

Na skok v kuchyni

leden 2025

magazín o jídle a životním stylu



20 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK S BAILEYS
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 ŠLEHANÁ FETA S ČERVENOU ŘEPOU
- 7 Vepřová panenka v parmezánovém těstíčku
- 8 KAM MUSÍTE VYRAZIT
- 9 USPOŘÁDEJTE MOVIE NIGHT
- 10 BEAUTY NOVINKY
- 12 KNÍŽKY PRO ROK 2025
- 13 Semínkový chléb
- 14 VÝVAR JE GRUNT
- 16 TIPY MĚSÍCE
- 18 DOMÁCÍ GRANOLA S KARAMELEM
- 19 JAK V AUTĚ BEZPEČNĚ PŘEVÁŽET LYŽE A SNOWBOARD
- 20 Jak se správně zabalit na hory

6

ŠLEHANÁ FETA
s červenou řepou



18

DOMÁCÍ GRANOLA
s karamellem



PÁR PŘÁTEL STAČÍ MÍT

Leden je vždy ve znamení nových začátků. Začátek roku pro mnoho z nás znamená, že potřebujeme něco změnit. Dáváme si předsevzetí, které většina z nás stejně nakonec nesplní. Já to mám letos trochu jinak. Poprvé, kdy se do něčeho nenuťím. Nezačínám od prvního cvičit, nezačínám se zdravým životním stylem, jen se snažím tu být víc pro mé nejbližší. Protože to je za mě to nejdůležitější. A i když samozřejmě cvičení, kvalitní strava a dalších milion věcí jsou pro nás také důležité věci, nesnažím se je upřednostňovat. A letos už nebudu ani upřednostňovat práci, což jsem dělala několik posledních let. Člověk si to uvědomuje mnohem víc, čím je starší. A možná jsem si to uvědomila i dlouhou pauzou od sociálních sítí, která mi začala těsně před Vánoci a trvala téměř až do 1. 1. Tak třeba to bude i pro vás troška inspirace, protože trávit čas s těmi nejbližšími je ten největší dar. Doufám, že si toto číslo užijete a dáte mi vědět, jak se vám líbilo.



S láskou Romana

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK

s Baileys

Zbylo vám po Vánocích trocha Baileys a najdete doma i pár zralých banánů? Vytvořte z těchto "zbytků" božskou záležitost, tento banánový chlebiček s Baileys. Karamel můžete buď koupit, nebo ho udělat podle mého receptu, který najdete na mém blogu.

Na chlebiček:

- 2 vejce
- 150 g třtinového cukru
- 100 g másla
- 100 ml Baileys slaný karamel
- 120 g hladké mouky (špaldové)
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky mleté skořice
- větší špetka soli
- 60 g oříškové mouky (např. mandlové, lískooříškové nebo kešu, mohou být i mleté mandle – pokud nemáte nic z toho, použijte v tomto množství špaldovou hladkou mouku)
- 2 středně velké banány (zralejší)
- 75 g pekanových ořechů

Na krém:

- 200 g crème fraîche
- 100 ml smetany ke šlehání
- 1 lžice moučkového cukru
- 60 ml Baileys slaný karamel

Na ozdobu:

- slaný karamel
- pekanové ořechy

Postup:

1. Vejce si pomoci robota nebo ručního šlehače vyšleháme s cukrem do světlé husté pěny. Máslo si rozpustíme (necháme zchladnout) a postupně začneme přidávat k vajíčkům. Nakonec zašleháme i Baileys.
2. Do mísy si prosejeme hladkou mouku, jedlou sodu a prášek do pečiva. Poté do mísy přidáme skořici, špetku soli a oříškovou mouku.
3. Do mísy s vajíčky začneme na pomalý stupeň zašlehávat syké ingredience, které jsme si předtím proseli do mísy.
4. Banány si rozmačkáme pomocí vidličky a přidáme společně s nasekanými pekanovými oříšky do těsta.
5. Hotové těsto nalijeme do formy na chlebiček (předem vymazané máslem a vysypané hladkou nebo oříškovou moukou).
6. Pečeme na 170 stupňů 45–50 minut.
7. Než se nám upeče chlebiček, připravíme si krém. Pomocí robota nebo ručního šlehače si vyšleháme crème fraîche se smetanou ke šlehání a moučkovým cukrem. Když máme hezky tuhý krém, přilijeme Baileys a na chvíli ještě prošleháme.
8. Hotový chlebiček necháme vychladnout, poté ho ozdobíme krémem a polijeme sláným karamel. Banánový chlebiček nakonec ozdobíme nasekanými pekanovými oříšky.



ŠLEHANÁ FETA

s červenou řepou

Začněte společně se mnou leden trochu odlehčeně. K tomu vám pomůže třeba tento recept na šlehanou fetu s pečenou červenou řepou a pistáciemi. Tato pochoutka se hodí i jako skvělé pohoštění pro návštěvu a zvládnete ji připravit během chvilky.

Na šlehanou fetu:

- 150 g fety
- 150 g řeckého jogurtu 5 %
- sůl
- pepř

Na pečenou červenou řepu:

- 2 střední červené řepy (cca 400 – 500 g)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce balzamikového octa Bzenecký ocet
- 1 lžička italských bylinek (případně provensálského koření)
- sůl
- pepř

Na medové pistácie:

- hrst pistácií
- špetka soli
- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička medu

Na dokončení:

- pita chléb
- olivový olej
- čerstvý tymián



Postup:

1. Nejdříve si dáme péct červenou řepu. Řepu si oloupeme, nakrájíme na menší kousky a dáme do misky. Přidáme olivový olej, balzamikový ocet, bylinky, sůl a pepř. Vše důkladně promícháme a pečeme v nepřílnavé nádobě na 170 stupňů 30-35 minut.
2. Mezitím si připravíme šlehanou fetu. Do mixéru si dáme fetu, řecký jogurt, sůl a pepř. Směs necháme mixovat tak dlouho, dokud není krásně hladká.
3. Připravíme si na pánvi pistácie. Na pánev dáme olivový olej, pistácie a špetku soli. Necháme lehce orestovat. Když už jsou pistácie i pánev zahřáté, přidáme med a necháme zkaramelizovat. Hotové pistácie dáme na talířek a necháme je v lednici chvilku zchladnout. Po chvilce je vyndáme a nasekáme nahrubo.
4. Pita chléb si opečeme na pánvi z obou stran na troše olivového oleje.
5. Hotovou fetu rozeřeme po talíři, přidáme pečenou řepu, nasekané pistácie a pita chléb. Celé to ještě zakápneme olivovým olejem a přidáme lístky čerstvého tymiánu.

VEPŘOVÁ PANENKA

v parmažánovém těstíčku

Mám pro vás tip na obalovanou vepřovou panenku tak, jak ji mám ráda já. A pozor, nebude se jednat o klasický trojobal, ale o těstíčko, jehož hlavní ingrediencí je oblíbený sýr parmažán. Ten dodá masu šmrnc a společně s bramborovou kaší a orestovanou zeleninou se postará o dokonalé hlavní jídlo.

Na 2-3 porce:

- 400-500 g vepřové panenky (očistěné)
- 2 vejce
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce kukuřičného škrobu
- 1 lžička dijonské hořčice Maille
- 50 g strouhaného parmažánu
- sůl
- pepř
- přepuštěné máslo nebo řepkový olej

1. Panenku si naporcujeme na zhruba 1,5 cm silné plátky. Z obou stran si plátky osolíme a opepříme.
2. Do misky si vyklepneme vajíčka, přidáme mouku, škrob, dijonskou hořčici a pomocí metly promícháme. Nakonec přidáme sůl, pepř a parmažán. Pokud je hotové těstíčko moc tekuté, přidáme trošku mouky, pokud je naopak moc husté, můžeme ho rozředit trochou mléka.
3. Na pánvi si dáme lžici přepuštěného másla (případně řepkového oleje) a necháme ji rozpálit.
4. Maso si obalíme v těstíčku a osmažíme na pánvi z obou stran do zlatova.
5. K masu je ideální bramborová kaše nebo brambory a na másle orestovaná zelenina.



KAM MUSÍTE VYRAZIT

RESTAURACE SYMBOLS, UNIKÁTNÍ PROPOJENÍ GASTRONOMIE A DESIGNU

V srdci historického centra Prahy, na Ovocném trhu 6, otevřela své dveře nová restaurace Symbols, která slibuje jedinečný gastronomický zážitek propojující svět moderní kuchyně a umění v prostorově a energeticky vyváženém prostředí. Restaurace je výsledkem několikaletého procesu, během něhož se spojily vize zakladatelky Francescy Kolowrat, architektky Marty Krtičkové a šéfkuchaře Václava Kršňáka.

www.symbols.co



UMĚLÁ INTELIGENCE ZAVLÁDLA V TRITONU. HRA S OHNĚM PLNÁ PŘEKVAPENÍ

Restaurace Triton přitahovala hosty hlavně ze dvou důvodů. Tím prvním je unikátní interiér umělé secesní jeskyně, tím druhým jsou pak chuťově dokonalé a vizuálně nádherné pokrmy šéfkuchaře Tomáše Kohúta. Ale teď přibyl i třetí, a to vizionářské zapojení umělé inteligence do přípravy unikátních nealko drinků. Tím se z restaurace Triton zařadila do absolutní špičky evropských trendy podniků.

www.tritonrestaurant.cz

NIA GALLERY V PRAZE: KDE UMĚNÍ PŘEKRAČUJE HRANICE A SPOJUJE SVĚT

V Praze, v srdci Evropy se rodí nový umělecký projekt – NIA Gallery, inovativní platforma přinášející současné umění a kulturní diskusi nejen střední Evropě, ale i světu. Nový umělecký koncept tak vytváří naprosto novou globální platformu pro současné umění a kulturní dialog.

www.kwcreative.cz



KARLOVY LÁZNĚ – NEJVĚTŠÍ KLUB VE STŘEDNÍ EVROPĚ

Karlovy Lázně, ikonická destinace pražského nočního života, se pyšní titulem největšího klubu ve střední Evropě. Tento unikátní klub se nachází v historickém centru Prahy nedaleko Karlova mostu a je oblíbeným cílem nejen místních obyvatel, ale i tisíců turistů z celého světa.

www.karlovy lazne.cz



ZIMNÍ MENU V LA VERANDĚ: OSLAVA SEZÓNŇNÍCH CHUTÍ

La Veranda s příchodem zimy představuje nové menu, které čerpá inspiraci z darů této roční doby a přináší jedinečné propojení tradičních receptur s moderní gastronomií. Tým restaurace připravil pokrmy, které potěší nejen chuťové buňky, ale i srdce každého milovníka dobrého jídla.

www.laveranda.cz



USPOŘÁDEJTE MOVIE NIGHT

Dlouhé večery přímo vybízí k uspořádání filmového večera, a to nejlépe ve vybrané společnosti. Připravte ve svém obývacím pokoji provizorní kinosál pro své přátele, skrze obrazovky přivítejte hvězdy filmového plátna a na vydařené setkání si připiňte stylovými červenými bublinkami Bohemia Sekt. Celý rok nabízí řadu příležitostí, které stojí za to do kalendáře dopsat. A tohle je rozhodně jedna z nich!

Už jste někdy zatoužili být na chvíli někým jiným? Ne vše lze prožít osobně, ale právě filmy nám dávají možnost na chvíli uniknout před realitou a prožít alespoň zprostředkovaně neopakovatelné dobrodružství v džungli či romantické drama se šťastným koncem. Na chvíli se tak můžeme stát součástí příběhu podle svého gusta.

Vytvořte si doma příjemnou atmosféru, připravte občerstvení, zajistěte dobrý zvuk a pohodlné sezení. Výjimečnost setkání s přáteli podtrhněte skleničkou vychlazených bublinek Bohemia Sekt a užijte si neopakovatelný filmový zážitek ve skvělé společnosti.

Bohemia Sekt se rozhodl letošek vyhlásit Rokem příležitostí. Přidejte se také! #rokpříležitostí

Na uvítanou i v průběhu večírku

Uvítejte přátele už při jejich příchodu jako pravé hollywoodské hvězdy. Není třeba roztahovat červený koberec, nabídněte jim místo toho sklenku vychlazeného červeného Bohemia Sektu. Bude skvělým welcome drinkem, ale jeho jemně nasládlá chuť zafunguje také jako perfektní společník po celý filmový večer. Ne náhodou jde o nejprodávanější červený sekt u nás. Pořídit ho můžete na www.osobnivivnoteka.cz.

A jaké filmy na takovou událost vybrat? Tady mám pro vás nějaké tipy:

- Titanic
- Forrest Gump
- Pulp Fiction
- Počátek
- Velký Gatsby
- Pretty Woman
- Avatar
- Piráti z Karibiku
- Harry Potter
- Pelíšky
- Vratné lahve
- Účastníci zájezdu



Beauty tipy

BAGNIARI: PODPORA TRÁVENÍ PO "NÁROČNÝCH" SVÁTCÍCH

Krill oil, doplněk stravy jsou špičková probiotika navržená speciálně pro ženské zdraví. YunaBiotics obsahují 14 pečlivě vybraných kmenů a 30 miliard aktivních kultur, které vám pomohou ukončit nepříjemnosti spojené se svěděním, kvaskami a záněty. Podpořte své zdraví s probiotiky určenými přímo pro ženy.

www.bagniaristore.cz



PHYTO-ROUGE VELVET – PRVNÍ MATNÁ SAMETOVÁ RTĚNKA SVÉHO DRUHU

Objevte Phyto-Rouge Velvet, nejnovější rtěnku od Sisley Paris, která spojuje intenzivní barvu s luxusní texturou. Tento nepostradatelný společník do každé kabelky přináší bohatou pigmentaci a zároveň pečuje o rty díky přírodním složkám, které zajišťují hydrataci, jemnost a ochranu po celý den. Krémová a sametová textura se snadno nanáší a zanechává rty hedvábně hladké a plné.

www.sisley-paris.cz



BIO RŮŽOVÝ KRÉM OMLAZUJÍCÍ

Zimní období představuje pro naši pleť náročnou zkoušku. Chladný vítr, nízké teploty a suchý vzduch v interiérech způsobený topením pokožku vysušují a oslabují její přirozenou ochrannou bariéru. Pro hydrataci a ochranu obličej je v zimě ideální Bio Růžový krém s omlazujícím účinkem, který pleť zvláční a zároveň jí poskytne ochrannou bariéru proti nepříznivým vnějším vlivům.

www.purityvision.cz

ENERGIZUJÍCÍ PARFÉMOVÁ VODA ONDES POSITIVES

Osvěžte své tělo a mysl s Energizující parfémovou vodou Ondes Positives od Essences Botaniques. Voda odhaluje osvěžující tóny bretaňského cypřiše a jiskřivý akord mandarinky a esenciálního oleje z citronu, známého pro své energizující vlastnosti. Tato citrusově dřevitá vůně dodává vitalitu a povzbuzení.

www.yves-rocher.cz

NEURO DRY PLUS PROFESIONÁLNÍ FÉN NEURO® DRY

Kompaktní profesionální vysoušeč vlasů, který nezatíží nejen vaše vlasy, ale ani ruce. Váží totiž méně než 0,5 kg. Neutralizační iontový generátor snižuje statickou elektřinu a krepatění vlasů a navíc dodává les. S tímto fénem budou vaše vlasy zdravé a krásně hladké.

eshop.paulmitchell.cz



VŮNĚ COCKTAIL APPALACHES OD L'ORCHESTRE PARFUM

S vůní „Cocktail Appalaches“ představuje L'Orchestre Parfum novou orientálně-dřevitou vůni a zároveň první parfémový extrakt v rámci své parfémové kolekce. V novince mezi „hudebními“ vůněmi se mísí pikantní akcenty růžového pepře a šafránu s oříškovou sladkostí amaretta, zjemněnou nuancemi hořkých mandlí.

www.myskino.cz





KISS IMPRESS COLOR FX BETTER THINGS

Jsou vaše nehty velmi zničené nebo rostou pomalu? Potom by pro vás mohly být, stejně jako pro mě, vhodné krátké umělé nehty KISS. V tomto případě se jedná o gelové nehty, jež jsou známé svou pevností a odolností. U samolepicích nehtů oceníte snadnou a rychlou aplikaci. Já na ně nedám dopustit a doporučuji je všem.

www.alza.cz

OBJEMOVÁ A PRODLUŽUJÍCÍ ŘASENKA LASH SENSATIONAL SKY HIGH

Objemová a prodlužující řasenka Maybelline Lash Sensational Sky High přináší nejen výrazné prodloužení, ale také nepřehlédnutelný objem ze všech úhlů – to je výsledek, který jen pár tahy vytvoří i na vašich řasách. Stejně snadné, jako dodat řasám extra výrazný vzhled, je také odličení, protože k tomu vám bude stačit jen voda.

www.notino.cz



K L'INCROYABLE BLOWDRY - STYLINGOVÉ MLÉKO PRO TEPELNOU ÚPRAVU VLASŮ

Pokud vnímáte, že fénování nedělá vašim vlasům dobře, ale přesto se jej nedokážete vzdát, můžete klidně foukat dál. Stylingové mléko pro tepelnou úpravu vlasů Kérastase K L'Incroyable Blowdry vám zajistí dlouhotrvající fixaci účesu i ochranu před působením vysokých teplot. Ušnadněte si péči o styling svých vlasů a užívejte si jejich krásný vzhled.

www.notino.cz



PŘEDŠAMPONOVÁ PÉČE PREMIÈRE CONCENTRÉ DÉCALCIFANT ULTRA-RÉPARATEUR

Pečujte o své vlasy ještě před samotným mytím. Předšamponová péče Kérastase Première Concentré Décalcifiant Ultra-Réparateur Pre-Shampo pro poškozené vlasy s dvojitým účinkem důkladně čistí a připravuje vlasové vlákno na mytí. Účinně odstraňuje vápník a posiluje tak oslabené vlasy. Výsledkem jsou dokonale čisté, lesklé a hladké vlasy.

www.notino.cz



NOVÝ SYSTÉM PÉČE A\CPLEX ALCINA

Lámání, roztřepené konečky – takové mohou být důsledky častého odbarvování, barvení a dalších chemických ošetření nebo tepelných úprav vlasů. Alcina proto vyvinula systém péče A\CPLEX - šampon a bezoplachovou péči na vlasy - díky kterým lze při těchto službách dosáhnout co nejlepších výsledků bez poškození vlasů.

www.alcina.cz



BLUE PRO-RETINOL EYE CREAM

Je pleť kolem vašich očí povadlá a začínají se na ní objevovat vrásky? Oční krém Biotherm Blue Pro-Retinol Eye Cream účinně redukuje vrásky a zároveň zůstává jemný k pokožce kolem očí. Základem účinku je kombinace regenerační složky Life Plankton a obnovujícího Pro-Retinu. Už po týdnu používání oblast očního okolí vypadá jasněji a pevněji a po měsíci spatříte výraznou redukci vrásek.

www.notino.cz



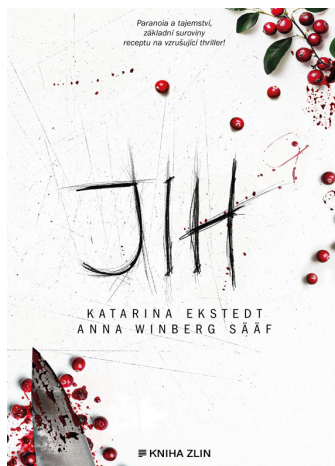
DÁRKOVÁ SADA THE MINI DISCOVERY SET

Nevíte, co koupit své partnerce nebo sestře k narozeninám? Co takhle darovat luxusní box plný kosmetických a parfémových bestsellerů The Mini Discovery Set? Navíc si nemusíte dělat starost s balením, protože je dostanete v krásném dárkovém balení. Vybírat můžete ze spousty produktů The Ordinary.

www.notino.cz



KNÍŽKY PRO ROK 2025



JIH

Katarina Ekstedt

Alex a Sofi začínají nový život po noční mûře, kterou prožili v michelinské restauraci Nord. Nyní provozují bistro Syd na Ölandu, ale je těžké obstát mezi konkurencí. Obzvlášť když vycházejí najevo tajemství, která mohou všechno zničit. Alexe totiž stále pronásleduje strach, že Alice Duwalová může kdykoli vystoupit ze stínu a pomstít se.

www.albatrosmedia.cz

KUCHAŘKA CAT&COOK KRABIČKOVÁ

Ivana Jindřichová

Kuchařka, která vám může ulehčit život! 95 skvěle popsaných receptů pod jednou knižní střechou. 16 sezónních menu, která efektivně zvládnete uvařit v krátkém čase. Hravě tak zvládnete připravit 16 porcí jídla na několik dní dopředu. V kuchařce najdete i návod na správné zchlazení potravin, na jejich uchovávání, mrazení a další tipy. Samozřejmě jsou to do listy, nákupní seznamy a QR kódy na jejich vytisknutí.

shop.catandcook.cz/

MODRÁ PLANETA

Alena Mornštajnová

Krátké, poutavé a srozumitelně napsané příběhy z každodenního života dvanáctky dětí z různých zemí světa (mají tu zastoupení všechny světadíly) jsou určeny začínajícím čtenářům a doprovázejí je barvitě ilustrace Márie Nerádové. Každý příběh pak doplňuje řada faktických zajímavostí, které si děti mohou číst spolu s rodiči.

www.hostbrno.cz



KUCHAŘKA SMASH-BA

Adam Rundus

SMASH-BA – kuchařka nejen z toustovače byla cílená v první řadě mladým. Chce sdělit, že i pomocí kontaktního grilu nebo jedné pánve lze uvařit spoustu super jídel. Tudiž si z ní mohou uvařit jak na koleji, tak na cestách v karavanu nebo v kempu. Během její tvorby jsme ale dospěli k závěru, že udělá radost všem lidem, kteří chtějí zkusit nové chutě a v kuchyni se stále vzdělávat.

www.souzen.cz



Z MÁMINY KUCHYNĚ

Barbora Gorecká

Hovězí po Burgundsku, Carbonara nebo skvělá francouzská cibulačka,... Kapitoly jako snídaně, pomazánky, polévky, hlavní chody, jídla bez masa, oblíbené recepty do 30 minut a sladké jsou poskládané tak, aby si v této kuchařce vybral opravdu každý. Recepty jsou rychlé, z dostupných surovin a co je hlavní, jsou jednoduché.

shop.mamapecedoma.cz/

NEJLEPŠÍ RESTAURACE 2025

Hodnocení zlatými lví

Nezávislé a objektivní hodnocení restaurací je ryze český projekt nakladatelství TopLife Czech. Nakladatelství od roku 2014 publikuje v ročence Nejlepší restaurace výsledky hodnocení a každoročně oceňuje přibližně stovku tuzemských zážitkových restaurací. Inspektori anonymně degustují pokrmy a testují kvalitu služeb v nejlepších podnicích v Česku. Výsledkem opakovaných návštěv a hodnocení je nakladatelstvím udělená známka – Zlatý lev. Zjistěte, jaké restaurace byly nejuspěšnější.

www.toplifeczech.cz



SEMÍNKOVÝ CHLÉB

Pokud jste si do nového roku slíbili, že budete zdravěji jíst, vyměňte klasické pečivo z pšeničné mouky třeba za tento semínkový chléb. Je plný blahodárných látek, zasytí vás na dlouhou dobu a navíc skvěle chutná. S nějakou dobrou pomazánkou a hromadou zeleniny zajistí dokonalou svačinu.

Potřebujeme:

- 130 g slunečnicových semínek
- 130 g ovesných vloček (v případě bezlepkové diety použijte bezlepkové)
- 20 g dýňových semínek
- 70 g lískových oříšků (nahrubo nasekaných)
- 60 g lněných semínek
- 40 g sezamových semínek
- 25 g chia semínek
- 25 g psyllia (rozpuštná vláknina)
- 2 lžičky himalájské soli
- 1 lžíce vinného octa
- 1 lžíce medu
- 3 lžíce kokosového oleje
- 350 ml vody

1. Do mísy dáme všechny sypké suroviny.
2. V druhé misce si připravíme vlažnou vodu smíchanou s kokosovým olejem, solí, medem a vinným octem, přidáme k sypké směsi a krátce promícháme.
3. Těsto na chléb přendáme do dobře vymazané formy (nejlépe kokosovým olejem) a dobře upěchujeme.
4. Takto připravený chléb necháme nejméně dvě hodiny (případně přes noc) odležet.
5. Chléb pečeme na 180 stupňů cca hodinu (pokud máte formu silikonovou, v polovině pečení chleba překlote na mřížku a dopečte bez formy, aby byl povrch křupavý).



VÝVAR JE GRUNT

Vývary, ať už masové, zeleninové nebo kombinované, jsou elixírem zdraví. Obsahují blahodárné látky, které prospívají našemu tělu i mysli. Já vývary připravuji velmi často a zvlášť v zimě si je dopřávám, a to nejen v polévce, ale i jen tak samotné v hrníčku. Musím říct, že to má skvělý vliv na moji imunitu i energii.

Jen tak v kelímku, se zálivkou nebo se lžící miso pasty. Proč si dát ráno místo kávy horký vývar?

„Vývar je návratem do minulosti i potravinou budoucnosti. Společnost totiž znovu objevuje moudrost předků a přirozené způsoby léčení. Právě vývar představuje tisíce let prověřený životabudič, který tvoří základ mnoha kultur, včetně té naší,“ vypráví Karolína Kunftová, která se zabývá naturopatií.

Dlouho tažený vývar toho zvládne mnohem víc, než byste do něj možná řekli – v hrncích probublává **geniální koktejl**, který udělá dobře nejen chuťovým buňkám. „Vývar obsahuje lehce stravitelné esenciální **aminokyseliny** – bílkoviny, které tělu slouží jako stavební materiál. Mimoto se v něm koncentrují minerály, stopové prvky a vitaminy,“ vypočítává Karolína. „Tyto látky získávají ve vývaru snadno vstřebatelnou formu, tudíž putují rovnou tam, kde jsou v našem organismu nejvíc zapotřebí.“

Snídani králů dělá z vývaru také **kolagen**. Prospívá mimo jiné střevům a jejich obyvatelstvu – **střevnímu mikrobiomu**, a tím pádem i **psychice** a **imunitnímu systému**. „Kolagen je v podstatě chuchvalec aminokyselin a dokáže regenerovat jemné tkáně a klouby, ale i střeva. Ve spojení s ostatními látkami, které vývar obsahuje, navíc pomáhá řešit **propustnost střev** – jev, který postihuje až 90 % současné populace,“ říká Karolína a vysvětluje: „**Střevo by mělo fungovat jako přirozený filtr**, který zachytí chemické i toxické látky nebo velké nestrávené molekuly jídla. Vlivem nezdravého životního stylu, znečištění a stresu však buňky na povrchu střeva „netěsní“ a dochází k jejich poškození a zánětu. Do krve tak proniká ledačco, čímž se zalarmuje imunitní systém a mohou vznikat alergie, ekzémy, autoimunitní onemocnění, ale i psychické potíže. Vývar je tedy skvělý v tom, že umí zacelit střevo a zklidnit imunitu i naši duši.“



„Vývary ze zeleniny se neprávem podceňují. Zvlášť kořenová zelenina přebírá z půdy vitaminy a minerály a má v sobě zemitost i sílu. Do zeleninových polévek přidávám mořské řasy, jelikož zvýší podíl aminokyselin a minerálů, nebo mrkvové natě a jiné zelené lupení. To nabízí pořádnou dávku hořčiku i vápníku, a ještě příjemně oživí chuť.“

TIPY do kuchyně

Vývar v kelímku báječně okyselí také jablečný ocet, citrusová šťáva i kůra nebo nakrájené syrové rajče a naložené sladkokyselé plody, při dochucování však můžete zajít ještě dál – umami znásobí opečené houby, (rybí, hovězí či houbový) garum nebo černý česnek a (podobně vyráběné) černá cibule. Některé podniky přilévají do vývaru houbový čaj a zasypávají ho semínky kmínu, hořčice, koriandru nebo fenyklu – praží se předem na pánvi, aby zkrupavěly a uvolnily esenciální oleje a maximum aromatu.

Zajímá vás, jak jíst co nejlépe?

Terapeutka a lektorka nutriční a celostní medicíny **Karolína Kunftová** vás na besedě s názvem Jak jíst chytře naučí, jak poskládat dokonale vyvážený talíř plný živin. Co je příčinou nejčastějších zdravotních problémů? Co jíst, abychom neměli hned hlad, a čím případně nahradit maso a živočišné produkty? Zjistíte také, jak pečovat o svůj mikrobiom nebo proč jídlo ovlivňuje nejen vaše zdraví, ale i radost ze života. S chutí do toho! > **UM, Národní 28**



TIPY MĚSÍCE



SIMPLY FRESH - POZVÁNKA NA KULINÁŘSKÝ WORKSHOP "CHLEBA JAKO Z ESKY"

Značka Simply Fresh uvádí na trh novou limitovanou edici – sendvič Trhák, který naprosto vystihuje své jméno! V hlavní roli je šťavnaté trhané vepřové maso, které je doplněno kyselou okurkou a lahodnou kombinací lahůdkové hořčice smíchané s majonézou a plnotučnou hořčicí. To vše zabalené v kváskovém chlebu, který sendviči dodává jedinečnou chuť.

www.simplyfresh.cz

ASIE LEVOU ZADNÍ S TERIYAKI OMÁČKOU OD ŽIVINY

Pokud se chystáte připravovat maso například do oblíbených udon nudlů, neobejdete se bez Teriyaki omáčky od Živiny. Sladkoslaná japonská omáčka se skvěle hodí k marinování masa, ryb, ale i tofu, protože svým složením je vhodná pro vegetariány i vegany. Jedna sklenice vám postačí až na 6 porcí nudlů.

www.kosik.cz

CESTOVNÍ TAŠKA NOTINO SPORT COLLECTION TRAVEL BAG

Praktická a zároveň stylová, přesně taková je cestovní taška Notino Sport Collection Travel bag. Poskytne dostatek místa na oblečení, boty, ručník, láhev na vodu a všechno další fitness vybavení, které ke cvičení potřebujete. Skvěle se vám bude nosit díky nízké hmotnosti a delším, snadno přizpůsobitelným popruhům, u nichž nehrozí žádné nepříjemné zařezávání do ramen.

www.notino.cz



VSAĎTE NA KŘUPAVÉ CHUŤOVKY SNATTS

Snatts se hodí k olivám, sušeným rajčatům, pomazánkám, hummusu, čatni. Vynikající jsou i samotné. Jejich výhodou je vychytaná chuť a kvalita. Jsou totiž pečené a neobsahují palmový olej. Vybírat můžete z tyčinek, hráškových a čočkových lupínků, rýžových chipsů se zakysanou smetanou či pečenými mini chlebičky Bocaditos ochucenými bylinkami, česnekem, sušenou šunkou, rajčaty.

Nebudete vědět, které vybrat dřív. eshop.druidcz.com

RADOX DETOXED KOUPELOVÁ SŮL

100% mořská sůl s vůní acai berry je inspirovaná přírodními ingrediencemi. Díky obsahu vápníku, sodíku a hořčíku je ideální pro relaxaci a uvolnění unavené mysli. Zamilujete si ji pro její nezaměnitelné aroma a příjemnou texturu, která se rychle rozpouští a pokožku zanechá příjemně provoněnou.

www.notino.cz



EXKLUZIVNÍ KÁVOVAR LOEWE AURA.PURE

S kávovarem Loewe Aura.Pure navrženým v luxusním designu s využitím prvků z pravého dřeva mohou milovníci dobré kávy prožívat v domácím prostředí při přípravě každého šálku kávy čistý baristický zážitek. Během dvou minut připraví kávovar dokonalé espresso, cappuccino nebo caffè latte přesně podle požadované chuti.

www.loewe.tv



VITANA UVÁDÍ NOVOU ŘADU CHUTĚ SVĚTA

Díky značce Vitana a jejím novým produktům z řady Chutě světa můžete podniknout kulinářskou cestu kolem světa. Chcete si doma připravit autentické jídlo z Asie, Mexika či Itálie? Objevte zmíněné novinky, které vnesou inspiraci a výjimečné chutě do vaší kuchyně. Nabídka zahrnuje širokou škálu koření, základů jídel a snackingu. Vybrané produkty z nové řady Chutě světa naleznete v řetězcích Billa, Globus, Ahold, Rohlík a Košík.

BYTOVÝ ROZPRAŠOVAČ ECOHAUS

Aromaterapie je ideální způsob, jak zlepšit atmosféru ve vaší domácnosti, podpořit relaxaci a vytvořit příjemné prostředí. EcoHaus přichází s bytovým rozprašovačem, který potěší každého milovníka přírodních vůní. Můžete si vybrat vůně: Levandule, Přímořský vánek, Luční kvítí, Kouzlo bavlny a Vánoční pomeranč.

www.ecohaus.cz



ŽENSKÝ CYKLUS OD BAGNIARI

Tento balíček je pro ženy, které hledají základní podporu během svého cyklu. Poskytuje základní živiny a minerály potřebné pro hormonální rovnováhu a zdraví. Je vhodný pro ženy, které chtějí jednoduché, ale efektivní řešení pro každý den.

www.bagniaristore.cz



ČESKÉ CHUŤOVKY Z KAUF LANDU

Označením Česká chuťovka 2024 se pyšní výrobky značky K-Mistři od fochu z Modletic! Oravská slanina, Moravská krkovice, Uzená slanina bez kůže, Moravské uzené a Řeznická sekaná. Celý sortiment této privátní značky Kauflandu spojuje poctivé řemeslo a dlouholeté zkušenosti českých řezníků.

prodejny.kaufland.cz



FUNKČNÍ ČAJ TEEKANNE PRŮDUŠKY A PLÍCE - BOJOVNÍK PROTI KAŠLI

Trpíte-li neustupujícím dráždivým kašlem a bolestí na průduškách, vyzkoušejte čajovou směs TEEKANNE Průdušky a plíce. Silná dvojka anýz a fenykl podporují vykašlávání, stejně tak i tymián, který se pyšní též antibakteriálními účinky. Šalvěj působí protizánětlivě a její silice pomáhají uvolňovat dýchací cesty. Lékořice zase pomáhá s odlehčováním.

www.teekanne.cz



ASAP RAW BAR - GYMBEAM

ASAP Raw Bar je lahodná tyčinka, která vám dodá rychlou energii, kdykoliv ji budete potřebovat. Spolehlivě zatočí s hladem i chutěmi na sladké. Tyčinka je navíc bezlepková, takže si ji mohou vychutnat také lidé, kteří se lepku vyhýbají. Díky čistě rostlinnému složení zapadne také do jídelníčku vegetariánů a veganů.

www.gymbeam.cz



OBJEVTE NOVÉ RUČNÍKY A OSUŠKY Z VAFLOVÉHO LNU OD TULULUM

Zpříjemněte si každodenní péči o sebe s novými vaflovými ručníky a osuškami od značky TULULUM. Jsou vyrobeny z přírodní směsi 53 % lnu a 47 % bavlny, která spojuje krásu přírodních materiálů s praktičností. Len dodává ručníkům odolnost a rychlé schnutí, zatímco bavlna přináší jemnost, kterou si vaše pokožka zaslouží.

www.tululum.cz



DOMÁCÍ GRANOLA

s karamellem

Máte rádi sladké snídaně, ale chtěli byste je mít trochu zdravější? Vyzkoušejte tuto domácí granolu s karamellem. Granolu pak můžete přimíchat do ranní kaše nebo do jogurtu, ozvláští ji svou jedinečnou chutí. Karamel klidně vynechtejte, ale mně osobně by v granole chyběl.

Potřebujeme:

- 100 g ovesných vloček
- 100 g ovesných vloček tenkých
- 100 g lískových oříšků
- 100 g kešu oříšků
- 60 g plátků kokosu
- 6 g skořice
- 80 g křupavého karamelu (můžeme vynechat)
- 50 g sekaných datlí
- 3 lžíce medu
- 3 lžíce kokosového oleje
- špetka soli

1. Med a kokosový olej si necháme povolit.
2. Lískové oříšky a kešu oříšky si posekáme nahrubo a smícháme s ostatními ingrediencemi.
3. Pečeme na 130 stupňů cca 30 minut.
4. Během pečení granolu hlídáme, aby se nám nepřipálila a můžeme ji v průběhu pečení lehce prohodit.
5. Po upečení necháme hotovou granolu vychladnout a skladujeme v uzavíratelné sklenici.



JAK V AUTĚ BEZPĚČNĚ PŘEVÁŽET LYŽE A SNOWBOARD

Chystáte se na hory? Máte nachystané lyže, snowboard a veškeré další vybavení, ale nevíte, jak vše správně a bezpečně poskládat do auta a převézt? Možností je hned několik.

První a zřejmě nejpohodlnější variantou je střešní box, kam se vejde nejen několikero párů lyží či snowboard, ale díky stovkám litrů objemu i zavazadla, nebo třeba pouzdro s helmou či botami. Navíc na vaše vybavení cestou nepříší či nesněží. Druhou možností je střešní nosič, jehož výhoda je zase v nižší pořizovací ceně.

V každém případě budete k připevnění boxu nebo nosiče potřebovat takzvané střešní příčníky. U nich je důležité vědět, že se u každého modelu liší, a tak pokud soused nemá stejné auto jako vy, není dobrý nápad si je od něj půjčovat. Ideální je si příčníky vždy koupit rovnou s novým vozem. Postup při nasazování příčníků od Toyota je velmi jednoduchý a velmi přehledně popsany přímo v balení.

VARIANTA STŘEŠNÍ BOX

„Pokud jste si pro převoz lyží vybrali střešní box, počítejte s tím, že v jednom člověku jej nenasadíte, a poproste někoho o pomoc minimálně s vysazením boxu na střechu. Ještě než box upevníte, zkontrolujte, zda box nevadí při otevírání dveří od zavazadlového prostoru,“ upozorňuje specialista poprodejního oddělení českého zastoupení značky Toyota, Tomáš Matějka.

Teprve když je box na střeše bezpečně usazen, můžete jej upevnit a naložit lyžařské vybavení. Samotné nakládání by pak nemělo skončit jen tím, že do boxu lyže naskládáte a zavřete ho. *„V každém boxu by měl být ještě pás, který vše přiváže a upevní, a zabrání tak lyžím v pohybu. Přesto je lepší sem lyže ukládat ještě v obalu, aby nedošlo k poškození jak lyží, tak boxu,“* radí Matějka.

VARIANTA STŘEŠNÍ NOSIČ

Střešní nosič se na příčníky upevňuje trochu jiným způsobem. *„Je potřeba jej nasunout do tenké drážky na příčníku a připevnit ho. Poté můžete naložit lyže, vždy patkami dopředu. Snowboard ukládejte vázáním nahoru, abyste si nepoškodili prkno, ale ani střechu. Na závěr nosič zacvaknete a zamkněte,“* vysvětluje postup Tomáš Matějka.

Opatrně ukládejte i zbytek lyžařského vybavení. Pokud dáváte hůlky a boty do kufru, nebo jinam do interiéru auta, vždy dbejte na to, aby byly dostatečně uchyceny a při jízdě, ale ani při prudkém brzdění se nemohly pohnout.

POZOR NA POKUTY ZA LYŽE UVNITŘ

„V interiéru auta se někdy vozí i lyže, spousta aut má kromě sklápěcích sedaček i takzvaný středový průlez v opěradlech, kterým lze lyže prostrčit. Tato varianta je ale nejméně bezpečná, a tak ji nedoporučujeme,“ uzavírá Tomáš Matějka.



JAK SPRÁVNĚ ZABALIT NA HORY

Dovolená na horách je jedním z nejoblíbenějších zimních úniků do přírody. Ať už se chystáte na lyže, snowboard, nebo jen relaxovat v horské chatě, balení je klíčovým krokem k úspěšné cestě. Díky zavazadlům značky Samsonite můžete nejen sbalit vše potřebné, ale také mít jistotu, že vaše věci dorazí na místo bezpečně a v pořádku.



JAKÉ TYPY ZAVAZADEL SE NEJLÉPE HODÍ NA HORY?

1. Prostorný kufr na kolečkách – spolehlivý základ

Pro delší pobyty na horách se neobejdete bez robustního kufru. Hodí se hlavně, když cestujete letadlem nebo autobusem. Kufr z pevného materiálu, jako je např. polypropylen, odolá i náročnému zimnímu počasí a nešetrné manipulaci. Velký objem vám umožní zabalit zimní bundy, termoprádlo, lyžařské kalhoty a další objemné kousky. Lyžařské boty si zabalte zvlášť. Vaše cennosti budou navíc chráněny TSA zámkem, což oceníte při přepravě na letištích, ale třeba i v hotelu, kde můžete kufr použít jako provizorní trezor.

2. Cestovní taška na prodloužený víkend

Pokud míříte na hory jen na pár dní, skvělou volbou je cestovní taška. Ta od Samsonite kombinuje styl s praktičností:

- **Nízká hmotnost:** Ideální, pokud cestujete autem a potřebujete si tašku jednoduše přenést.
- **Voděodolnost:** Vaše věci zůstanou suché, i když tašku necháte chvíli na sněhu.
- **Přehledné členění:** Taška nabízí oddělené kapsy, kam můžete uložit například rukavice nebo termoláhev.

3. Batoh na denní výlety

Kam si sbalit sušenky, pití, náhradní ponožky a další věci na svah? Pro každodenní aktivity na horách se hodí praktický batoh. Zádový systém a polstrované popruhy vám zajistí pohodlí i při delším nošení.

4. Ochrana elektroniky

Pro ty, kteří potřebují s sebou přepravovat notebooky, je řešením praktický batoh na počítač. Chraňte notebook a s ním i cenná data tak, že je dáte do speciální tašky – nechat je uvnitř velkého kufru je rizikové. Navíc ho při balení můžete donést do auta až na závěr, zatímco velké kufr patří do zavazadlového prostoru jako první. Pamatujte, že batoh s notebookem by se neměl v autě volně pohybovat. Čím je pohybu méně, tím je ve větším bezpečí.



JAK BALIT EFEKTIVNĚ A BEZPEČNĚ:

1. **Vrstvení:** Těžší věci dejte do spod, lehčí navrch.
2. **Ochrana:** Křehké předměty, jako jsou brýle nebo elektronika, zabalte do oblečení nebo samostatných pouzder.
3. **Organizace:** Použijte samostatné obaly nebo pytle na boty, špinavé prádlo a doplňky.

PROČ PRÁVĚ SAMSONITE?

Zavazadla Samsonite jsou známá svou odolností, praktickým designem a moderním stylem. Ať už vyrážíte na víkend, nebo na delší dovolenou, jejich produkty vám usnadní cestu a zajistí, že vaše vybavení dorazí v pořádku.

