to může způsobit blednutí barev. Pokud používáte sušičku, zvolte nízkou teplotu a kratší program, aby se vlákna zbytečně nepoškodila. Po usušení je dobré textilie ihned sejmut a vyžehlít, aby se minimalizovaly záhyby.

ŽEHLETE ZA VLHKA, ANEBO VŮBEC

Žehlení lněného textilu může být náročné, protože len má tendenci se snadno mačkat. *„Nejllepších výsledků dosáhnete, když budete žehlit len ještě mírně vlhký. Nastavte žehličku na nejvyšší teplotu určenou pro bavlnu a len a používejte páru, která usnadní vyhlazení záhybů,“* doporučuje Madla Němcová.

Pokud chcete dosáhnout ještě lepšího výsledku, žehlit můžete textilie z rubové strany, což zabrání vzniku lesklých míst. Pamatujte, že i lehká zmačkanost může dodat lnu přirozený vzhled a vašemu domovu na útulnosti.

SE SKVRNAMI NA NIC NEČEKEJTE

Skvrnny na lněném textilu mohou být obtížné, ale ne neřešitelné. Je důležité jednat rychle, než se skvrna stihne vsáknout do vláken. Skvrny od jídla nebo nápojů nejprve jemně osušte čistým hadříkem, nepřetírejte je, aby se nerozšířily. Následně použijte jemný mýdlový roztok nebo speciální prostředek na skvrny vhodný pro přírodní textilie. Vyhněte se agresivním chemikáliím a vždy předem otestujte čisticí prostředek na malém, méně viditelném místě. Po ošetření skvrny opláchněte vodou a textilii nechte volně vyschnout.

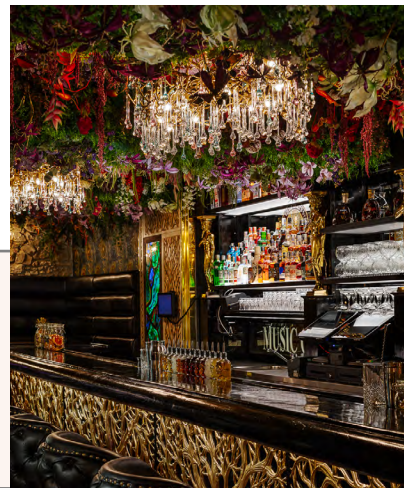


KAM MUSÍTE NA PODZIM VYRAZIT

UDÁLOST PODZIMU - ZLATÝ STROM BAR OTEVŘEL

Zlatý Strom Bar je skloubení všeho, co člověk od moderního baru očekává. Barmani z Black Angel's baru přijali výzvu a vstoupili do nového projektu, ve kterém přenáší vysokou kvalitu barmanského řemesla z Black Angel's baru právě do nového Zlatého Stromu. Kvalitní muzika a nepřeberné množství Ginů, Whisky, Rumů, Vodek, Tequil, a v neposlední řadě Champagne dodává ten správný komfort, který každý host při návštěvě noční Prahy vyžaduje.

zlatystrom.com



PROBIO NA BIOJARMARKU V PRAZE

Podzim je tu a s ním i více času doma. Čím si ho zpřijemníte? Co třeba si konečně upéct domácí chléb? Znalosti, osvědčené rady a zkušenosti můžete získat na Biojarmarku, který se koná v sobotu 5. října v na dvoře Národního zemědělského muzea v Praze na Letné. Letos se ho účastní společnost Probio, přední výrobce biopotravin a českých biomouk, ve spolupráci s restaurací a pekárnou Eska Karlín.

www.probio.cz



PEKAŘSKÁ KAVÁRNA ZRNO SE HLÁSÍ Z NOVÉ ADRESY: KE STÁVAJÍCÍM ŠESTI PRODEJNÁM PŘIBYLA DALŠÍ NA SMÍCHOVĚ

Nusle, Tylovo náměstí, Senovážné náměstí, Brumlovka, Holešovice, Dejvice a nyní také Smíchov. K radosti všech příznivců poctivého chleba, sladkého i slaného pečiva a výtečné kávy se Zrno zrnko zabydluje v další pražské lokalitě – v nově vzniklé Smíchov City. Pekařská kavárna je zákazníkům k dispozici v ulici Toyen, která vznikla v rámci 1. etapy výstavby rezidenční části této nové městské části.

www.zrnozrnko.cz



STATION ANDĚL OTEVŘEL

Novinka roku se právě otevřela. Station Anděl na pražském Smíchově láká svou autentickou newyorskou atmosférou, kde chutě neznají mezí evropského kontinentu. Americké receptury, které odpovídají návštěvě pulzujícího města plného mrakodrapů, kde se vzduchem line směs hot dogů a kávy.

stationandel.cz



BABÍ LÉTO V CRÈME DE LA CRÈME

Říjen je v Crème de la Crème měsícem čokolády! Pan Zmrzlinka Honza Hochsteiger pro vás připravil celou řadu čokoládových delikates – od Mon Cheri, přes čokoládu s mandlemi a skořicí, čoko stracciatellu až po čokoládu s nádechem likéru Grand Marnier. Vrcholem měsíce je ČOKO TÝDEN, kdy budete mít možnost ochutnat najednou širokou paletu všech čokoládových specialit vyrobených s maximální péčí a důrazem na kvalitu.

www.cremedelacreme.cz



JURIHO VÝBĚR - TAPASOVÉ MENU V CASA 71

Španělská tapas restaurace Casa 71 v Londýnské ulici kousek od Náměstí Míru je výjimečná. Autentické prostředí španělské restaurace někde mezi Barcelonou a Madridem. Tady na bílých ubrusech chcete strávit celý večer s vytříbenými tapas ke sdílení. Pokud ovšem váháte a nevíte, co si vybrat z širokého tapasového menu, zvolte Juriho výběr. Majitel restaurace Jurij Kolesnik vybírá z denní nabídky tapas ty nejzajímavější.

casa71.cz



HALLOWEEN

FRANKENSTEIN KOUPELOVÁ BOMBA

Pořídte dětem koupelovou bombu - hlavu Franksteina. Nechte je vhodit toto monstrum do napuštěné vany, ať na chvíli ožije a umožní jim zažít šumivou žluto-zelenou lázeň s hřejivou vůní s balzamovými tóny.

www.lush.com



STRAŠIDELNÝ SVÍTÍCÍ VLAK

Tento Halloween k vám M&S přiveze strašidelnou atmosféru vlakem duchů plného lahodné mléčné čokolády. Plechový vlak navíc ve tmě svítí, takže poslouží i jako dekorace do dětského pokojíčku.

marksandspencerstore.cz



HALLOWEENSKÉ PEČENÍ

K Halloweenu neodmyslitelně patří dýně. Proto mám pro vás tip na novinku, Dýňové koření od Vitany, které se hodí do sladkých i slaných receptů. Upečte si dýňový cheesecake nebo třeba muffiny, které můžete nabídnout malým strašidlům.

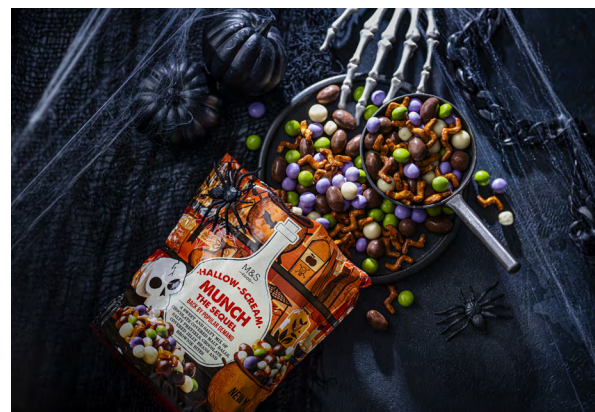
www.vitana.cz



MLSÁNÍ PRO MILOVNÍKY BONBONŮ

Pro milovníky bonbonů tu jsou kyselé gumové žabky s příchutí jahody a koly. Můžete si je vychutnat jako halloweenskou dobrotu nebo je nabídnout malým koledníkům, kteří vás přijdou na Halloween vystrašit.

marksandspencerstore.cz



HALLOWEENSKÝ MIX

Vychutnejte si M&S Halloweenský mix plný čokoládových kuliček, slaných preclíků, želé fazolek v čokoládě a kousků brownies. Tato směs je ideální pochoutkou pro každého, kdo miluje kombinaci sladkých a slaných chutí.

marksandspencerstore.cz



VONNÁ SVÍČKA WOODWICK PUMPKIN PRALINE

Vonná svíčka Woodwick Pumpkin Praline provoní celý pokoj sladkým aroma dýně a koření a jeho dřevěný knot bude příjemně praskat jako v krbu.

www.notino.cz



PUMPKIN SPICE LUSH MELT

Užijte si Halloween také ve své koupelně. Chcete-li se nechat obestoupit ultimátně podzimní vůní s tóny kořeněného dýňového latté, stačí nechat tento Lush Melt rozpustit ve své aroma lampě nebo v napuštěné vaně.

www.lush.com



DÝŇOVÝ KRÉM

s pečenou mrkví

Mám tu pro vás další tip na zpracování dýně Hokaido, a to recept na tento krásně jemný krém s nádechem exotiky. Pečená mrkev mu dá ten správný šmrnc, a když krém ještě dozdobíte orestovanými dýňovými a slunečnicovými semínky, získáte opravdu lahodný pokrm.

Potřebujeme:

- 1 střední dýně Hokaido (cca 1300 g)
- 4 mrkve (cca 350 g)
- 250 ml smetany na vaření
- 5 lžic olivového oleje
- 1 lžička himalájské soli + na dochucení
- 2 lžice balzamikového octa
- 1 hrst bylinek (tymián, estragon, šalvěj)
- 1 palice česneku
- 2 cibule
- 1 lžice přepuštěného másla
- kajenský pepř
- 1 l zeleninového vývaru



Postup:

1. Dýni umyjeme, rozpůlíme, vydlabeme semínka a měkký střed a nakrájíme na plátky.
2. Mrkve očistíme kartáčkem a rovněž pokrájíme na kousky. Vše dáme do misky, přidáme bylinky, olivový olej, balzamikový ocet, sůl a dáme na plech s pečicím papírem péct do trouby na 20 – 30 minut. Na plech přidáme i na polovinu překrojenou palici česneku.
3. V hrnci si na přepuštěném másle osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, ke které přidáme upečenou dýni s mrkví, vymačkaný pečený česnek a zeleninový vývar.
4. Polévku krátce provaříme a rozmixujeme tyčovým mixérem.
5. Nakonec ji zjemníme smetanou na vaření a dochutíme kajenským pepřem a solí.

SOUTĚŽ O BALÍČKY RENOVOVANÝCH SHEBA PRODUKTŮ

Správná strava je pro zdraví a pohodu kočky nezbytná a podceňovat by se neměla jak u dospělých jedinců, tak hlavně u koťat. Kvalitní krmivo poskytuje kočce vyvážené složení všech potřebných živin, což podporuje zdraví, lesklou srst a vitalitu.

„Strava přímo ovlivňuje kvalitu života kočky. Špatné krmivo může vést k řadě zdravotních problémů, zatímco to kvalitní, které obsahuje i potřebnou vlákninu, vitamíny a minerální látky, poskytuje vše, co kočka potřebuje,“ říká MVDr. Železný. „Ideální je kombinace suchého a vlhčeného krmiva, co krom živin dodá také tekutiny. A třeba v případě značky Sheba je skvělé, že má renovované portfolio příchutí, takže se neomrzí ani největším kočičím gurmánům. I při servírování kvalitního krmiva však vždy respektujte doporučené denní dávkování uvedené na obalu. Láska sice prochází žaludkem, ale nadměrné překrmování domácího mazlíčka vede k jeho obezitě, která mu opravdu nedělá dobře,“ dodává veterinář.

Kočky jsou mistři v tom, jak nás přesvědčit, že potřebují něco jiného, než jim dáváme. Zaměřte se na to, co dělá vaši kočku skutečně šťastnou – kvalitní krmivo, pohodlí a vaše pozornost.

Soutěžte o renovované produkty z řad Nature's Collection a Select Slices a dopřejte vaši kočce opravdový gurmánský zážitek.

Stačí odpovědět na soutěžní otázku:

Který z níže uvedených kuchařů se zúčastnil kuchařského show DeliCATesy na Stream.cz?

1. Jan Punčochář
2. Pavel Berky
3. Jiří Babica

3 z Vás, kteří správně odpovědí na otázku, získají od nás balíček produktů Sheba z řad Nature's Collection a Select Slices. Stačí mi správnou odpověď napsat na email romana@naskokvkuchyni.cz.



OVES - VÝJIMEČNÁ PLODINA

Oves je mezi obilovinami jednou z těch, které obsahují nejvíce výživově hodnotných složek. Ke skvělým vlastnostem ovsa patří vysoký obsah rozpustné a nerozpustné vlákniny i vyšší obsah bílkovin. Ovesné sacharidy se pomalu vstřebávají a zasytí tak na dlouhou dobu. Konzumace ovsa příznivě ovlivňuje trávení a díky vyššímu obsahu nenasycených mastných kyselin snižuje cholesterol. Vařené ovesné zrnko se může přidat do ovocných i zeleninových salátů, lze jej použít jako přílohu k pokrmům a do měkka uvařené poslouží jako skvělý základ pomazánky.



TADY JE SEDM NEJVĚTŠÍCH ZDRAVOTNÍCH PŘÍNOSŮ OVSA:

Dodává antioxidanty: Oves obsahuje velké množství antioxidantů, konkrétně polyfenoly, což jsou rostlinné sloučeniny bohaté na avenanthramidy. Ty mají protizánětlivé, antioxidační, protisvědivé, protidráždivé a antiaterogenní účinky.

Přispívá k lepšímu metabolismu cukru a snižuje hladiny cukru v krvi: Oves obsahuje rozpustnou vlákninu zvanou beta-glukan, která může přispět ke zlepšení metabolismu cukru a ke snížení hladiny cukru v krvi.

Dodává dostatek vitamínů a minerálů: Oves obsahuje mnoho vitamínů a minerálů, jako jsou hořčík, železo, fosfor, zinek, měď, kyselina listová a vitamíny B-1 a B-5.

Pomáhá regulovat hladiny cholesterolu: Podle výzkumu beta-glukan snižuje hladinu cholesterolu v lipoproteinech o nízké hustotě neboli „špatný cholesterol“, ale nemá vliv na hladinu cholesterolu v lipoproteinech o vysoké hustotě neboli „dobrý cholesterol“.

Podporuje zdravé bakterie v trávicím traktu: Beta-glukan obsažený v ovsu vytváří po smíchání s vodou gelovitou hmotu, která obalí žaludek a trávicí trakt. Obal vyživuje dobré bakterie ve střevech, což zvyšuje rychlost jejich růstu a může přispět ke zdravým střevům.

Pomáhá hubnout: Oves je bohatý na rozpustnou vlákninu, takže lidé mají po konzumaci ovsa či ovesných vloček tendenci cítit se sytí rychleji, než když si dají jiné potraviny.

Zmírňuje zácpu: Vláknina obsažená v ovsu může pomoci udržet trávenou potravu ve střevech v pohybu, což může zmírnit zácpu nebo jí zabránit.



JOGURTOVÝ KOLÁČ S OVOCEM

Doba přípravy: 30 minut

Doba pečení: 40 – 45 minut

Forma o průměru 22 cm

Suroviny:

Drobenka:

- 70 g BIO jemných ovesných vloček Probio
- 30 g BIO pšeničné polohrubé mouky Probio
- 30 g BIO třtinového cukru Probio
- 50 g másla

Těsto:

- 1 vejce
 - 90 g BIO třtinového cukru Probio
 - 150 g bílého jogurtu
 - 100 ml mléka
 - 40 g BIO slunečnicového oleje na pečení a smažení Probio
 - Špetka soli
 - 100 g BIO pšeničné polohrubé mouky Probio
 - 90 g BIO mouky z červené pšenice Probio
 - Kypřicí prášek do pečiva
-
- Máslo a pšeničná polohrubá mouka na vymazání a vysypání formy
 - Asi 250 g drobného ovoce

Postup:

1. Připravte si drobenku – prsty promněte uvedené suroviny a nechte odležet, než připravíte těsto.
2. Koláčovou formu vymažte máslem a vysypejte moukou.
3. Vejce vyšlehejte s cukrem do pěny. Přimíchejte jogurt, mléko a olej. Ve vedlejší misce promíchejte sypké suroviny. Obě směsi spojte a vymíchejte hladké těsto. Nalijte do předem připravené formy.
4. Posypejte rovnoměrně ovocem a drobenkou.
5. Pečte při 180 °C 40 – 45 minut.



PROBIO

Obilniny pěstuje v systému ekologického zemědělství [společnost Probio](#) ze Starého Města pod Sněžníkem už přes třicet let. Spoluzakladatel a zemědělec Martin Hutař se v 90. letech rozhodl hospodařit bez chemie a využívat znalosti a zkušenosti předků.

„Maximum prospěšných látek lze získat jedině z celého obilného zrna, ať už ve formě celých zrn, vloček, nebo celozrnné mouky. V Probio o obilné odrůdy pečujeme od začátku do konce – sami si pěstujeme osivo, na vlastních polích nebo u prověřených farmářů pěstujeme obilniny, sklízíme je, čistíme a meleme ve vlastních mlýnech a nakonec je balíme do krásných ekologických obalů,“ říká Martin Hutař.



VÝVAR Z KOSTÍ

v pomalém hrnci

Jestli vás něco na podzim postaví na nohy, tak je to poctivý, přes noc tažený vývar. A přesně na něj tu máte recept. Já si ho dokonce dávám jako prevenci před nemocemi do hrníčku a piju ho jen tak samotný. Nejlepší je ale s kořenovou zeleninou a domácími nudlemi.



Potřebujeme:

- 750-1000 g hovězích kostí (případně směsi kostí a masa vhodných na polévku)
- 2 litry vody
- 1 střední cibuli
- sůl
- koření (pepř, bobkový list, nové koření, kardamom, kafríkový list)

Postup:

1. Hovězí kosti si dáme do vnitřní nádoby od pomalého hrnce. Troubu si rozpálíme na 200 stupňů a kosti v ní necháme 25-30 minut zapéct.
2. Poté dáme nádobu do hrnce, zalijeme horkou vodou a nastavíme program. Já dělám tuto polévku na režim low na 10 hodin. Přidáme ještě rozpůlenou cibuli (i se slupkou), osolíme a přidáme koření. Já mám nejradši 5 kuliček černého pepře, 1 bobkový list, 3 kuličky nového koření, 1 celý kardamom a 1 kafríkový list.
3. Po 10 hodinách máte krásný čistý vývar, který nezapomeňte scedit. Pokud je ve vývaru hodně tuku, nechte ho stoupnout na povrch a pomocí lžice odeberte. Kosti si vyndejte. Pokud na nich máte i trochu masa, oberte ho a přidejte do polévky.

TIP: Do vývaru nejraději přidávám kořenovou zeleninu, kterou si nakrájím na julienne nudličky a orestuji na přepuštěném másle. K tomu si můžete přidat třeba domácí nudle nebo bylinkové kapání.



NAUČTE SE CHLEBA Z ESKY NEBO ZÁKLADY SUSHI V UMU



VZDĚLÁVACÍ CENTRUM UM POTĚŠÍ VŠECHNY MILOVNÍKY GASTRONOMIE

Hoříte pro gastronomii? Pak vás určitě nadchne čas strávený ve společnosti profíku (nejen) z řad Ambiente, kteří se o své know-how rádi podělí. Ve vzdělávacím centru UM právě začíná již třetí školní rok, z jehož rozvrhu si vybere opravdu každý - milovník masa, pečení chleba, čepovaného piva i výběrové kávy.



Další školní rok je i skvělou příležitostí rozšířit své koníčky. Pro ty, kteří hoří pro gastronomii, připravilo vzdělávací centrum Ambiente nabitý rozvrh. Nově se můžete v UMu naučit třeba kouzla Dochucování s Janou Jelič, která vysvětlí, jak funguje kyselá chuť nebo umami. Chutě Brazílie zase přiblíží kurz Hostina z Brasileira pod vedením šéfkuchaře Maria Matyse. Nejčerstvějším přírůstkem jsou Základy sushi s mistrem japonské kuchyně Jakubem Horákem a také pokročilý kurz Krájej jako šéfkuchař 2.0, kde František Skopec učí vykošťování nebo filetování. A protože je jídlo základem zdravého těla, s naturopatkou Karolínou Kunftovou si na besedě budete povídat o tom, Jak jíst chytře. Chystají se také nové sladké kurzy – pečení i cukrářské, příprava čajů nebo míchaných nápojů.



Mezi nejúspěšnější stálíce patří Chleba jako z Esky společně s kurzem Sladké a kynuté se šéfkuchařem Jardou Kozdélkou, Škola čepování s mistryní výčepní Luckou Janečkovou, kurzy zaměřené na maso a uzeniny s Františkem Kšánou, Škola steaků Čestru se šéfkuchařem Pavlem Brichzinem, krájení s Františkem Skopcem a kurzy headbaristy Ondry Štokla jsou neustále plné příznivců výběrové kávy.

UM je místem, které slouží všem se zájmem o gastronomii - profíkům i nadšencům a vzájemnému sdílení. A protože jsou mezi lektory profíci ve svém oboru, odcházet budete nejen s plným břichem, ale i s hlavou plnou nových užitečných informací. Celou nabídku najdete online na darkova.poukazka.ambi.cz/kurzy, kde můžete kurz jednoduše koupit – a to i jako dárek pro své blízké.

Mrkněte na kurzy na jejich webových stránkách www.umumum.cz.

JABLEČNÝ KOLÁČ

s valašskými ořechy



Pokud stejně jako já milujete kombinaci jablek, skořice a vlašských ořechů, nenechte si ujít chuť tohoto podzimního koláče, je těchto dobrot plný. Můžete ho připravit z pšeničné, ale klidně i ze špaldové nebo jiné mouky. Recept si určitě uložte, protože ho určitě nebudete dělat naposledy.

Potřebujeme:

- 60 g másla (pokojové teploty)
- 75 g cukru krupice (já použila namletý třtinový)
- 1 vejce (pokojové teploty)
- 230 g jablek (oloupaných, zbavených jádřinců a rozpůlených)
- 125 g hladké mouky (já použila špaldovou hladkou)
- 1 lžička kypřicího prášku
- 1/2 lžičky skořice
- 1/4 lžičky soli
- 60 ml plnotučného mléka
- 1/2 vanilkového lusku nebo několik kapek vanilkového extraktu
- 30 g nasekaných vlašských oříšků
- 1 lžíce javorového sirupu (můžete použít i agávosový)
- 2 lžíce třtinového cukru

Postup:

1. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů. Připravíme si dortovou formu o velikosti cca 15 cm. Dno i boky si vyložíme pečicím papírem.
2. Do mísy si dáme máslo s cukrem a šleháme minimálně tři minuty, dokud nezesvětlá. Mně se osvědčilo, když jsem si třtinový cukr rozemlela, lépe se pak s máslem vyšlehá. Poté přidáme vejce a šleháme tak dlouho, dokud není vejce v těstu dokonale zašlehané.
3. Jablka si rozkrojíme na poloviny. Půlku jablka si dáme stranou (nakrájíme ho na tenké plátky) a zbylá jablka nastrouháme nahrubo.
4. Do nové mísy si prosejeme mouku, kypřicí prášek, skořici a sůl. Vše dobře promícháme.
5. Teď už do vyšlehaného másla s cukrem a vejcem na střídačku přidáváme sypké ingredience a mléko. Nakonec už jen pomocí stěrky zapracujeme semínka z vanilkového lusku a nastrouhaná jablka.
6. Těsto nalijeme do dortové formy. Nahoru vyskládáme plátky z poloviny jablka, posypeme nasekanými vlašskými ořechy a třtinovým cukrem a polijeme javorovým sirupem.
7. Pečeme 30-40 minut, dokud není krásně zlatý. Ještě otestujeme to, zda je dokonale upečený pomocí špejle.



TIPY MĚSÍCE



PROTEINOVÉ ZMRZLINY DREAM & CO

Užijte si lahodu chuť nových Dream & CO High protein zmrzlin z Albertu, které načerpaly to nejlepší ze zmrzlinářského umění proslulého Itálie a současně se pyšní vysokým obsahem proteinu. Komise Potravinářské komory ČR je v rámci 11. ročníku soutěže o inovativní výrobek roku navíc stanovila vítězem v kategorii Evropská inovace. Na výběr máte z příchuti čokolády a lískového oříšku.

www.albert.cz

LAHODNÁ ČOKOLÁDOVÁ POMAZÁNKA PLNÁ OŘECHOVÉ CHUTI

Vyzkoušejte lahodnou čokoládovou pomazánku z pražených lískových ořechů a 62% čokolády, která je dochucena špetkou himalájské soli. Můžete ji využít na ozdobení dortů a dezertů, ale skvěle vynikne také v ranní snídaňové kaši nebo svačince. Kvalitní složení dělá z krému ideální alternativu k přeslazeným pomazánkám.

www.kosik.cz

NOVINKY ZNAČKY VERMI BY DARA

Šampon VER a kondicionér MI byly začátkem cesty za komplexní péčí o krásu a zdraví této značky. Sprchový gel MI a tělové mléko DARA tak uzavírá tuto beauty řadu. Značka VERMI by DARA nabízí kromě pečující kosmetiky i luxusní denimovou kolekci, osobitý parfém nebo difuzéry a svíčky.

www.vermibybara.com



VOŇAVÉ UBROUSKY A VLNĚNÉ KOULE DO SUŠIČKY

Kombinace voňavých ubrousků a vlněných koulí tvoří dokonalý tým při péči o vaše prádlo. Ubrousky prádlo dodávají svěžest a vůni, zatímco vlněné koule zajišťují jeho měkkost a rychlejší vysušení. Ecohaus tak přináší řešení, které je nejen efektivní, ale také šetrné k přírodě.

www.ecohaus.cz



CLEANEE EKO PRACÍ GEL NA BAREVNÉ PRÁDLO

Cleanee Eko prací gel na barevné prádlo proniká hluboko do vláken pro odstranění i těch nejodolnějších skvrn na vašem oblečení, přitom zůstává šetrný k citlivé pokožce. Obsahuje aktivní složky, které rozzáří barvy vašeho prádla. Tyto složky jsou rostlinného původu a jsou snadno biologicky rozložitelné, tudíž jsou vhodné pro domácnosti s čistíčkami odpadních vod.

www.cleanee.cz

MÍSTO KÁVY A ČAJE VYZKOUŠEJTE CASCARU

Nevíte, jestli máte chuť spíše na kávu, nebo na čaj? Zkuste Cascaru – sušenou dužinu z kávových třešní. Cascara je ideální nápoj pro dlouhé zimní večery i horké letní dny. Obsahuje nižší podíl kofeinu a poskytuje mírnější a vyváženější energizující účinek.

www.fixicoffee.cz



NATURE'S PROMISE POHANKOVÁ KAŠE S ČOKOLÁDOU

Rychlou kaši doma i v práci si snadnou připravíte díky směsi pohankové kaše s čokoládovou příchutí Nature's Promise, která je také přirozeně bez lepků. Na 100 gramů kaše navíc přijmete 7,2 gramů vlákniny, která je pro lidské tělo nepostradatelná. Kaši můžete doplnit nakrájeným jablkem nebo hruškou, posypat skořicí a skvělá bude také s ořísky.

www.albert.cz



MANGO BEZ SO2

Přemýšlíte, co dát dětem ke svačině do školy na zobání, aby do sebe zároveň dostaly potřebné vitamíny? Zkuste jim do svačिनové krabičky přibalit sušené plátky manga Mango bez SO2. Díky sladké chuti manga si děti uspokojí chuť na sladké.

www.zdraveorechy.cz

OKURKY A DVOULETÝ ČESKÝ KMÍN - NÁVRAT DO GASTRONOMIE DÍKY INICIATIVĚ ČESKÉ POLE

Okurky i kmín neodmyslitelně patří do české kuchyně a pro jejich pěstování panují v České republice ideální podmínky. Lokální producenti však nemají zaručený stabilní odbyt od pěstování proto mnohdy upouští. Iniciativa ČESKÉ POLE si klade za cíl tuto situaci změnit a přispět tak k podpoře udržitelného zemědělství a nižší zátěži životního prostředí.

www.ceskepole.cz



BOHEMIA SEKT PRESTIGE - KLENOT MEZI TRADIČNÍMI SEKTY

Premiová řada sektů Bohemia Sekt Prestige se rodí z moravských hroznů, kterým je pak ve Starém Plzenci věnována špičková péče. Každá lahev tam ve sklepích zraje minimálně 12 měsíců, aby získala příjemný buket a jemné perlení, které zdůrazní její chuťové tóny. Některé druhy zrají i více než 3 roky. Pro sekty kvašené v lahvi zkratky prostě neexistují.

www.osobnivivoteka.cz



CABERNET BLANC 2019 - BIODYNAMICKÉ VÍNO S LETITOU TRADICÍ

Objevte unikátní české vinařství Vinné sklepy Kutná Hora, kde se snoubí mnohaletá tradice s moderním ekologickým přístupem, a dopřejte si jedinečný Cabernet Blanc 2019. Nechte se okouzlit čistou zelenkavou barvou se slámovými odlesky a šťavnatou ovocnou vůní s tóny angreštů a bílých grepů. Jeho plná, minerální chuť připomíná drcené křemeny a odhaluje bohatost krajiny, z níž bobule pochází.

www.eshop.vinokutnahora.cz



NOVINKA NA PODZIM - ŠUMIVÉ VITAMÍNY REVITAL

Balíček Revital obsahuje kombinaci vitamínů a minerálů, které nejen posilují imunitní systém, ale také podporují energetický metabolismus, zdraví kostí a správnou funkci svalů. Díky tomuto pečlivě sestavenému setu budete připraveni čelit chladnějším dnům s vitalitou a energií.

www.nasevitaminy.cz



NOVÁ STRIX KOLEKCE

Hledáte komfortní sportovní oblečení, které se přizpůsobí vaší postavě a bude prodyšné? Nová STRIX kolekce splní všechna vaše očekávání. Přichází s inovativními střihy a materiály, které zajistí vaše naprosté pohodlí a spokojenost, ať už se v oblečení rozhodnete dělat cokoli.

www.gymbeam.cz



BRAMBOROVÉ ŠÍŠKY

s mákem a crème fraîche

Chcete připravit něco rychlého a zároveň dobrého, aby vám jídlo snědli i ti nejmladší členové rodiny? Zkuste naše oblíbené bramborové šišky s mákem a crème fraîche. Navíc těsto je univerzální a můžete ho využít i na bramborové knedlíky nebo plněné knedlíky uzeným masem. Co je ale nejdůležitější, to je správný výběr brambor, ideální je v tomto případě varný typ C.



Na šišky potřebujeme:

- 500 g českých brambor (předem uvařených)
- 110-130 g hrubé mouky
- 1 vejce
- 1 lžice bramborového škrobu
- sůl



Na dokončení:

- máslo
- moučkový cukr
- mletý mák
- crème fraîche (případně tučnější zakysaná smetana)
- physalis na ozdobu

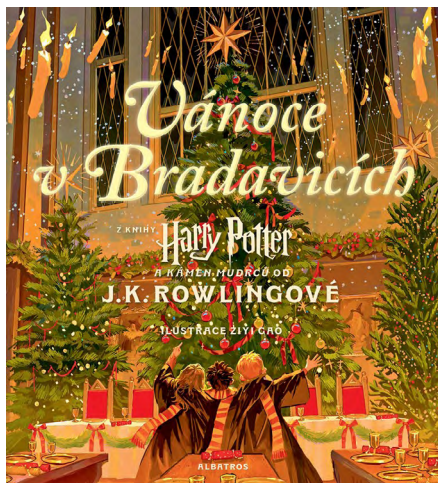


Postup:

1. Uvařené a vychladlé brambory si najemno nastrouháme. Zasypeme je hrubou moukou, škrobem a osolíme. Poté přidáme vejce a vypracujeme hladké těsto.
2. Těsto si zpracujeme do válečku a nakrájíme. Z jednotlivých dílů tvarujeme podlouhlé válečky.
3. Do hrnce si dáme vařit vodu, kterou osolíme. Šišky vaříme cca 5- 6 minut podle jejich velikosti.
4. Do misky si dáme lžící rozpuštěného másla a uvařené šišky do ní vkládáme. Opatrně šišky promícháme, aby se nám neslepily.
5. V misce si smícháme mletý mák a moučkový cukr.
6. Šišky naservírujeme na talíř, posypeme mákem, zalijeme trochou rozpuštěného másla a přidáme lžici crème fraîche. Můžeme ještě dozdobit physalis.



NOVINKY DO KNIHOVNY



HARRY POTTER: VÁNOCE V BRADAVICÍCH

J. K. Rowlingová

Prožijte s mladým kouzelníkem jeho první Vánoce v Bradavicích. Nádherné ilustrace vás zavedou do slavnostně vyzdobené Velké síně, útulné společenské místnosti Nebelvíru, na zasněžené školní pozemky i na další místa plná sváteční atmosféry. Čeká vás nefalšovaná magie Vánoc. Knihu klidně už můžete pořídit jako vánoční dárek.

www.albatrosmedia.cz

VÁNOCE V ŠÍPKOVÉ ULICI

Alena Mornštajnová

Přemýšleli jste někdy o tom, co by se stalo, kdyby Ježíšek nestihl roznést všechny dárky? Právě to se totiž přihodilo. Ježíšek leží v posteli s rýmou jako trám a balíčky do Šípkové ulice prostě doručit nezvládl. Ještěže už má jeho kolega Santa Claus hotovo a může přispěchat na pomoc. Jenomže jak se popasuje s úzkými českými komíny? Nebude nakonec sám potřebovat zachránit? To vše se dozvíte ve vánočním příběhu od Aleny Mornštajnové.

www.albatrosmedia.cz

ŽENA V KNIHOVNĚ

Sulari Gentill

Oceňovaná detektivka Žena v knihovně je důmyslný román, v němž se prolíná několik rovin. Rodící se kniha hlavní hrdinky Freddie, ale také skutečný detektivní příběh, jehož se bez vlastního přičinění stane součástí. A jak se brzy ukáže, každý člověk, včetně jí samotné, má ve svém životě něco, co před ostatními i před sebou samým skrývá.

www.nakladatelstvi-bourdon.cz

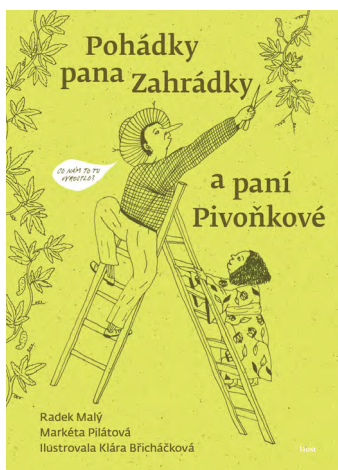
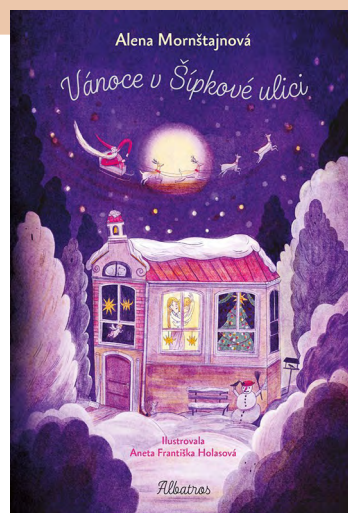


BINGO

Jom Sung Suk

Autorka v knize pozoruhodným způsobem přirovnává současnou společnost ke hře bingo, v níž lidé představují pouze čísla nahodile zapsaná do jednotlivých políček šachovnice. Nemohou tak svobodně rozhodovat o vlastním životě, protože stejně jako ve hře nikdy neví, kdy budou vybráni nebo jestli nebudou zrovna v následujícím tahu vymazáni.

www.nakladatelstvi-bourdon.cz



POHÁDKY PANA ZAHŘÁDKY A PANÍ PIVOŇKOVÉ

Radek Malý, Markéta Pilátová

Půvabné a zároveň vtipné, takové je vyprávění Radka Malého a Markéty Pilátové, kteří spojili svoje zahradnické zážitky a spisovatelský um, aby vám přinesli příběhy, jež by se mohly odehrát klidně i na vaší zahrádce. Není v nich nouze o inspiraci a praktické nápady, ale ani o magické motivy, jak taky jinak, když zrovna zahrádku pana Zahrádky počůral anděl.

www.hostbrno.cz

ABY DĚTEM CHUTNALO... 77 RECEPTŮ PRO CELOU RODINU

Svatava Vašková

V nové kuchařce Svatavy Vaškové najdete 77 receptů rozdělených do pěti oddílů - recepty pro nejmenší, svačiny, recepty bez masa, s masem, sladké recepty a nakonec i sváteční inspiraci, co vařit na Velikonoce a Vánoce. Autorka se nevěnuje žádné dietě ani stravovacímu omezení, proto její knížky vždy zaujmou širokou škálu čtenářů. Nedílnou součástí této knížky jsou atraktivní snímky jídel, které autorka sama fotí.

www.coolinarka.cz



DOMÁCÍ KVÁSKOVÝ CHLÉB

Mám tu pro vás recept na domácí kváskový chléb od mojí mamky, která ho peče už třetím rokem. Není nad to dát si ho ještě teplý jen tak samotný, to je pro mě vrchol blaha. Kváskový chléb vám vydrží déle a je mnohem zdravější, než klasický chléb z droždí.

Rozkvas:

- 1 lžíce kvásku
- 100 g vody pokojové teploty
- 100 g žitné mouky

Těsto:

- 600 g mouky (cca 100 špaldové celozrnné hladké, 100 g pšeničné hladké mouky extra silné Pernerka, 400 g chlebové mouky)
- 430 g vody
- 21 g soli himalájské
- ¼ lžičky sladěnky (nemusí být, ale je dobrá pro lepší kvašení)
- 2 lžíce chlebového koření
- 50 g spařených mletých semínek (lněné semínko, slunečnice, sezam, mák, dýňové semínko)



TIP č. 1. Tuto záparu (spařená mletá semínka) si připravuji v dvojnásobné dávce, polovinu dám do sklenice a mám připraveno na další pečení. Nezapomeňte nechat záparu vychladnout.

TIP č. 2: Do chlebového koření můžete ještě přidat trochu mleté černuchy a trochu černého kmínu.

KVÁSEK:

1. Základem pro domácí kváskový chléb je silný žitný kvásek. Ten si uchovávám v lednici, protože pečů tak jednou za 10-14 dní. Kvásek si den předem takto "nakrmím" - nechám ve sklenici cca 1 lžíci kvasu, přidám cca 50 g odstáté vody pokojové teploty a 50 g žitné mouky (používám Pernerka BIO) a rozmíchám (mělo by to mít konzistenci husté kaše).
2. Kvas nechám na kuchyňské lince, dokud nezvětší cca 1,5 krát objem. Poté ho odložím do lednice a druhý den dopoledne založím rozkvas ze žitné mouky a vody. Vzejití kvásku trvá podle teploty v místnosti 6-9 hod. Musím to pohlídat, dokud narůstá (povrch je vyboulený), tak je správně nakvašený.
3. Mezitím si smíchám mouku s vodou a nechám cca 1-2 hodiny v míse. Poté přidám rozkvas. Nezapomeňte nechat ve sklenici cca lžíci kvasu a "nakrmit" ho (nechávám si ho na lince jako kontrolu, pokud znovu naroste cca 1,5x, máte i rozkvas připravený na zadělání). Sklenici uložím do lednice na další pečení.
4. Těsto s rozkvasem zamíchám a znovu nechám chvíli stát. Poté přidám sůl, zamíchám a pak přidám i ostatní suroviny. Zpracovávám v robotu (KENWOOD) cca 3-5 minut, těsto by se mělo od stěny odlepovat.
5. Pracovní plochu i ruce si namočím, těsto vyklopím a dobře propracuji. Nejlepší je s ním párkrát bouchnout o stůl, spojí se a přestane se lepit. Hotové těsto uložím do plastové nádoby s víkem a nechám kvasit. Cca po 45 minutách ho přeložím. To udělám asi třikrát. Celková doba kvašení je cca 3 hodiny. Po třetím přeložení asi za 45 minut ho opatrně vyklopím na pomoučenou pracovní plochu a vytvořím bochník.

6. Těsto nechám na lince znovu pár minut čekat. Poté těsto roztáhnu a přeložím do tvaru ošatky. Přendám si ho na pomoučený (nejlépe rýžovou moukou) ubrousek a vložím do ošatky. Povrch zasypu vločkami nebo semínky. Přikryju ho a nechám dokvasit v lednici do druhého dne.
7. Rozpálím troubu na 240 stupňů (ne horkovzduch) i s litinovým pekáčem s poklicí. Chleba vyklopím na pečicí papír, středem ho žiletkou naříznu, aby nepopraskal, přendám ho do pekáče, přidám pod papír 2-3 kostky ledu a zaklopím poklicí. Peču ho 20-30 minut, pak chléb přendám na mřížku v troubě a dopékám ho do požadované barvy.
8. Upečený chleba vyndám a nechám na mřížce do úplného vychladnutí.

TIP: Podle vašich chutí můžete přidat sekané ořechy, vločky, sušená rajčata, usmaženou cibulku, pokrájené olivy nebo na malé kostičky nakrájený cheddar.

Moje inspirace na IG:

www.instagram.com/maskrtnica

www.instagram.com/chutodnaty

www.instagram.com/nelkafood

Cokoliv vás bude ohledně pečení kváskového chleba zajímat nebo se budete chtít na něco zeptat, napište mi na email romana@naskokvkuchyni.cz.

TIP NA VÝROBU VLASTNÍHO KVÁSKU PODLE AI

Výroba domácího kvásku je jednoduchý proces, ale vyžaduje trochu trpělivosti. Kvásek se skládá pouze z mouky a vody a fermentuje přirozeně díky mikroorganismům přítomným ve vzduchu. Zde je návod:

Ingredience:

- celozrnná žitná mouka (lze použít i pšeničnou mouku)
- voda (nejlépe filtrovaná nebo převařená)

Postup:

1. den – Začátek:

- Smíchej 50 g celozrnné žitné mouky s 50 ml vody ve sklenici nebo v misce.
- Přikryj utěrkou nebo volně víčkem (aby mohl kvásek dýchat) a nech stát na teplém místě (kolem 22–25 °C) po dobu 24 hodin.

2. den – První krmení:

- Kvásek by měl začít jemně bublat. Přidej dalších 50 g mouky a 50 ml vody. Dobře promíchej.
- Opět přikryj a nech stát na teplém místě 24 hodin.

3. a 4. den – Další krmení:

- Pokračuj v krmení kvásku každý den stejným způsobem – přidej 50 g mouky a 50 ml vody.
- Během těchto dní by měl kvásek začít intenzivně bublat a získávat příjemnou kyselou vůni.

5. den – Kvásek je hotový:

- Kvásek by měl být plný bublin a dvakrát až třikrát zvětšit svůj objem.
- Odeber potřebné množství kvásku pro pečení a zbytek uchovej v lednici.

Údržba kvásku:

Pokud nepoužíváš kvásek každý den, uchovávej ho v lednici a krm ho jednou týdně. Při každém použití ho vyndej, nech ohřát na pokojovou teplotu, nakrm ho a poté použij.



Radosti do domácnosti

JINÝ PŘEKAPÁVAČ NEŽ ZNÁTE: CUISINART DGB2E NAMELE ZRNA A PŘIPRAVÍ KAŽDÝ ŠÁLEK VOŇAVÉ KÁVY SAMOSTATNĚ

Pokud patříte stejně jako většina Čechů mezi milovníky kávy a vaším nejoblíbenějším kávovým nápojem je překapávaná káva, tak by vaší pozornosti neměla uniknout novinka amerického výrobce Cuisinart. S pomocí překapávače s vlastním mlýnkem Cuisinart DGB2E si můžete kdykoli během dne připravit během chvilky šálek vynikající překapávané kávy z čerstvě namletých zrn.

www.basys.cz



VÝROBNÍK DOMÁCÍ PERLIVÉ VODY OD SODASTREAM

Výrobek perlivé vody SodaStream vyniká vysoce kvalitním nerezovým tělem a nadčasovým designem. Prémiová lahev s odnímatelným dnem má objem 1 litr a je vhodná do myčky. V SodaStream si lze nastavit intenzitu perlení, rozhodně oceníte unikátní technologii nacvaknutí a fixace lahve, ale také snadné čištění nerezové odkapávací misky a karbonizační trysky.

www.sodastream.cz



ČAJE T'ESTIM: ORGANICKÉ NÁLEVY A ČAJE Z MALLORKY

Tyto čaje nejsou jen obyčejnými nápoji, ale představují komplexní přístup k péči o zdraví a duševní pohodu. Jsou vyráběny z pečlivě vybraných, ručně sbíraných surovin z lokálních farem, což zajišťuje jejich nejvyšší možnou kvalitu. Navíc se pyšní 100% bio kvalitou a jsou nositeli prestižního certifikátu EU Organic, který je zárukou ekologického zemědělství a šetrného přístupu k přírodním zdrojům.

www.naturalmallorca.cz



ROK PLNÝ TVOŘENÍ PRO SEBE, SVOU RODINU A SPOLEČNÉ VZPOMÍNKY

Tato úžasná kniha Terezy Rak obsahuje přes 170 receptů a návodů na tvoření pro děti i dospělé pro každý měsíc v roce, návody na přípravu a výrobu dárků včetně jejich dekorací. Můžete se v ní inspirovat na originální narozeninovou oslavu, zužitkování sezónní úrody nebo tipy na bezodpadovou domácnost či útulný domov.

www.smartpress.cz

PŘÍRODNÍ 100% LNĚNÉ POVLEČENÍ TULULUM

Zachumlejte se na podzim do 100% lněného ložního povlečení od značky TULULUM. Povlečení ručně šité z kvalitního evropského lnu přímo v srdci jižních Čech vám dopřeje klidný spánek. Oblíbený odstín Natural se navíc hodí do každého interiéru a snadno ho celoročně zkombinujete s přehozy, dekorativními polštářky a dalšími doplňky ve vaší ložnici.

www.tululum.cz



NOVINKY OD SONNENTORU

Sonnentor je má oblíbená značka čajů a koření a nedám na ni v žádném případě dopustit. Všechny produkty [Sonnentor](#) totiž vynikají top kvalitou a dokonalou chutí. A proto vám chci představit jejich novinky, které jsem si zamilovala.

MEDUŇKA VERBENA LEVANDULE

Šálek této bylinné směsi bude báječným zakončením dne, obzvlášť pokud byl opravdu rušný. Něžné spojení aromatických bylinek vás jemně vrátí zpět na zem.



VŘELÉ OBJETÍ

Ideální čajová směs pro každého, kdo potřebuje trochu povzbudit. Čaj se v šálku třpytí sytě žlutou barvou jako paprsek slunce. Skvělý dárek pro blízkou osobu. Na etiketě je prostor i pro napsání osobního věnování.



KOŘENĚNÁ SŮL NA HRANOLKY

Hranolky ještě nikdy nechutnaly tak dobře! Na dokonalé hranolky vám kromě brambor postačí jen tato kořeněná sůl, není potřeba přidávat další. Můžete použít i k ochucení hranolek z batátů, mrkve, celeru a jiné zeleniny. Zeleninu nakrájenou na hranolky stačí před pečením promíchat s kořením, olejem a nechat krátce odstát.



KOUZLO KRBU

Éterické oleje Sonnentor jsou vysoce kvalitní přírodní oleje bez umělých a syntetických přísad. Jedině tak se může plně rozvinout čistá vůně přírody. Použití např. k aromaterapii, provonění místností, do aromalamp.



CHAI ROOIBOS

Bez kofeinu, s jemně kořeněnou chutí i vůní a ohnivě červenou barvou v šálku - to je Chai rooibos. Chutná skvěle ráno, v poledne, večer a dokonce i mezi tím. Pro dokonalý exotický chuťový zážitek můžete dochutit mlékem (i jeho rostlinnou alternativou), medem, cukrem nebo jiným sladidlem. Je vynikající i sám o sobě.



ÓDA NA BYLINKY SIRUP

Užijte si ovocný nápojový koncentrát s výluhem z bylin bio, bez přidaného cukru. Ať vás žízeň zastihne při horské túře, nebo radostném prozpěvování, něžné spojení bylinek se sladkým jablíčkem vám vždy dopřeje to pravé osvěžení.



VITANA: ČESKÁ TRADICE VE SVĚTĚ KOŘENÍ

Základem dobrého jídla je kvalitní koření a bylinky – to potvrdí každý kuchař a kuchařka. A synonymem pro koření je v Česku značka [Vitana](#). Přechtěte si, jaké koření mají Češi nejraději a kolik kusů ho Vitana ročně vyrobí.

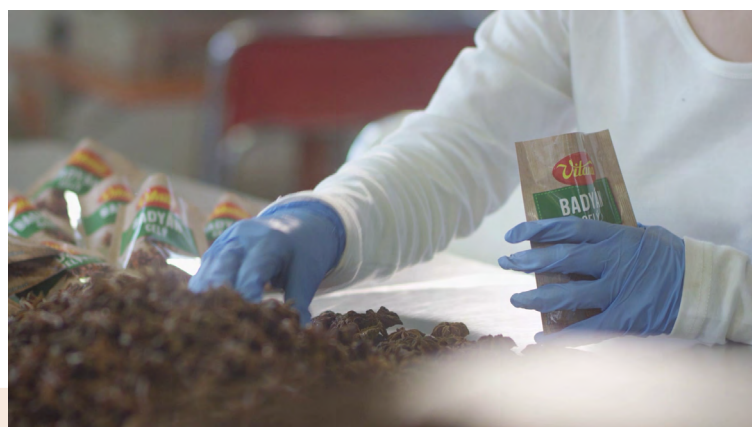
Značka Vitana je jedničkou na českém trhu a je s kořením neodmyslitelně spojená. Její oblibu potvrzuje například opakované vítězství v nezávislé spotřebitelské anketě o Nejdůvěryhodnější značku roku v kategorii koření. Do Česka dováží koření ze všech koutů světa. V obchodech ho najdete ve čtyřech základních kategoriích, které jsou od sebe barevně odlišeny: jednodruhové koření (tmavě zelená), bylinky (světle zelená), kořenící směsi (oranžová barva) a koření bez přidané soli (světle modrá barva).

Ročně Vitana vyrobí přes 2000 tun koření (v sáčkích je to zhruba 80 milionů kusů). K těm nejprodávanějším patří mletá paprika, pepř, kmín a skořice – zkrátka koření, které využijete v klasické české kuchyni. Vitana svou nabídku ale pravidelně rozšiřuje a zákazníkům nabízí inspiraci k vyzkoušení nových receptů. Loni na podzim například představila koření na belgické sušenky Spekulatius nebo směs Chlebového koření k výrobě vlastního pečiva. Úspěšná byla také loňská řada grilovacího koření a omáček s kouřovou příchutí Smoky Taste. Češi milují grilování, a díky této řadě si mohou kouřovou chuť a vůni vychutnat třeba i na elektrickém grilu doma či na balkoně.

Velkým trendem jsou různé specifické směsi koření. Na konci září proto Vitana uvede novinku zaměřenou na mezinárodní kuchyni – řadu koření, základů jídel a nudlů s názvem Chutě světa. Z pohodlí domova si tak připravíte jídla inspirovaná asijskou, indickou, mexickou nebo třeba italskou kuchyní.

ZNAČKA KOŘENÍ, KTERÁ MÁ KOŘENY AŽ V 19. STOLETÍ

Historie koření Vitana sahá do poloviny 19. století, kdy J.C. Horn poblíž Varnsdorfu založil mlýn na koření. Ve Varnsdorfu se ostatně koření vyrábí dodnes. Samotná značka Vitana vznikla v roce 1950 sloučením dvou firem – Maggi a Graf. Kromě varnsdorfského závodu má Vitana také další dvě výroby: Roudnice nad Labem (rýže a luštěniny) a Byšice (polévky, instantní jídla, omáčky).



KOUZLO SPOLEČNÉHO STOLOVÁNÍ

Málo věcí nás dokáže spojit tak jednoduše jako společná večeře plná dobré nálady a dobrého jídla. Vždyť se říká, že láska prochází žaludkem – a na tom určitě něco bude! Ať už se tedy sejdete s rodinou nebo přáteli, společné stolování je skvělý způsob, jak si užít čas s blízkými. V Americe si tohle uvědomují, a proto si vytvořili už v 30. letech tradici, díky které mají vždycky důvod se scházet, povídat si a sbližovat se, a u toho si samozřejmě dopřát dobré jídlo – seznamte se s tradicí zvanou potluck.

„POTLUCK“: ZÁBAVA, KAM KAŽDÝ PŘINESE NĚCO DOBRÉHO

Potluck večírky jsou oblíbené nejen v Americe. Touto tradicí se lidé inspiroují po celém světě, a není divu! Nejlepší věc na potluck večírcích je fakt, že se jim nekladou hranice – každý host si na něj může přinést pokrm, který má nejradši!

Bez omezení a pravidel, prostě jen dobré jídlo a dobrá nálada. A když nevíte, co připravit? Sáhněte po potluck klasikách: mac n cheese, lasagne, enchiladas, masové koule nebo bramborový salát – ty nikdy nezklamou! Všechny tyto dobrotky a mnohem víc si můžete objednat přes platformu foodora. Třeba v Hey, Pasta & Salads mají skvělé mac & cheese, v Nominanza & Palatino zase lahodné lasagne a enchiladas najdete v Mexicali Mercado.

Ale pokud máte chuť na společné vaření, zkuste si připravit třeba kuřecí casserole – skvělý pokrm, který je nejen lahodný, ale i jednoduchý na přípravu. A než si stihnete obléknout zástěru a najít všechny potřebné pomůcky, foodora MARKET vám do 30 minut přiveze všechny potřebné ingredience.

Ingredience:

- slunečnicový olej 30 ml
- kuřecí stehno 4–6 ks
- cibule 1 ks
- mouka 30 g
- kuřecí vývar 250 ml
- bílé víno (pokud nechcete víno, použijte více vývaru) 50 ml
- brambory (baby brambůrky) 10–12 ks
- batáty 1 ks
- tymián (čerstvý nebo sušený)
- rýže

Postup:

Rozehřejte na pánvi olej a opečte kuřecí kousky z obou stran dozlatova. Vyjměte kuře a do stejné pánve přidejte nakrájenou cibuli a restujte ji, dokud nezměkne. Přisypte mouku a míchejte asi jednu minutu. Sundejte pánev z ohně a postupně přilévejte vývar a víno a dobře promíchejte. Pánev vraťte na plotnu, přidejte kuře, na plátky nakrájené brambory, oloupaný a nakrájený batát a tymián. Přiveďte do varu, na mírném ohni nechte vařit přibližně 30 minut a občas promíchejte, aby se nic nepřipálilo. Podávejte s rýží.

