

Na skok v kuchyni

listopad 2024

magazín o jídle a životním stylu



28 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 DÁRKY S PŘEDSTIHEM
- 5 CO VÁM V LISTOPADU NESMÍ UNIKNOUT
- 6 SNÍDAŇOVÁ QUINOA S OPEČENÝMI ŠVESTKAMI
- 7 MIKULÁŠ, ČERT A ANDĚL
- 8 *Tipy na vánoční dárky*
- 9 PŘÍPRAVA NA VÁNOČNÍ PEČENÍ
- 10 KAM MUSÍTE VYRAZIT
- 11 CO JE NOVÉHO
- 12 *Podzim ve vašem šatníku*
- 13 ADAPTOGENY
- 14 KNIŽNÍ NOVINKY
- 15 GINGER SHOT
- 16 PŘIPRAVTE SE NA VÁNOCE
- 17 VÁNOČNÍ SOUTĚŽE NA INSTAGRAMU
- 18 ADVENTNÍ KALENDÁŘE
- 19 AVENUE OPTIK
- 20 TIPY MĚSÍCE
- 22 10 LET S ROHLÍKEM
- 24 *Podzimní úklid*
- 25 JAK SI PŘED VÁNOCI ZÚTULNIT VÁŠ DOMOV
- 26 JAK SI DOMA ZALOŽIT KVAS
- 27 BEAUTY TIPY

6

SNÍDAŇOVÁ QUINOA
s opečenými švestkami



15

GINGER SHOT



VANILKOVÝ CUKR A CITRÓNOVÁ KŮRA

Víte o tom, že už nám Vánoce klepou na dveře? Je to ale něco, co nás nemusí vůbec stresovat. I když se svátky v posledních letech hodně obrátily směrem k tomu, že z nich může spousta z nás mít stres, nemusí tomu tak být. Ať už na nás od září z regálů v nákupních centrech mrká vánoční výzdoba a adventní kalendáře, nenechme si tento kouzelný čas zkazit. I proto bych byla ráda, kdybyste si se mnou v listopadu připravili svůj akční plán, díky kterému zvládnete svátky na jedničku. Sedněte si do křesla, přikryjte se dekou, uvařte si teplý čaj a запиšte si do diáře, co je pro vás na Vánoce důležité. Udělejte si přibližný seznam toho, co chcete upéct (ano, stačí klidně 3 druhy cukroví), sepište si seznam dárců a udělejte během listopadu co nejvíce z tohoto seznamu. V prosinci si díky tomu můžete užít tu kouzelnou vánoční atmosféru, která nám každý rok v prosinci přijde. Navíc jsem pro vás připravila v tomto čísle magazínu několik rad, které vám pomůžou s přípravou na svátky. Třeba nezapomeňte, že už je ten správný čas na to si připravit vanilkový cukr a sušenou citrónovou kůru. Já doufám, že vám moje návody a tipy alespoň trochu pomohou si ten překrásný čas užít bez stresu.

S láskou Romana



KAM VYRAZIT V LISTOPADU NA HUSU

Rok se s rokem sešel a opět nastal čas svatomartinských hus. Dozlatova upečených, s křupavou kůrčičkou a masem, co se rozplývá na jazyku. V případě Lokálu, kde si sváteční pokrm vychutnáte i letos, se jedná o čerstvé, nemražené husy z volného chovu z české Farmy Tůmovi v Nestanicích. Po upečení přichází na talíři s červeným zelím s jablky a knedlíky nebo lokšemi. Svatý Martin letos sice připadá na pondělí, v Lokálech si svatomartinskou husu ale můžete vychutnat již od soboty 9. listopadu.

DÁRKY S PŘEDSTIHEM

DÁMSKÉ TEPLÁKY WASHED BLACK - STRIX

Dámské tepláky Washed prémiové značky STRIX vás po prvním vyzkoušení okouzlí maximálním komfortem, který zajistí vysoce kvalitní bavlna. Propracovaný je ovšem i originální Washed design, díky kterému budete držet krok s nejnovějšími trendy.

www.gymbeam.cz



MICRODRINK FROSTED LIME OD WATERDROP

Zima je tady a s ní i dlouhé chladné dny bez slunce a dobré nálady. Waterdrop přináší dokonalé řešení zimní letargie: limitovanou edici Microdrink Frosted Lime. Tato osvěžující příchut' s jemným nádechem limetky je přesně to, co potřebujete k povzbuzení smyslu a zahřátí zevnitř, i když teploty klesají pod bod mrazu.

www.waterdrop.cz

HOT TODDY LUSH MELT – OLEJ DO KOUPELE I AROMALAMPY

Nechte se zahřát na duši zklidňující vůní hřebíčku a skořice, doplněnou silicemi z pomerančů a limet, které zlepšují náladu. Multifunkční šíkulka, fair trade bio kakaové máslo, zjemňuje pokožku při použití tohoto výrobku v koupeli a zároveň mu umožňuje rozplynout se v dokonalou vánoční vůni.

www.lush.com



DEGUSTAČNÍ SADA KÁVY JIŽNÍ AMERIKA – MALÁ CESTA FIXI COFFEE

Víte, že ten, komu vybíráte dárek, rád objevuje exotické chutě z různých koutů světa? Vyberte pro něj kávovou dárkovou sadu Jižní Amerika – Malá cesta od FIXI COFFEE. Najdete v ní výběr tří 100% arabik z Brazílie, Kolumbie a Peru. Brazilská káva Brasil Diamond přináší hořkosladkou chuť s tóny čokolády a lískových ořechů, Kolumbie Excelso nabízí jemně ovocné tóny s příměsí vanilky a černého rybízu a Peru Amazonas překvapí chutí jablka, karamelu a švestek.

www.fixicoffee.cz



ZŮSTAŇTE PŘES ZIMU FIT A NEVYNECHEJTE PÉČI O SEBE

Hledáte způsob, jak zpevnit tělo? Zkuste neinvazivní metodu na formování postavy - Endospheres od Miracle Esthetic Clinic & Spa. Pro zbavení stresu, lepší spánek a detoxikaci těla můžete zkusit kyslíkovou vanu OxyLight. Pokud chcete pomoc se stravováním, využijte jejich výživový program Metabolic Balance určený pro úpravu látkové výměny a tělesné hmotnosti.

miracleclinic.cz



DÁRKOVÝ BALÍČEK CELLULAR REVITALIZAČNÍ MINIKOLEKCE OD INSTITUT ESTHERDERM

Balíček Cellular Revitalizační minikolekce je perfektním dárkem pro milovníky luxusní péče, kteří chtějí dopřát své pleti regeneraci a revitalizaci na buněčné úrovni. Exkluzivní minikolekce obsahuje výběr produktů, které obnovují energii pleti, zlepšují její texturu a podporují přirozenou buněčnou obnovu. Ideální pro zimní období, kdy pleť potřebuje ochranu a regeneraci po náročných podmínkách.

institutesthederm.cz



MARTA DĚTI NECHCE OD PETRY SOUKUPOVÉ

Petra Soukupová opět bravurně zkoumá psychiku ženské hrdinky, která se ocitá v bodě, kdy se musí vypořádat nejen s vlastním životem, ale také s očekáváními svého okolí. Martino vyprávění se prolíná s názory a pohledy jejích blízkých a román tak otevírá otázky, do jaké míry se naše představa o štěstí formuje pod tlakem těch, kteří nás obklopují. A také zda lze rozpoznat okamžik, kdy o své budoucnosti ještě rozhodujeme sami a kdy už ji ovládají jistoty minulosti a společenské konvence.

www.hostbrno.cz

CO VÁM V LISTOPADU NESMÍ UNIKNOUT

SVATOMARTINSKÉ MENU MARKA FICHTNERA V RESTAURACI ČERVENÝ JELEN

11. listopad dávno není jen svátkem Martinů, ale všech milovníků dobrého jídla a pití. K místům, kam se v listopadu můžete vydat na prvotřídní svatomartinské menu, jemuž dle zvyklostí dominuje husa, už několik let patří restaurace Červený Jelen v centru Prahy. Svatomartinské hody v restauraci Červený jelen vypuknou 8. 11. a potrvají do vyprodání zásob.

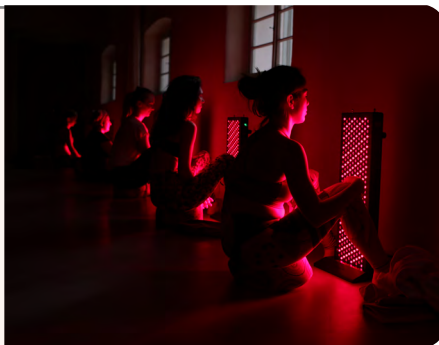
www.cervenyjelen.cz



SYSTEMS.BIO JAKO PRŮVODCE NA CESTĚ KE ZDRAVÍ A WELLBEINGU VE FIREMNÍM PROSTŘEDÍ

Biohacking, jako cesta ke zdraví a spokojenosti, se stává čím dál více populárním tématem, které rezonuje v různých oblastech života. Dokonce i v pracovním prostředí. Využití biohackingu ve firmách může být prospěšné nejen pro jednotlivce, ale i pro celou organizaci. Zvyšuje se tak nejen pracovní produktivita, ale i celková spokojenost zaměstnanců.

www.systems.bio



27JEWELRY X DENISA ADOLFOVÁ: NOVÁ KOLEKCE ŠPERKŮ & KABELKA VIRETA

Lenka Kerlická se pod svou značkou 27JEWELRY znovu spojuje s designérkou Denisou Adolfovou. Denisa tvoří ručně šité kabelky z prvotřídních materiálů s nadčasovým designem, a tak vznikla unikátní sofistikovaná kabelka s názvem VIRETA dekorovaná velkolepou zlatou sponou s přírodními karneoly z dílny 27JEWELRY.

www.27jewelry.com



ALBERT SMĚS NA BEZLEPKOVÝ DROBENÝ DORT

Připravte si lahodný bezlepkový drobený dort jen tak ke kávě nebo kdykoliv na něj přijde chuť. Tato směs vám umožní snadno vytvořit rychlý a chutný dezert ke kávě či čaji. Jemné těsto a sladká drobenka potěší každého, kdo se vyhýbá lepku, ale nechce přijít o sladké požitky.

www.albert.cz



PIKANTNÍ LA VERANDA A NEJEN TO

Věděli jste, že La Veranda nese jedno tajemství, které není na jídelním lístku již více než dvacet let? Jedná se o pikantní asijskou polévku. Není nikde uvedena, ale vždy uvařena. Stačí si jen o ni říci. Oproti tomu novinkou uvedenou na jídelním lístku jsou předkrmové býčí žlázy s lesními houbami, pyré z bílé cibule a majoránkovou omáčkou.

laveranda.cz

KAMPAŇ „Z LÁSKY K REGIONŮM“ SE NOVĚ NESE V PODZIMNÍM DUCHU

Spolu s projektem „Z lásky k regionům“ probíhá již několik let také stejnojmenná komunikační kampaň, jejímž letošním tématem je akcentování podzimních plodin a potravin, jako jsou brambory, chmel, řemeslné pivo či české regionální víno. Na přípravě TV spotů ke kampani se opět podílela režisérka Alice Nellis.

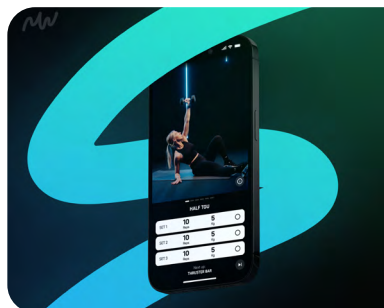
prodejny.kaufland.cz



NEXT.MOVE DOBÝVÁ DIGITÁLNÍ SVĚT S VYLEPŠENOU VERZÍ APLIKACE NEXT WORKOUT

Po úspěchu fitness klubů se letos Next.Move rozhodlo dobít i digitální svět. S novým updatem aplikace NEXT WORKOUT chce poskytnout prémiový fitness zážitek ještě více zákazníkům. Vylepšená verze aplikace NEXT WORKOUT je už nyní ke stažení na App Store. Aktualizace včetně nových extra workoutů, tréninkových plánů a trenérů pak budou přicházet každé 3 měsíce.

nextmove.cz



SNÍDAŇOVÁ QUINOA

s opečenými švestkami

Snídaně jsou pro mě z celého dne nejdůležitějším jídlem, když si dám hodnotnou snídani plnou bílkovin, mám pak energii celý den. Jednou z mých oblíbených teď na podzim je snídaňová quinoa s opečenými švestkami.

Na 2 porce:

- 1 hrnek uvařené quino
- 2 lžičky přepuštěného másla
- 2-3 švestky (blumy)
- 1 lžice vinného octa z červeného vína
- ½ lžičky skořice
- 1 lžice třtinového nebo kokosového cukru
- 200 g řeckého jogurtu
- snítka tymiánu

Postup:

1. Na pánvi si rozpustíme 1 lžičku přepuštěného másla, švestky si odpeckujeme a rozpůlíme. Švestky dáme na pánev a orestujeme je z obou stran na másle. Přidáme trochu tymiánu, skořici, lžici vinného octa a švestky posypeme cukrem. Když se nám cukr rozpustí a vznikne nám u švestek hustá omáčka, máme hotovo.
2. Na pánvi si necháme trošku omáčky ze švestek, přidáme 1 lžičku přepuštěného másla a orestujeme na pánvi quino do zlatova.
3. Na misku nandáme řecký jogurt, přidáme quino, švestky a vše polijeme omáčkou ze švestek.



MIKULÁŠ, ČERT A ANDĚL

Listopad uteče jako voda a je tu tolik očekávané předvánoční období, se kterým se tradičně pojí také chození Mikuláše, čerta a anděla. A protože každé dítě, i to trochu nezbedné, si zaslouží najít za oknem nějakou dobrotu, mám pro vás tipy na mikulášskou nadílku. Nezapomněla jsem ani na dospělé, kteří si jistě taky zaslouží dostat nějakou tu mňamku.



KINDER MIX HVĚZDA ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Adventní kalendář ve tvaru hvězdy v sobě ukrývá pestrou směs oblíbených pochoutek Kinder, například Kinder Country, Kinder Bueno nebo Schoko Bons. 24 kusů vánočních překvapení z mléčné čokolády s mléčnou náplní čeká na všechny milovníky sladkého.

@kinderzczsk



KINDER MIX ADVENTNÍ KALENDÁŘ VLÁČEK

V tomto originálním Kinder adventním kalendáři na děti, ale i dospělé čeká 24 překvapení, užít si mohou Kinder Happy Hippo, Country, Schoko Bons, Čoko mince nebo třeba Kinder čokoládovou figurku Santa Clause. Mlsejte celá rodina a užívejte si předvánoční čas.

@kinderzczsk

KINDER ADVENTNÍ KALENDÁŘ DOMEK

Adventní kalendář ve tvaru domečku je také plný dobrot, najdete v něm schované Kinder figurky Mikuláše, také Schoko Bons, mini vajíčko s mléčnou náplní, 3x kinder čokoláda a 1x Kinder vajíčko s překvapením.

@kinderzczsk



FERRERO KINDER CHOCOLATE MINI HRNEČEK

Nechte své děti vychutnat si tyto malé kousky Kinder mini. Jsou určeny buď k přímé konzumaci, nebo jako vylepšení mléka (je nutno rozpustit teplem). Hrneček je součástí balení - tedy ideální dárek - stačí pouze koupit mléko. 9 z 10ti dětí doporučuje 1 ks Kinder mini na 100 ml mléka.

@kinderzczsk



KINDER & CO. MIKULÁŠSKÁ PONOŽKA

Punčoška plná překvapení! Vtipná ponožka Kinder & Co. je vítaným dárkem nejen na Mikuláše. Kvalitní látková ponožka byla navržena na Vánoce a je až po okraj naplněna různými lahůdkami od Ferrera. S Kinder Bueno, Hanuta, Kinder Schoko-Bons a Tronky je pestrá zábava při občerstvení zaručena.

@kinderzczsk



MIKULÁŠSKÝ ČAJ

Obdarujte také dospělé, aby jim na Mikuláše nebylo líto, že za oknem nic nebudou mít. Jako super dárek je tento aromatizovaný ovocný čaj bio s příchutí šípku, skořice, hrušky, hřebíčku, pomerančové kůry a jiných dobrot.

www.sonnentor.cz

KEŠU MÁSLA - CINNAMON ROLLS OD GYMTEAM

Kešu máslo - Cinnamon rolls je chuťově vyladěné oříškové máslo, které vzniklo spojením pražených kešu ořechů, bílé čokolády a skořice. Díky tomu připomíná oblíbené skořicové rolinky, které má rád snad každý milovník sladkých dobrot. Kromě lahodné chuti potěší také obsahem zdravých tuků. Je výborné samotné, v obilné kaši, na palačinkách i pečivu.

www.gymteam.cz



TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

VÁNOČNÍ LIMITOVANÁ EDICE

Vánoční edice EcoHaus je vytvořena s péčí a láskou a zaujme na první pohled svým designem. V balení najdete prací papírky EcoHaus, které vystačí na 60 praní a nesou vůni vánočního pomeranče. Dále malou sadu 6 kusů pracích papírků, bytový rozprašovač, přírodní svíčku a esenciální olej, který je skvělý pro použití v aromalampách nebo difuzérech, nebo jej můžete přidat do koupele a užívat si tak dokonalý relaxační zážitek.

www.ecohaus.cz



PODLOŽKY NA CVIČENÍ HERCULE STUDIO

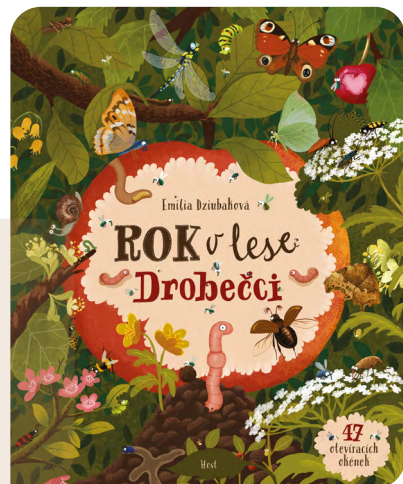
Podložky na cvičení nejsou jen praktickými pomůckami; jejich design je inspirován středomořskou architekturou, což jim dodává nejen funkčnost, ale i estetickou hodnotu. Větší rozměry a unikátní povrchová úprava poskytují pohodlí a smyslový zážitek, který je zcela jedinečný.

www.madeformoms.cz

ROK V LESE: DROBEČCI OD EMILIE DZIUBAKOVÉ

Ve světě lesní drobtiny se toho děje tolik, že nebudete vědět, co prozkoumat jako první! Všimli jste si, jak často všetečné dětské oči zachytí právě ty nejmenší tvorečky, které Emilia Dziubaková do své nejslavnější knížky nakreslila? A jak dlouho se jimi dokážou zabývat? Je načase prohlédnout si svět (nejen) hmyzích drobečků zblízka!

www.hostbrno.cz



LUXUSNÍ SOLNÝ KVĚT FLOR DE SAL V LIMITOVANÉ EDICI V KERAMICKÉ DÓZE

Výjimečná, úžasná, tradiční a v té nejvyšší kvalitě. To je malorská sůl Flor de Sal d' Es Trenc. Objevte tajemství mallorské chuti prostřednictvím luxusního solného květu v limitované edici – produktu, který je dokonalým vyjádřením umění a tradice, které se na tomto ostrově pěstují po celá desetiletí.

www.naturalmallorca.cz



MARMELÁDY ROSE GARDEN

Jozefína Růžičková a její značka Rose Garden opakovaně získávají ocenění na mezinárodních soutěžích, a ani letos tomu není jinak. Její věhlasná marmeláda získala další medaili ve světové soutěži Great Taste a dokázala tak, že Šípek se skořicí a hřebíčkem patří opravdu k těm nejlepším na světě. Vychutnejte si krásně kořeněný šípkový džem s jemnou konzistencí.

www.dzemyrosegarden.cz

DŘEVĚNÝ MULTITOOL PRO MUŽE

Dřevěný multitool, multifunkční kladivo vyrobené ze 100% bukového dřeva, vysoké tvrdosti a korozi odolné nerezové oceli bude skvělým dárkem pro každého muže. Má celkem 10 funkcí: kleště, hřebík, kladivo, nůž, pilník, plochý šroubovák, otvírák na láhve, šroubovák Philips, pila, nůž.

shop.toyota.cz



FABINI & MIRKA VAN GILS – FORMA NA BÁBOVKU

Ve spolupráci s uznávanou pekařkou, autorkou kuchařských bestsellerů a bývalou porotkyní Peče celá země, Mirkou van Gils Slavičovou, představuje Fabini kolekci smaltovaného litinového nádobí v pastelových barvách v omezeném množství 500 kusů od každého produktu. Pastelová forma na bábovku ze smaltované litiny vyniká perfektní tepelnou akumulací, snadnou údržbou a dlouhou životností.

www.fabini.cz



PŘÍPRAVA NA VÁNOČNÍ PEČENÍ

Listopad je ideální čas začít s přípravami na vánoční pečení cukroví. Tím si ušetříte nejen čas, ale i stres v předvánočním shonu. A já tu mám pro vás pár tipů, díky kterým pečení v prosinci zvládnete levou zadní.

1. NAPLÁNUJTE SI, KTERÉ DRUHY CUKROVÍ UPEČETE

Než se pustíte do nákupů, sepište si seznam druhů cukroví, které chcete péct. Klasické linecké, perníčky, vanilkové rohlíčky nebo třeba pistáciové stromečky podle mého receptu? Rozhodněte se, které druhy máte nejraději a v jakém množství je chcete připravit.

2. NÁKUP SUROVIN

Připravte si seznam potřebných ingrediencí a nakupte vše s předstihem. Mezi základní suroviny patří máslo, mouka, cukr, vanilka, ořechy, čokoláda a koření. Nakupování včas vám zajistí lepší výběr a často i lepší ceny. Vždy je důležité se soustředit na kvalitu surovin.

3. PŘÍPRAVA POMŮCEK A VYBAVENÍ

Zkontrolujte, zda máte doma vše potřebné, od válečku po formičky a vykrajovátko. Vyplatí se mít v zásobě pečicí papír, plechy a úložné nádoby, kde budete cukroví uchovávat.

4. PEČENÍ TRVANLIVÉHO CUKROVÍ

Některé druhy cukroví, jako jsou perníčky nebo marokánky, můžete péct už v listopadu, protože časem získávají na chuti. Trvanlivé druhy uložíte do uzavíratelných nádob a necháte v chladné místnosti nebo v lednici, kde vydrží až do Vánoc.

5. PŘEDPŘIPRAVTE TĚSTA K ZAMRAZENÍ

Další šikovný tip je připravit si těsta dopředu a zamrazit je. V listopadu můžete připravit těsta na linecké nebo rohlíčky a uložit je do mrazáku. Těsto si tak uchová čerstvost a vy ušetříte čas těsně před Vánoci.

6. DEJTE SI ČAS NA ZDOBENÍ

Vánoční zdobení může být krásná a klidná činnost, zvláště když si ji rozložíte na několik dnů. Linecké slepování, polevy nebo barevné posypy připravte v předstihu, abyste si užili každý detail.

7. TIP NA ÚKLID PO PEČENÍ

Jakmile máte cukroví hotové, nenechte si kazit atmosféru úklidem. Udržujte si pořádek průběžně, ušetříte si tím čas i energii, až budete mít vše upečeno.



KAM MUSÍTE VYRAZIT

EXKLUZIVNÍ HUSÍ HODY

Blíží se oblíbený listopadový svátek. Svatý Martin přiveze kromě prvních vloček také husí hody. V restaurantu Deer to nebude jinak. Od 8. do 11.11.2024 bude kromě stávající nabídky speciální husí menu, které lze ochutnat po jednotlivých chodech či zvolit celé menu. Zážitek v celoročním atriu či v odděleném soukromém Jay room salonku zaručen.

deerprague.com



FASHION RESTAURACE PRU58

Každý, kdo chce zažít trendy asijskou kuchyni připravenou maximálně z tuzemských surovin, musí zavítat do PRU58. Dorazit můžete na lunch nebo večerní menu, kde je na výběr kromě sushi také degustace o 6, 7 nebo 8 chodech ve variantě klasické, vegan či flexi. Pro opravdové gurmány je připravena 10chodová „signature“ degustace.

pru58.cz



NOVINKY Z WINE & CHAMPAGNE BARU AUTENTISTA

Oslavu pátých narozenin využil wine & champagne bar Autentista k představení několika novinek. První z nich je nové koktejlové menu, které staví na champagne a prémiových destilátech vyrobených z hroznů. Uvedení se dočkalo také víno Cuvée Autentista 2021, jež vzniklo ve vinařství Dobrá vinice.

www.autentista.cz



NA JEDNO, NEBO ROVNOU ŠEST? V PULTU SERVÍRUJÍ TY NEJPITELNĚJŠÍ LEŽÁKY

Pivní bar Pult obměňuje svou nabídku ležáků pro následující rok. Jejich výběr probíhá poněkud netradičně – o čtveřici piv, která na čepu doplní značky Pilsner Urquell a Budějovický Budvar, rozhoduje degustační rada, jež se schází pouze za tímto účelem a hledá ty nejpitelnější kousky. Letos zvolila Únětické pivo 12°, Světlý ležák 12°, Vorkloster klášterní ležák a Jura.

www.pult.ambi.cz



RIO ACAI OTEVÍRÁ SVÉ PRVNÍ POBOČKY V PRAZE

RIO, značka zdravého stravování, otevírá své první pobočky v ČR v Praze v Kaprově ulici a na Národní třídě. Kousek brazilského životního stylu Rio de Janeiro se tak otevře i pro české zákazníky. Značka RIO má však v plánu do konce roku otevřít další pobočky nejen v ČR, ale chystá se expandovat i do zahraničí.

<https://acaibrio.com/>



HLINĚNÁ BAŠTA NA PODZIM

Užijte si zářivý, barevný a bohatý podzim v srdci přírody v mé oblíbené restauraci Hliněná bašta v Průhonicích. Ať už se posadíte na terase u rybníka, nebo v útulném interiéru s výhledem na okolní přírodu, užijete si podzimní atmosféru všemi smysly. V podzimním menu se představí již tradiční hvězdy syčravého počasí – zářivé dýně a nejčistší maso z našich lesů – zvěřina.

www.hlinenabasta.cz

DORAZTE NA PEČUJÍCÍ KONFERENCI

V pátek 8. listopadu 2024 (9:30 - 17:30) se koná ve Spojka Events Karlín Pečující konference, na kterou v sobotu naváže oblíbený pop-up Green Beauty Market. Konference nabídne širokému publiku laiků i odborníků přednášky na téma péče, krásy a udržitelnosti.

www.pecujici.eu



CO JE NOVÉHO



WILD BISCUITS OD SCHÄR

Bezlepkové sušenky Wild Biscuits přenesou vaše děti do daleké divočiny, kde na ně budou čekat lahodná zvířátka, jako je třeba tygr nebo opice. Sušenky se hodí do školy jako svačinka, ale děti si je mohou vychutnat, kdykoliv na ně přijde chuť.

www.drschaer-shop.cz

MCHAPPY DAY OPĚT VYKOUZLÍ ÚSMĚV NA TVÁŘÍCH MALÝCH PACIENTŮ

Každý, kdo si v pátek 11. října koupil u McDonald's oblíbené hranolky, přispěl 50 % z jejich ceny na podporu nadačního fondu Dům Ronalda McDonaalda, který poskytuje zdarma ubytování pro rodiny hospitalizovaných dětí v areálu pražské FN Motol. Štědrost zákazníků, podpora franšizantů a nadšení zaměstnanců vyneslo fondu rekordní příspěvek ve výši 3,7 milionu korun.

www.drmcd.cz



WATERDROP A BĚHEJME A POMÁHEJME ÚTULKŮM: CELONÁRODNÍ SBÍRKA DEN ZVÍŘAT

Waterdrop přispěje vůbec první limitovanou edicí termo nerezových lahví Tlapka se zvířecím designem a logem organizace. Novinka je určena pro každého, kdo miluje zvířata a chce jim pomoci. Nyní můžete pečovat o svůj pitný režim, ale i o čtyřnohé kamarády. Z prodeje každé lahve totiž bude 10 % věnováno na podporu sbírky, která pomáhá zlepšovat život pejsků v útulcích.

donio.cz/denzvirat



ALBERT MENU BOX THAJSKÉ ZELENÉ KARI

Milujete thajskou kuchyni? Vyzkoušejte Albert Menu box s thajským zeleným kari, které s přiloženým receptem zvládne připravit úplně každý. V boxu najdete čerstvou zeleninu, kokosové mléko a zelenou kari pastu, stačí už jen přidat rýži.

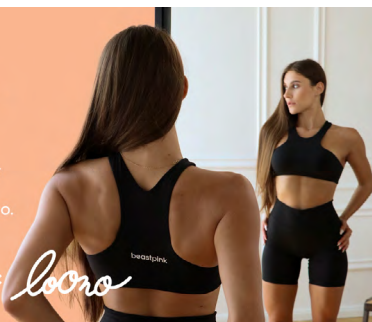
www.albert.cz



GymBeam a Loono spojují síly proti rakovině prsou

Nakupte produkty značky Beastpink a 10 % z ceny darujeme organizaci Loono.

GymBeam x loono



GYMBEAM HLÁSÍ SPOJENÍ S ORGANIZACÍ LOONO

Společnost GymBeam spojuje síly s neziskovou organizací Loono, která propaguje preventivní vyšetření rakoviny. Během října věnoval GymBeam 10 % z prodeje BeastPink produktů na prevenci rakoviny prsu, v listopadu své úsilí obrátí směrem k mužům, a to obdobnou spoluprací věnovanou tématu onkologických onemocněních u mužů.

www.gymbeam.cz

OBLÍBENÝ PRAŽSKÝ COFFEE SHOP ELIAS SE PROPOJUJE S TALENTOVANÝM UMĚLCEM JANEM BICANEM

Elias Coffee Shop, který se nachází v prostorách ikonického hotelu Almanac X Alcron Prague, se v rámci filozofie podpory lokální umělecké scény propojuje s předním českým moderním umělcem, Janem Bicanem. Nové partnerství bylo představeno na speciálním eventu přímo v kavárně, který přilákal řadu milovníků kávy, umění a místní výtvarné produkce.

www.almanachotels.com



KOUPELNY SYROVÝ OTEVÍRAJÍ NOVÝ SHOWROOM V PARDUBICÍCH

Společnost Koupelny Syrový posiluje svou síť kamenných poboček a otevírá nově zrekonstruovaný showroom v Pardubicích. Nejmodernější koupelňové studio v Česku se zaměří na aktuální designové trendy, prémiové materiály a unikátní nákupní zážitek.

www.koupelnysyrový.cz



PODZIM VE VAŠEM ŠATNÍKU

Přivítejte podzim s módními kousky, které pozvednou váš šatník a spojí moderní trendy s nadčasovou elegancí – je tady nová kolekce podzim/zima od Marks & Spencer. Ta nabízí jedinečnou kombinaci stylu, který se snadno nosí, vyniká kvalitou a pohodlím. Ať už hledáte jemné pletené svetry, sofistikované svrchní kousky nebo všestranné oblečení pro volný čas, v nové kolekci najdete vše. Kolekce nabízí rozsáhlý výběr materiálů včetně tvidu, lehké plstěné vlny, nebo metalických a duhových třpytek. Zářivé barvy v odstínech lesní zelené, oranžové a fialové v kombinaci s neutrálními tóny šedé, černé a bílé, ihned rozzáří syčravé podzimní dny.

Nová kolekce podzim/zima nabízí například žerzejové topy, přechodné kabátky, zkrácené bundy a maxi sukně, ale i sportovní kalhoty na denní nošení, jednoduché šaty, pletené svetry nebo motorkářské bundy. Fanyanky džínoviny si určitě zamilují denimovou sekci. Všechny kousky jsou maximálně variabilní, a jsou tak skvělou příležitostí k stylovému vrstvení.

Nakupujte nejnovější podzimní kolekci v prodejnách od 5. září a také online na www.marksandspencer.com.



ADAPTOGENY

Pojďte dosáhnout dlouhověkosti! Je skvělé dožít se vysokého věku, ale nesmíme zapomínat na kvalitu života. Bez bystré mysli, životní energie, duševní pohody a tělesného zdraví si vysoký věk neužije nikdo z nás.

ADAPTO GREEN a TL GREEN od [Green idea](#) jsou doplňky stravy, které společně tvoří dokonalou dvojici na cestě k dlouhověkosti v psychické a fyzické pohodě. Kombinace pečlivě vybraných adaptogenních bylin, hub a dalších aktivních složek má synergický účinek. To znamená, že se jednotlivé složky ve svých účincích navzájem podporují.



ADAPTO GREEN a TL GREEN jsou jedinečnou novinkou na českém trhu, postavenou čistě na přírodní bázi, která přirozeně podporuje vitalitu, dlouhověkost a celkovou pohodu.

ADAPTO GREEN

Unikátní bylinná kompozice z řady LONGEVITY pro lepší adaptaci organismu nejen na stresové situace a zlepšení odolnosti.

TL GREEN

Unikátní bylinná kompozice také z řady LONGEVITY, která podporuje zdraví buněk a přispívá k jejich ochraně před předčasným stárnutím.



KNIŽNÍ NOVINKY



MODRÁ PLANETA

Alena Mornštajnová

Nová kniha oblíbené spisovatelky Aleny Mornštajnové představuje dětem rozmanitost života na Zemi, ale zároveň nenásilně připomíná těžkosti, které ho provázejí. Chce v dětech vzbudit zájem dozvědět se co nejvíc o světě, v němž žijí a jehož budoucnost budou utvářet. Krátké, poutavé a srozumitelně napsané příběhy z každodenního života dvanáctky dětí z různých zemí světa jsou určeny začínajícím čtenářům.

www.hostbrno.cz

PROČ MI TOHLE NIKDO NEŘEKL? OD DVOU ČÁREK PO PŘÍKRMY

Vanda Schreierová, Julie Bischofová

Kniha věnovaná všem nastávajícím maminkám, aby věděly, co je čeká. Naleznou zde aktuální informace, jež jim pomohou zorientovat se, vědět, jaká jsou jejich práva, co mohou čekat při porodu, a pak také jak se starat o miminko a nezbláznit se z toho. Julie Bischofová je porodní asistentka a Vanda Schreierová je zkušená lektorka, která maminky učí, jak na miminka.

www.albatrosmedia.cz

HEŘMANOVA KUČAŘKA - LEVNĚ, FAJNĚ, FOFREM

Heřman Gazda

A teď něco pro milovníky jídla, ale hlavně zábavy. Heřman Gazda, ostravský gastrošef, jak si v kuchařce říká, pro vás připravil knihu plnou rychlých a levných receptů. Každý recept je podrobně popsán, takže se nemusíte bát, že by se vám pokrmy nepovedly.

www.albatrosmedia.cz



HARRY POTTER A KÁMEN MUDRCŮ - MINALIMA

J. K. Rowlingová

Prožijte s Harrym Potterem jeho první rok ve Škole čar a kouzel v Bradavicích tak, jako nikdy předtím! V tomto okouzlujícím vydání najdete nejen kompletní původní text z pera J.K. Rowlingové, ale také přes 150 barevných ilustrací a 8 nápaditých interaktivních prvků. Naprostá povinnost pro sběratele i všechny fanoušky mladého kouzelníka s jízvou na čele!

www.albatrosmedia.cz



HISTORKY Z TINDERU 2 ANEB LÁSKA, SEX A TEN PRAVÝ NIKDE

Lucie Macháčková

Neštěstí nechodí po horách, ale po single holkách! Lucie je zpátky (nejen) na Tinderu. Ze světa, ve kterém každý někoho hledá a občas i sám sebe. Dozvíte se, jak se randí single matkám, jak to dopadne, když se vydáte hledat lásku vlakem až do rumunského Banátu, ponoříte se do světa těch nejbizarnějších seznamek, zjistíte, co je to fulík a rošfór nebo jak vypadá právě české bingo podle Výměny manželek.

www.luxor.cz



PĚTA VE MĚSTĚ

Marta Galewska-Kustra, Joanna Klos

Navštivte Péfu a jeho veselou rodinku a prožijte s nimi mnoho vzrušujících příhod ve městě! Podíváte se na stavenišť, do supermarketu, na nádraží, do parku, tátovy ordinace i na výstavu tety Hedy. S tímhle sympatickým chlapečkem, oblíbeným společníkem dětí při prvních krůčcích v mluvení, se nudit určitě nebudete!

www.luxor.cz



VOJTĚCH VRTIŠKA: KUČAŘKA

Vojtěch Vrtiška

Chcete se naučit, jak péct ty nejlahodnější a nejkrásnější dezerty? Tak se inspirujte u Vojtěcha Vrtišky, vítěze soutěže o nejlepšího českého amatérského pekaře! Sympatický mladík se s vámi podělí o své nejoblíbenější sladké recepty. Vojtěch pro vás připravil dvě verze každého dezertu: jednu vhodnou pro začínající pekaře a jednu pro ty, kteří chtějí své pečení povýšit na umělecké dílo.

www.albatrosmedia.cz

GINGER SHOT

Podpořte na podzim svou imunitu a dodejte tělu nálož blahodárných látek, aby zvládlo každodenní boj s viry a bakteriemi. Ginger shot je rychlá a intenzivní prevence, která je ještě k tomu 100% přírodní. Doporučuji si připravit ginger shot do zásoby, uložit si ho do lednice a každý den si po ránu vychutnat "panáka" této vitamínové bomby, která vás nakopne a zároveň příjemně zahřeje.

Potřebujeme:

- 2 pomeranče
- 2 mandarinky (můžete vynechat)
- 1 citrón
- cca 5-7 cm zázvoru
- 1/4 lžičky kurkumy
- 1 lžíce medu

Postup:

1. Pomeranče, mandarinky a citrón vymačkáme.
2. Šťávu z nich dáme do mixéru a spolu s oloupaným zázvorem, kurkumou a medem vše promixujeme.



Tip: Do ginger shotu můžete ještě přidat špetku čerstvě umletého černého pepře, který podporuje pozitivní účinky kurkumy.

Ginger shot můžete pít jen tak samotný, nebo si ho můžete přilít do čaje. Výborná je z něj také zázvorová limonáda. Pokud by na vás byl příliš silný, zřed'te ho s vodou nebo kokosovým mlékem.

PŘIPRAVTE SE NA VÁNOCE V PŘEDSTIHU

Listopad je ideálním měsícem na to, abyste se začali připravovat na vánoční pečení. V tomto období máte dost času, abyste si vytvořili základy pro neodolatelné cukroví, a dvě ingredience, které se vám rozhodně budou hodit, jsou domácí vanilkový cukr a sušená citronová kůra.

VANILKOVÝ CUKR

Není nic lepšího než vůně pravé vanilky. Připravit si vlastní vanilkový cukr je velmi jednoduché. Budete potřebovat jen dvě ingredience: krystalový cukr a vanilkový lusk. Vanilkový lusk rozřízněte, vyškrábejte semínka a smíchejte je s cukrem. Nezapomeňte přidat i samotný lusk, aby se vůně a chuť dostatečně uvolnily. Nechte směs odležet v uzavřené nádobě alespoň dva týdny, aby cukr vstřebal veškeré aroma. Použít ho pak můžete do těsta na cukroví nebo do krémů.

SUŠENÁ CITRONOVÁ KŮRA

Čerstvé citrony jsou v zimě nezbytností, ale proč si jejich chuť nepřipravit už teď? Citronovou kůru oloupejte (jen žlutou část, bílá by byla hořká), nastrouhejte najemno a usušte. Kůru můžete sušit buď v troubě při nízké teplotě, nebo ji nechat schnout na suchém a teplém místě. Jakmile je kůra suchá, uskladněte ji v dobře uzavřené sklenici. Sušenou citronovou kůru pak přidejte do těsta na cukroví nebo ji použijte k dochucení krémů a polev.

Díky těmto malým přípravám budete mít v prosinci méně starostí a více času si užít samotné pečení!



VÁNOČNÍ SOUTĚŽE NA INSTAGRAMU

I letos mám pro vás spoustu vánočních soutěží na mém Instagramu. Vše vypukne 1. 11. 2024, tak pokud mě na Instagramu ještě nesledujete, určitě začněte, protože můžete před Vánoci vyhrát opravdu spoustu krásných dárků. Už teď vám mohu slíbit soutěž o krásný adventní kalendář od značky Bohemia Sekt, bude tam i mnoho soutěží o krásné kosmetické produkty, například o balíček produktů od Yves Rocher, ale i obrovská krabice plná mikulášských dobrot od Lindt. Tady je odkaz na můj Instagram, kde vánoční soutěže najdete.

www.instagram.com/naskokvkuchyni



ADVENTNÍ KALENDÁŘE

BASILUR ADVENT TEA CALENDAR SANTA'S VILLAGE

Obdarujte sebe nebo své blízké vánočním kalendářem plným vysoce kvalitních porcovaných čajů Basilur. Čajová kolekce vás přenese na daleké plantáže a umožní vám vychutnat si lahodné čaje v nejkrásnějším období roku. S touto kolekcí, obsahující 24 druhů černých, zelených a ovocných čajů, budete moci denně ochutnat jiný čaj, který potěší vaše smysly a navodí tu pravou vánoční atmosféru.

www.caje-mixtee.cz



SONNENTOR ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Sonnentor Adventní kalendář vás letos ohromí svým novým, svěťáckým kabátkem. Každý adventní den se můžete těšit nejen na novou básničku na čajovém přebalu, ale také na speciální online obsah: od videoreceptů přes digitální hry až po soutěže a odměny. Stačí jen naskenovat QR kód na čajových přebalech mobilním telefonem.

www.sonnentor.cz



NETRADIČNÍ ČAJOVÝ ADVENTNÍ KALENDÁŘ DAMMANN FRÈRES

Francouzská značka prémiových čajů Dammann Frères se letos spojila s umělcem Victorem Caděnem a vznikl netradiční, umělecký adventní čajový kalendář pro rok 2024. Uvnitř najdete 25 balených čajových sáčků Cristal, ve kterých objevíte vánoční čaje a nálevy, ikonické produkty Dammann Frères a také 3 nové čajové směsi. Součástí je také praktická papírová taška.

www.cajedf.cz



DÁRKOVÁ ODYSEA

V roce 2024 se vracejí ikonické adventní kalendáře Nespresso s jednou kávou za každým okénkem. Design odkazuje na cestovatelské téma celé kolekce a přenese vás na výjimečná místa z pohodlí domova. Adventní kalendář obsahuje také kávy z limitované edice vytvořené ve spolupráci s Jeanem Imbertem a v posledním okénku, vyhrazeném pro Štědrý den, najdete exkluzivní šálek, opět v limitované edici.

www.nespresso.com



NOTINO ADVENT CALENDAR 2024 EXCLUSIVE

I ty nejnáročnější beauty nadšence uchvátí Notino Advent Calendar 2024 Exclusive. Kalendář v sobě nese 25 příhrádek s ikonickými produkty na tvář, tělo i vlasy v hodnotě 12 000 Kč. Těšit se můžete třeba na fixační sprej na make-up Urban Decay All Nighter, čistící sonický přístroj Foreo Luna Play Plus 2 nebo vitamínovou bázi pod make-up Bobbi Brown Vitamin Enriched Face Base. 5 šťastlivců pak objeví poukaz na nákup na Notinu v hodnotě 2 500 Kč.

www.notino.cz

ADVENTNÍ KALENDÁŘE WATERDROP

Naladte se na kouzelné období s velkým a malým Adventním kalendářem od Waterdrop. Objevte doplňky z limitované edice a různé šifrované příchutě. Není nic lepšího než překvapit praktickým, užitečným a designovým dárkem, zejména pokud je udržitelný a nezatěžuje přírodu svým obalem.

www.waterdrop.cz



ADVENTNÍ KALENDÁŘ YVES ROCHER

Objevte každý den od prosince do Vánoc nové magické překvapení. Péče o pleť a tělo, péče o vlasy, make-up a parfémy, objevte ikonické produkty i výběr novinek Yves Rocher, abyste se těšili na kouzelnou vánoční noc. Po svátcích si kalendář zachovává veškerou svou magii a lze ho znovu použít k uložení všech vašich pokladů.

www.yves-rocher.cz



TROCHA (PŘED)VÁNOČNÍ RELAXACE

Je pro vás předvánoční období tak trochu stresové? Zkuste alespoň chvíli vypnout a užít si chvíli pohody a relaxace se speciálním adventním kalendářem značky Kneipp. Ve 24 okénkách na vás čekají voňavé produkty, s nimiž bude adventní čas hned o něco klidnější a příjemnější. Těšit se můžete na tělové oleje, soli a pěny do koupele, sprchové gely, peeling i péči o ruce a rty.

www.kosik.cz

AVENUE OPTIK

Zhoršil se vám zrak a potřebujete brýle, nebo si jen chcete pořídit novější a modernější obroučky? Svěřte se do rukou [Avenue Optik](#), jejichž posláním je poskytování služeb v oblasti péče o zrak, a to od prevence a vyšetření zraku, přes doporučení vhodných brýlových obrub i skel až po následnou péči a servis. Zákazníkům nabízí nejen tu nejvyšší možnou odbornost, ale také roky zkušeností a znalostí z oboru, zejména potom citlivý, lidský přístup.



V Avenue Optik najdete kombinaci zmiňované odborné péče o zdraví očí s módním a estetickým aspektem, což ji činí oblíbenou volbou pro široké spektrum zákazníků. Navíc můžete očekávat široký výběr dioptrických i slunečních brýlí od různých značek, včetně známých designérských modelů, ale také kontaktních čoček. Oční optika se zaměřuje na individuální přístup ke každému klientovi, aby našel vhodné řešení pro různé zrakové vady a zároveň vyhověl osobnímu stylu zákazníka.

Oční optika Avenue Optik není pouze „standardní“ oční optikou, ale místem, kde se setkávají odborníci přímo se zákazníky. Je to prostor otevřený pro sdílení zkušeností, nápadů i novinek. Prostor, kde se můžete seznámit s nejnovějšími kolekcemi brýlí, vyzkoušet si je, pobavit se s jejich designéry nebo si jen tak posedět v příjemném interiéru či na terase u sklenky vína.



TIPY MĚSÍCE

ZÁŘIVÉ PRÁDLO S DLOUHOTRVAJÍCÍ VŮNÍ, KTERÉ NEDRÁŽDÍ VAŠI POKOŽKU S KAPSELI COCCOLINO

Coccolino představuje gelové prací kapsle pro barevné prádlo v novém designu a v novém kartonovém balení bez obsahu plastu.

Už si tak nemusíte lámat hlavu se správným dávkováním pracího prostředku a vyblednutím vašeho oblečení. Stačí je jednoduše vložit do pračky - nejdříve prací kapsli a až poté prádlo. Kapsle jsou navíc šetrné k vaší pokožce.

www.dm.cz



TEEKANNE IMUNITA

Abyste na podzim předešli nepříjemným zdravotním komplikacím, je důležité dbát na zdravý životní styl a posílit obranyschopnost svého těla. Pomoci vám může například i funkční čaj Teekanne Imunita. Je velmi lahodný a v tomto chladném počasí vás také krásně zahřeje.

www.teekanne.cz



KOMBUCHA ROOIBOS APEROL

Aperol patří mezi velmi oblíbené drinky. Babí léto je symbolem barev a posledních dozvuků letních teplot, proto je třeba si toto období náležitě užít. Zkuste kombinaci Aperolu s kombuchou rooibos a přidejte osvěžující pomeranč. V kombinaci s „energickou“ kombuchou tak vytvoříte dokonalý nápoj, který můžete pít zcela bez výčitek.

fhprager.cz



KOLATCH - SEXY DEZERT V TUBĚ

Nechte se zlákat lahodnými trubičkami s pistáciemi či slaným karamellem nebo tubou té nejlahodnější ořechové dobroty hned v několika atraktivních příchutích - pistácie, kokos, slaný karamel a lískový ořech. Potěší i vaše školáky ve svačinkové krabičce.

eshop.druidcz.com



TRETTTER'S CRISPS JSOU ZPĚT, V NOVÉ PODOBĚ A NOVÝCH PŘÍCHUTÍCH

Společnost Tretter's byla první českou firmou, která přivedla na domácí trh zeleninové chipsy. Nyní se její zakladatel Michael Tretter rozhodl pro další posun ve své vizi a představuje crisps z batátů Orange Sweet potatoes, které jsou výjimečné svou přirozeně oranžovou barvou a schopností karamelizovat. Díky této kombinaci jsou chipsy tmavší a vynikají vyváženou chutí.

www.tretters-chips.cz

VYCHUTNEJTE SI LIMITOVANOU EDICI TIC TAC APPLE SOUR A VYBERTE DALŠÍ PŘÍCHUŤ

Tic Tac je parťák pro jakoukoliv příležitost. Dodá vám pocit svěžesti a sebevědomí, zlepší vám náladu a je také skvělý pro sdílení s přáteli. Nenechte si proto ujít novou limitovanou edici Tic Tac Apple Sour s příchutí kyselého jablka. Potěší vás šťavnatou ovocnou chutí, která vám rozzáří i ten nejšedivější den.

www.ferrero.cz



Každý si najde svůj Tic Tac

CIZRNA - ZDRAVÁ BÍLKOVINA A ZÁKLAD CHUTNÝCH JÍDEL VE VAŠÍ SPÍŽI

Cizrna patří mezi luštěniny a obohatí váš jídelníček o důležité živiny. Obsahuje velké množství rostlinných bílkovin, vlákniny a vitamínů, což z ní dělá ideální potravinu pro vegetariány i všechny, kdo chtějí jíst zdravě. Hodí se do salátů, polévek, omáček nebo jako základ pro domácí hummus. Dodejte svým pokrmům více chuti a zdraví s cizrnou od Menu Gold.

www.menugold.cz



DÓZA ARAŠIDY FESTIVAL

Mám pro vás super tip na zobání k oblíbenému seriálu. Jsou to tyto arašidy v dóze, kterou po sněžení můžete využít dál. Jen upozorňuji, že arašidy jsou tak dobře kořeněné, že jsou návykové.

www.zdraveorechy.cz

PRACÍ PARFÉMY ECOHAUS - AROMATERAPIE PRO VÁŠ ŠATNÍK

EcoHaus přišel s další novinkou pro milovníky voňavého prádla, a to pracími parfémy s vůní "Luční kvítí a Kouzlo bavlny". Prací parfémy EcoHaus jsou speciálně navrženy tak, aby během praní uvolňovaly vybrané esenciální oleje, které vaše prádlo obklopí nádhernými aromaty. Jsou vyrobeny z těch nejlepších ingrediencí a jsou šetrné k jemnému prádlu.

www.ecohaus.cz



LAHODNÉ KAKAO DR. OETKER ZAHŘEJE TĚLO I DUŠI

Pokud se necítíte na velké experimentování, a přitom stále toužíte překvapit své blízké netradiční volbou chutí, nezužujte. Vsaďte na netradiční zpracování notoricky známého nápoje pro dospělé i děti. Kdo by nechtěl ochutnat lahodné krémové horké kakao, které v sobě skrývá nádech kokosu, vanilky a koření.

www.oetker.cz



VYCHUTNEJTE SI TRADIČNÍ RAKOUSKOU SEKANOU

Síť čerpacích stanic OMV zařadila do nabídky občerstvení na prvních 20 čerpacích stanicích v České republice leberkase, tradiční rakouskou sekanou podávanou volitelně s hořčicí nebo kečupem v čerstvě rozpečené velké kaiserce. Pokud na ni dostanete při cestování chuť, víte, kde ji najdete.

www.omv.com

RÝŽOVÉ KREKRY SEZAM A PEPŘ

Chcete si večer u televize zdravě zamlsat? Vyměňte brambůrky za tyto lehké rýžové krekry. Díky dochucení sezamem a pepřem máte pochoutku, kterou už za nic nevyměníte. Skvělé jsou i jako pohoštění pro návštěvu nebo na oslavu.

www.zdraveorechy.cz

BUĎTE PŘIPRAVENI NA CHŘIPKOVOU SEZÓNU

Posilněte svou imunitu s Vitar Betaglukanem. Tento doplněk stravy obsahuje betaglukany, které mohou účinně podporovat obranyschopnost organismu proti chřipkám a nachlazení. Praktické jednorázové sáčky zajistí pohodlné užívání bez nutnosti zapíjení a rychlý nástup účinku.

www.nasevitaminy.cz



10 LET S ROHLÍKEM

Online supermarket Rohlik.cz si k desátému výročí připravil novinku – kategorii upcycled produktů. Revoluční koncept upcyclingu, který přeměňuje potravinový odpad na hodnotné produkty, podporuje udržitelnost v potravinářském průmyslu. Rohlik.cz se stává prvním maloobchodníkem v Evropě, který nabízí kompletní sortiment produktů vyrobených touto metodou. Tento krok mu umožňuje odlišit se od konkurence a posílit svou pozici lídra na trhu, který přináší inovace v oblasti potravin a udržitelnosti.



Upcycling je inovativní proces, který umožňuje efektivní využití surovin, které by jinak skončily jako odpad. Rohlik.cz tuto kategorii přináší jako samostatný segment, čímž zaujímá vedoucí pozici v boji proti plýtvání potravinami. Odborní partneři ze společnosti TransFoodMission, v čele s Júlií Dalmadi, spoluzakladatelkou této iniciativy, potvrzují: „Vytvoření první specializované maloobchodní kategorie pro upcycled potraviny v Evropě je významným milníkem, který urychlí růst trhu jak v oblasti vývoje upcycled produktů, tak v povědomí spotřebitelů.“ Rohlik.cz tím poskytuje spotřebitelům možnost podpořit udržitelnost, aniž by museli složitě vyhledávat a analyzovat, které produkty jsou ekologicky nejvhodnější.

EFEKTIVNÍ VYUŽITÍ ZDROJŮ A PODPORA MALÝCH DODAVATELŮ

Ekologický přínos upcyclingu je nepopíratelný. Díky němu dochází ke snížení plýtvání potravinami v několika fázích výroby a distribuce. Odpad v primární produkci klesá o 25 %, při zpracování o 23,6 % a při distribuci o 5,1 %. To představuje významný krok k udržitelnějšímu potravinářskému řetězci. Navíc, i přes přeměnu odpadních surovin, zůstávají výživové hodnoty zachovány, čímž se produkty s vysokou přidanou hodnotou dostávají k zákazníkům bez kompromisů na kvalitě.



Upcycling Rohlik.cz vnímá jako inovativní způsob, jak efektivně využít dostupné zdroje a snížit náklady. Tento přístup vytváří prostor pro nové příležitosti a zároveň podporuje malé dodavatele. Díky pevným vztahům s výrobcí může Rohlik.cz propojit firmy, kde odpad jedné se stává hodnotnou surovinou pro druhou. Tímto způsobem se minimalizují zbytečné výdaje a zároveň podporují menší podniky, které se mohou zapojit do řešení problémů s plýtváním potravinami. Tento model nejenže přispívá k ekologické udržitelnosti, ale zároveň pomáhá stabilizovat náklady a přináší dlouhodobé výhody celému potravinovému řetězci.

EXKLUZIVNÍ UPCYCLED PRODUKTY

Rohlik.cz plánuje zařadit do svého sortimentu více než 40 upcycled produktů, přičemž polovina z nich bude exkluzivně dostupná pouze na Rohlik.cz. Tyto produkty, jako například granola z pivovarských sladů nebo slané snacky z vedlejších produktů potravinářské výroby, vznikly často ve spolupráci s partnery Rohlik.cz. Produkty budou jasně označeny štítkem „upcycled“, aby je zákazníci snadno identifikovali jako udržitelné volby při svých nákupech.

Výzvou pro Rohlik.cz zůstává zvýšení povědomí spotřebitelů o výhodách upcyclingu a jeho ekologickém dopadu. Je třeba pracovat na tom, aby spotřebitelé lépe porozuměli tomu, jak tento proces přispívá ke snížování odpadu a jaké benefity přináší pro životní prostředí. Další výzvou jsou některé regulační překážky, které je nutné překonat, aby se upcycled produkty staly běžnou součástí trhu.

V rámci oslav 10. výročí Rohlik.cz v září 2024 spustila společnost první fázi, kdy bude nabídka více než 40 upcycled produktů dostupná v České republice. Následně je v plánu expanze na další evropské trhy s cílem pokračovat v přinášení inovací v oblasti udržitelnosti a podpory malých dodavatelů.



TIPY NA PODZIMNÍ ÚKLID DOMÁCNOSTI

Podzim, to je barevné listí, dýňové latte, vonné oleje a svíčky. Dny se ale také zkracují a přichází i více povinností. Trávíte doma daleko víc času a chcete se tam cítit dobře? Přináším tipy, jak si svoje domácí prostředí účinně uklidit a vytvořit prostor, které se stane tím správným zenovým útočištěm.

Veškerou chuť do práce může zkazit neefektivní naplánování úklidu. Zároveň se hodí znát pár triků a pomocníků, které podzimní úklid výrazně usnadní. Pro začátek pomůže připravit si úklidový plán, co je potřeba udělat, a postupovat systematicky po jednotlivých krocích.



1) UKLÍZEJTE PO ČÁSTECH

Plán generálního úklidu, který vám zabere celý víkend, zabije jakoukoli chuť do práce, protože ta se tím pádem stane nudnou a nekonečnou. Jděte na to přesně naopak. Rozmyslete se, s jakou částí domácnosti chcete úklid začít a uklízejte postupně po jednotlivých částech a místnostech vašeho domova klidně i během pracovního týdne. Před začátkem víkendu tak můžete mít třeba už vytríděné prádlo nebo zalité kytky či objednaný nákup. Úklid vám půjde daleko lépe od ruky, když si k němu pustíte třeba svůj oblíbený podcast, audioknihu nebo seriál.

2) ŘEKNĚTE SI O POMOC

Úklid celé domácnosti může být na jednoho člověka příliš. Nebojte se proto zapojit i další rodinné příslušníky. Manžel nebo partner jistě zvládne vyluxovat, vytrít odpadky nebo vyndat čisté nádobí z myčky. Děti si mohou svoje pokoje uklidit samy. Aby jim to tolik nevadilo, i jim úklid rozdělte na několik fází - jeden víkendový den si uklidí psací stůl, další den krabice s hračkami, potom skříně s oblečením. Větší děti už jistě zvládnou pomoci třeba i s mytím oken nebo leštěním skla.

3) UKLÍZEJTE EFEKTIVNĚ A S JISTOTOU

Patříte-li mezi vyznavače efektivního uklízení a univerzálních čisticích prostředků, které lze využít pro každodenní dezinfekci a čištění všech omyvatelných povrchů v domácnosti, máme pro vás dobrou zprávu. Například staré známé Savo nabízí celou čisticí řadu dezinfekčních a čisticích sprejů, které si zachovávají perfektní účinek, ale mají šetrnější složení, které neobsahuje chlor, a navíc příjemně voní. V kuchyni oceníte Odmašťovač ve spreji, který snadno odstraní i silné znečištění a mastnotu, zároveň zajišťuje dezinfekci čištěných povrchů a příjemně voní.

4) ZKUSTE NEJSNADNĚJŠÍ CESTU

Pokud si chcete ještě více ulehčit život a nejste úplně typ, kterému by se chtělo před každým úkonem přemýšlet, jaký přípravek použít, zvolte univerzální spreje. Sáhnete můžete buď po Savo s vůní pomeranče a citronové trávy nebo po Savo s vůní levandule. Tyto univerzální spreje jsou ideální pro každodenní dezinfekci a čištění všech omyvatelných povrchů domácnosti. Odstraní silné nečistoty a alergeny způsobené prachem, pylem či přítomností domácích zvířat a poskytují 24 hodinovou antibakteriální ochranu. Neobsahují chlor a příjemně voní.



Jak si před Vánoci zútulnit váš dům

HOUPACÍ KŘESLO

Dopřejte si nezapomenutelný relax v houpacím křesle od značky Autronic, které přináší moderní šarm. Masivní nohy v hnědé barvě zajišťují stabilitu a stylový kontrast. Pohupovací konstrukce vám umožní pohodlně se kolébat při čtení knihy nebo odpočinku po náročném dni. Tento elegantní kus nábytku ideálně doplní jakýkoli interiér a poskytne vám prvotřídní pohodlí.

www.nabytekvalmo.cz



KŘESLO UŠÁK

Představte si křeslo, do kterého se svalíte poté, co přijдете po celém dnu z práce. Křeslo-ušák Charlot je přesně to, které splní vaše sny o dokonalém odpočinku. Šedá, ale i jakákoliv jiná barva v kombinaci s dřevěnými nožičkami krásně doladí každý interiér.

www.nabytekvalmo.cz



ZÁVĚSNÉ HOUPACÍ KŘESLO

Tento výstřední kus nábytku zajistí nejen maximální pohodlí při relaxaci, ale bude také výrazným prvkem vaší zahrady, altánu, terasy či posezení u bazénu, ale také interiéru. Díky volbě materiálu je křeslo lehce omyvatelné.

Kovová konstrukce s povrchovou úpravou zaručuje jednoduchou údržbu a dlouhou životnost. Sedací koš s kovovým rámem je vypletený umělým ratanem. Na zimu můžete jednoduše rozložit a uskladnit!

www.nabytekvalmo.cz



ZAHALTE SVŮJ DOMOV DO LNĚNÉHO LOŽNÍHO PRÁDLA V ODSÍTINECH CARAMEL A FOREST

Jihočeské značka Lněného povlečení Tululum vítá v nabídce dva nové odstíny - Caramel a Forest. Oba nádherně fungují nejen s podzimním laděním interiéru, ale snadno sladit vám půjdou celoročně. A také si s nimi můžete pohrát ve vzájemné kombinaci.

www.tululum.cz

LNĚNÝ UBRUS NA MÍRU NA VÁNOCE

Mnoho z nás má doma atypický stůl, na který je pak problém sehnat ubrus. Značka Tululum šije kvalitní lněné ubrusy na míru a předvánoční čas je ideální období, kdy po takovém ubrusu sáhnout.

www.tululum.cz



VAFLOVÝ LNĚNÝ PŘEHOZ PŘES POSTEL TULULUM

Vaflové lněné přehozy od značky Tululum potěší pod stromečkem milovníky přírodních materiálů, lokálních produktů, jemných odstínů a vyladěného interiéru. Kombinují 53 % lnu a 47 % bavlny, což zajišťuje optimální rovnováhu mezi pevností a měkkostí. Díky vaflové vazbě mají přehozy unikátní texturu, která je stylová a nemusí se žehlit.

www.tululum.cz



JAK SI DOMA ZALOŽIT KVAS?

Připravte si mouku, vodu a trpělivost! Za týden vám ve sklenici ožije kvas, se kterým pak můžete propéct celý život. Jak na to? O postup a tipy se podělil Jarda Kozdělka, šéfkuchař karlínské Esky.

1. Potřebujete skleněnou nádobu o objemu 1 l, 10 g pšeničné nebo žitné mouky a 10 g vlažné vody. V čisté nádobě smíchejte mouku s vodou, směs přikryjte pokličkou či potravinářskou fólií a nechte na teplém místě (při teplotě 26–30 °C) fermentovat do druhého dne. Za 12–24 hodin by se měly objevit první bublinky.
2. Druhý den si odvažte 20 g kvasu z prvního dne, 20 g mouky (stejně z předchozího dne) a 14–20 g vody o teplotě cca 30 °C. Smíchejte kvas z předchozího dne s novou moukou a vodou, dobře promíchejte, zakryjte a dejte kvasit na teplé místo. Počkejte do dalšího dne.
3. Třetí den použijte 20 g kvasu z předešlého krmení, 20 g mouky (používané po celou dobu rozkrmování) a 14–20 g vody o teplotě cca 30 °C. Promíchejte všechny suroviny a směs nechte rozkvasit v teplém prostředí. Kvas si „řekne“ o dvě krmení denně – signálem je jeho vzrůst a následné zastavení či propad. Jakmile totiž bakterie vyhladoví, přestanou produkovat oxid uhličitý a zvětšovat objem kvasu.
4. Ve stejném způsobu krmení pokračujte i 4.–10. den, čas zpracování mouky by se měl postupně zkracovat. Buďte trpěliví! Chleba se dá upéct i z velmi mladého (například čtyřdenního) správně rozkrmeného kvasu, jistější je ale počkat alespoň 7–10 dní, až se vyváží aktivita kvasinek i bakterií, které způsobují žádoucí kyselinu v chlebu.

Chcete se o pečení chleba dozvědět první poslední? Doražte za Jardu Kozdělkou na kurz Chleba jako z Esky do vzdělávacího centra UM na Národní 28.



Beauty novinky

KOREKČNÍ KRÉM ERBORIAN - CC RED CORRECT

Osvědčený korekční krém CC Red Correct si získal oblibu pro své jedinečné složení, které neutralizuje zarudnutí a zanechává pleť přirozeně sjednocenou a rozjasněnou. Jeho unikátní receptura pomáhá nejen korigovat nedokonalosti, ale zároveň poskytuje pleť péči a hydrataci.

www.beautylovers.cz



SPOJENÍ PROFESIONÁLNÍ SALONNÍ PÉČE A DOMÁČÍHO RITUÁLU

Objevte spojení vysoce účinných produktů Institut Esthederm pro domácí péči s luxusním profesionálním ošetřením Oxy Hydra v salonech, jenž přináší okamžité a viditelné výsledky zajišťující vitalitu pleti.

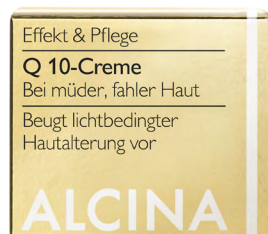
institutesthederm.cz



DOPLŇTE ZÁSObY KOENZYMU Q10

Pořádnou porci energie nabídne pleť Alcina Krém Q10. Obsahuje účinnou kombinaci koenzymu Q10 a vitamínu E, která zajišťuje regeneraci, a bambucké máslo propůjčuje pokožce jemnost a pružnost. Krém navíc chrání pleť před vlivy okolního prostředí a volnými radikály a předchází tak jejímu stárnutí.

www.alcina.cz



KRÁSNÉ VLASY, NEHTY, PLEŤ & ŽENSKÁ ENERGIE 40+

Ať už jde o vlasy plné lesku, nehty, které se nelámou, nebo o energii, jež nás provází každým dnem - všichni víme, že krása začíná uvnitř. To je myšlenka, která inspirovala Daru Rolins a tým Jíme zdravě k vytvoření dvou zbrusu nových a super účinných doplňků stravy, které nejen podpoří krásu vnější, ale také vám pomohou udržet vnitřní rovnováhu.

www.vermibydar.com



MIRACLE CLINIC: DIODOVÝ LASER ELYSION-PRO

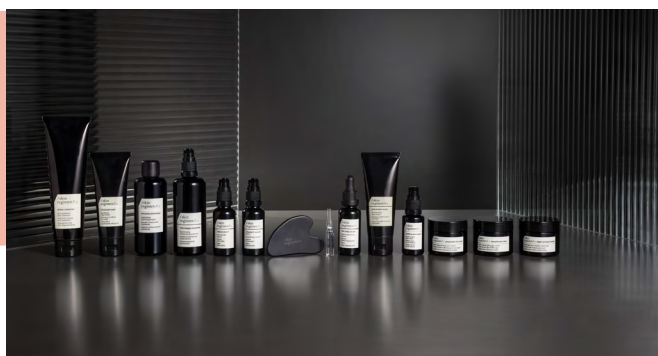
Elysion-pro představuje špičku v oblasti trvalé redukce chloupků kombinující nejnovější technologii s maximálním komfortem pro zákazníky. Přístroj je vybaven vysoce výkonným chlazením, které minimalizuje nepříjemné pocity během ošetření a umožňuje rychlé a efektivní odstranění chloupků na všech typech pleti.

miracleclinic.cz

NOVÁ ŘADA SKIN REGIMEN LX

Skin Regimen Lx je obohacena o vysoce účinné aktivní látky, které jsou navrženy tak, aby pleť chránily před vlivy stárnutí způsobenými stresem, znečištěným prostředím, slunečním zářením a moderním a zároveň hektickým životním tempem.

www.miracleclinic.cz



GROWTH NA PODPORU RŮSTU VLASŮ A JEJICH ZDRAVÍ

Produkty Growth od Lush vyživují kořínky, posilují délku, oživují a podporují péči o vlasy. Osvěžte a očistěte hřívý povzbuzujícím nálevem z máty peprné v šampuku New, který ukrývá také skořicovou silici podporující zdravý růst vlasů. Kondicionér Valkyrie je plný ingrediencí bohatých na proteiny, zatímco Roots revitalizuje unavenou pokožku hlavy a posiluje vlasy díky náloži máty a medu.

www.lush.com



BIO PEČUJÍCÍ MĚSÍČKOVÝ PEELING

Jemný gelový peeling s vůní pomeranče a měsíčku odstraňuje odumřelé buňky a vyhlazuje pokožku, čistí póry, prokrvuje a zprvuňuje pokožku. Měsíčkový peeling obsahuje čistě přírodní složky (cukr, rakytníkový, mandlový a jojobový olej, měsíček lékařský a vitamin E). Zanechává pleť i pokožku hebkou a zářivou.

www.purityvision.cz



PŘIPRAVTE SVÉ VLASY NA ZIMU S PAUL MITCHELL

Podzim a zima je pro vlasy náročným obdobím. Chlad, vlhko nebo naopak suchý vzduch ve vytápěných místnostech a časté střídání teplot mohou vlasy vysušovat. Hydrasoft Shampoo šetrně čistí vlasy a zároveň jim dodává hydrataci. Navíc také zjemňuje vlasy a dodává jim úchvatný lesk.

eshop.paulmitchell.cz

OBJEMOVÁ ŘASENKA L'ORÉAL PARIS PANORAMA

Dopřejte očím řasenku L'Oréal Paris Panorama. Řasám dodá dokonalý objem, díky čemuž budou vaše oči vypadat větší a více otevřené. A nemusíte se obávat ani žmolků nebo slepených pavoučích nožiček, vaše řasy zůstanou pružné, oddělené a intenzivně černé po celý den.

www.notino.cz



TĚLOVÉ HYDRATAČNÍ MÁSLÓ DOVE PRO AGE

Dove Pro Age je navrženo tak, aby vyhovovalo specifickým potřebám zralé pokožky. Kombinuje olivový olej, esenciální živiny a vitamin B3 pro hladkou a pružnou pokožku. Rychle se vsřebává a nezanechává za sebou mastný film. Díky NutriDUO komplexu vyživuje pokožku celých 24 hodin i v jejích hlubších vrstvách a zrychluje její obnovu.

www.dm.cz



NOVINKA YVES ROCHER - ŘADA LIFT PRO-COLLAGÈNE PROTI VRÁSKÁM

Řada Lift Pro-Collagène nabízí hned několik produktů, v nichž se snoubí vysoce přírodní složení s maximální účinností, a je určena pro všechny ženy, které chtějí pečovat o svoji pleť a docílit mladistvé a zdravé pleti. Tato nová řada je ztělesněním závazku Yves Rocher k inovacím, maximální účinnosti a vysoce přírodnímu složení.

www.yves-rocher.cz

PODZIMNÍ ODSÍNY OČNÍCH LINEK OD ANNABELLE MINERALS

S příchodem padajícího listí a chladného větru přichází i čas na osvěžení líčení. A co může lépe doladit váš podzimní vzhled než oční linky? Tento univerzální produkt je nejen základním kouskem vaší kosmetické taštičky, ale i mocným nástrojem, který dokáže proměnit běžné líčení ve výjimečné.

www.annabelleminerals.com

