

Na skok v kuchyni

únor 2025

magazín o jídle a životním stylu



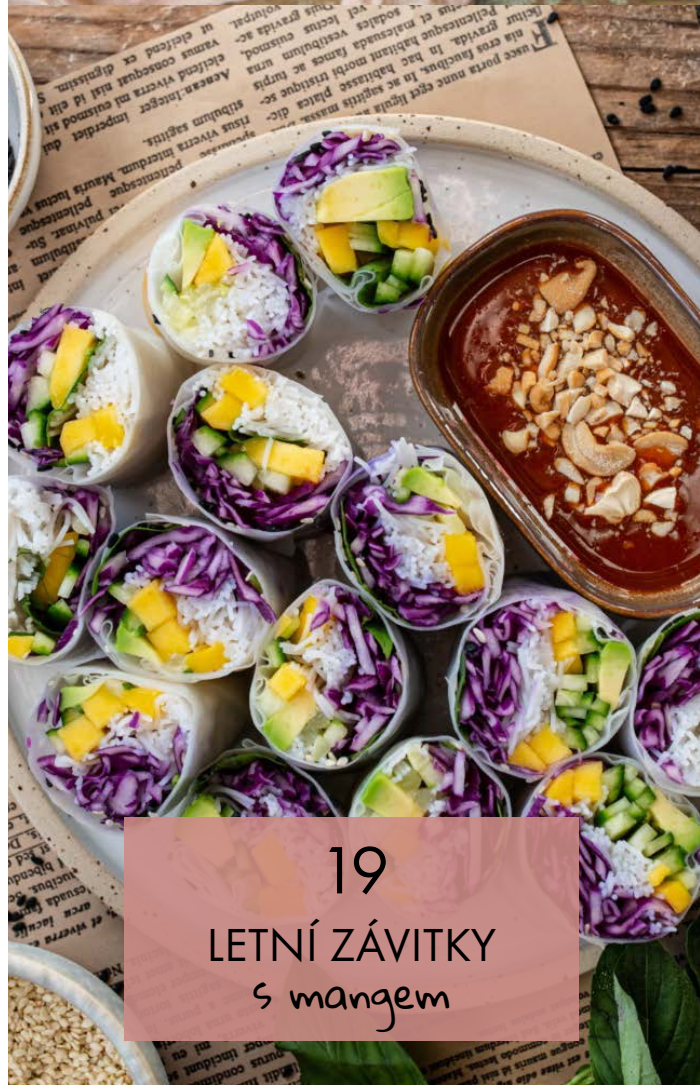
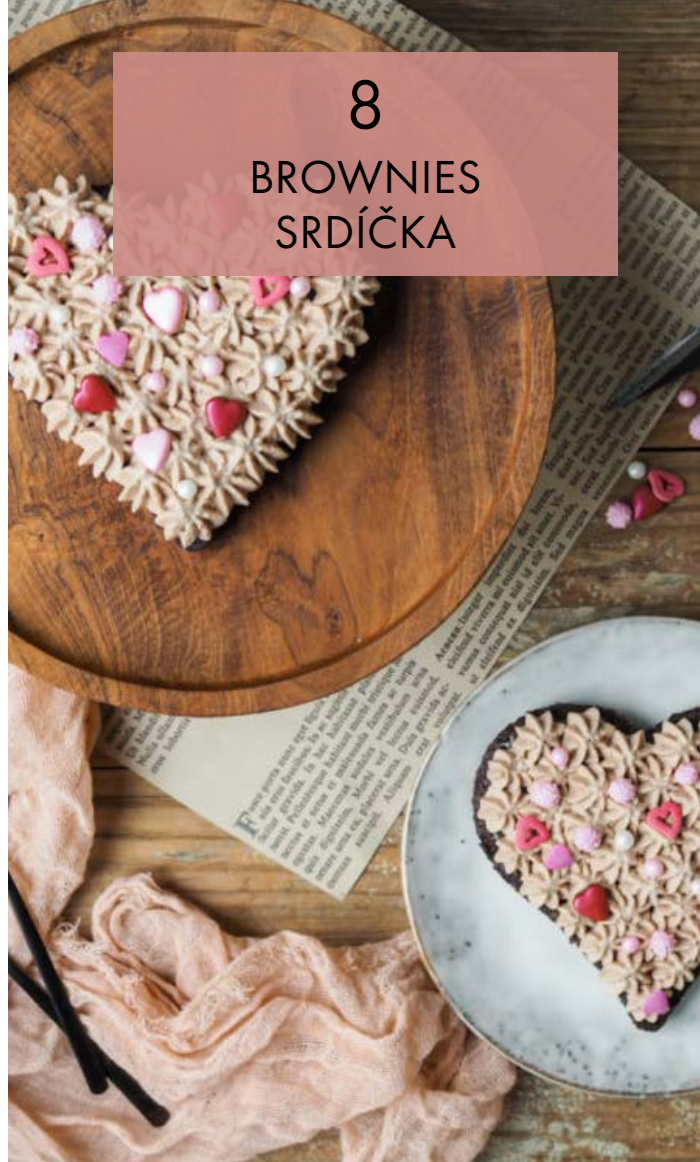
19 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 SALÁT S PEČENÝMI
BRAMBORAMI FRENCH GRENAILLE
- 5 DÁRKY K VALENTÝNU
- 6 MG - ZNAČKA, KTEROU SI
ZAMILUJETE
- 7 KAM MUSÍTE V ÚNORU VYRAZIT
- 8 *Brownies srdíčka*
- 9 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 10 TIPY MĚSÍCE
- 12 NOVÁ ZNAČKA NA TRHU -
GDESS
- 13 BEAUTY TIPY
- 15 *Valentýnské menu*
- 16 TIBI KRYSTALY
- 18 MINI PAVLOVA VE TVARU SRDCE
SE ŠLEHAČKOU A OVOCEM
- 19 LETNÍ ZÁVITKY S MANGEM

8

BROWNIES
SRDÍČKA



19

LETNÍ ZÁVITKY
s mangem



HOMEOFFICE, HOMEOFFICE A ZASE HOMEOFFICE

Jak jsem si říkala, že si chci dát volnější leden, tak se mi to splnilo. I když tak trošku omylem. Už od Silvestra si totiž doma střídáme nemoci a neustále se kurýrujeme z chřipky. Řeknu vám, že takovou chřipku, jaká mě postihla hned začátkem roku, jsem snad ještě neměla. Vojta už je v lednu pro změnu nemocný podruhé, takže já pracuji z domova. Vlastně jsem ale strašně vděčná za mou práci, že mohu jak na eshopu, tak i sociální sítě spravovat z domova, takže většinu práce opravdu nakonec udělám. Ale upřímně? Někdy už je to fakt na budku, ale podle toho, co mi spousta z vás píše, jste na tom úplně stejně. Tak snad už jsme si všemi bacily prošli a teď už si budeme jen užívat nového roku.

Co jsem ale v lednu stihla, byla privátní večeře v restauraci Symbols, která byla naprosto dokonalá. Po dlouhé době to je podnik, který mě fakt dostal. Ať už místo, interiér, ale především skvělé jídlo a neskutečné drinky. Natočila jsem k tomu i krátký mini vlog na YouTube, tak kdyby vás to zajímalo, můžete na něj mrknout zde: www.restauracesymbols.cz.

Já už teď pomalu vyhlížím první jarní paprsky a doufám, že nás to jaro brzy navštíví. Nás v únoru čekají ještě na 4 dny Alpy, ale pak už bych prosila vyšší teploty a spoustu sluníčka. No řekněte sami, taky už se těšíte na jaro, že jo?

S láskou Romana

SALÁT S PEČENÝMI BRAMBORAMI

French Grenaille

Co je malé, to je hezké, v tomto případě dokonce i dobré. Brambory Grenaille jsou ideální v tom, že se dají díky tenké slupce jíst neloupané a jsou hned hotové. Já jsem si je oblíbila pečené se salátem a panchettou a musím říct, že ještě v kombinaci s medovo-hořčicovou zálivkou jsou pro mě dokonalou večeří.

- 500 g brambor French Grenaille
- 100 g panchetty
- 100 g mixu salátů
- 8 cherry rajčat
- 6 ředkviček
- 1/2 salátové okurky
- 1 červená cibule
- olivový olej
- šťáva z citrónu
- sůl
- pepř
- bylinková sůl

Na zálivku:

- 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžička medové hořčice
- 1 lžička hrubozrnné hořčice
- sůl
- pepř



1. Omyté brambory si nakrájíme napůl a dáme do zapékací misky. Pokapeme je olivovým olejem, trochou citrónové šťávy, přidáme sůl, pepř a bylinkovou sůl. Vše dobře promícháme. Brambory pečeme na 200 stupňů do křupava.
2. Mezitím si připravíme zálivku na salát. V misce smícháme olivový olej, medovou hořčici, hrubozrnnou hořčici, sůl a pepř.
3. Panchettu si nakrájíme na malé kostičky a na pánvi ji vysmažíme do křupava.
4. Zálivku dáme do misky, přidáme mix salátů, nakrájená rajčata, na plátky nakrájené ředkvičky, nakrájenou okurku a červenou cibuli. Vše dobře promícháme. Pak už jen přidáme panchettu a upečené brambory.

DÁRKY K VALENTÝNU



VERMI BY DARA SVÍČKA NA VALENTÝNA NAVÍC V AKCI 1+1

Pokud hledáte originální a zároveň luxusní dárek, svíčka 7 je skvělou volbou. Je to dárek, který nejen krásně provoní domov, ale také přináší nádech romantiky a elegance. Skleněná nádoba v pudrové barvě navíc skvěle zapadne do každého interiéru, a navíc podpoří romantickou atmosféru na Valentýna.

www.vermibydera.com

KOKOSOVÁ POCHOUTKA RAFFAELLO

Také klasická balení pralinek Raffaello se díky zamilovaným ilustracím designéra Igora Kubika opět proměnilo v romantický dárek, který potěší všechny milovníky a milovnice křupavých pralinek s jemným krémem a mandlí uvnitř. Kokosovou radost můžete nadělit v balení po 15 nebo 23 kusech.

www.ferrero.cz



KÁVA MILÁČKU OD FIXI COFFEE

Hledáte perfektní dárek na Valentýna? Káva Miláčku od Fixi Coffee je skvělou volbou! Nabízí výjimečně jemnou chuť, která potěší každého milovníka kvalitní kávy. Káva Miláčku od lokální pražírny Fixi Coffee s vtipnými hesly na obalu se stane krásným doplňkem valentýnské oslavy. Překvapte svou drahou polovičku nezapomenutelným šálkem lásky!

www.fixicoffee.cz



WATERDROP EXPLORER UDĚLÁ VAŠEMU PARTNEROVI RADOST

Populární Explorer - hrnek na nápoje, který nabízí více než jen krásný vzhled. Je dostatečně velký pro celodenní hydrataci a zároveň kompaktní do kabelky nebo batohu. Teplotu chladného nebo teplého nápoje udrží po celý den a snadno se udržuje. Navíc je udržitelný k životnímu prostředí, už žádné rozbité lahve nebo plastový odpad.

www.waterdrop.cz



ZLATÉ SRDCE S FERRERO ROCHER

Vyznejte 14. února lásku svému partnerovi či partnerce, nebo udělejte radost těm, které máte rádi, romantickým balením lahodných pralinek Ferrero. Luxusní zlaté srdce v sobě ukrývá Ferrero Rocher, pralinky s polevou z mléčné čokolády a drcených lískových oříšků s oplatkou, náplní a celým lískovým oříškem uvnitř.

www.ferrero.cz

PŘEKVAPTE SVÉ MILOVANÉ NA VALENTÝNA LIMITOVANOU EDICI KINDER

Máte ve svém okolí někoho, komu byste dali rádi najevo, že je pro vás naprosto jedinečný a nenahraditelný? Obdarujte ho novinkou – originální valentýnskou bonboniérou Kinder. Krabička plná čokoládových srdíček z mléčné čokolády s lahodnou mléčnou náplní potěší všechny milovníky značky Kinder.

www.kinder.cz



MG - ZNAČKA, KTEROU SI ZAMILUJETE

Na český trh vstoupila značka MG, která redefinuje pohled na zdravé mlsání a funkční potraviny. Za značkou stojí nutriční terapeutka Markéta Gajdošová, která se rozhodla ukázat, že zdravá strava nemusí být kompromisem mezi chutí a kvalitou. MG nabízí produkty vyráběné lokálně v České republice z pečlivě vybraných surovin, které uspokojí nejen české, ale i světové chutě.

PŘÍBĚH MG: JAK VZNIKL SEN O LEPŠÍM STRAVOVÁNÍ

Začátek značky MG se pojí s osobním příběhem Markéty Gajdošové, nutriční terapeutky, která se rozhodla změnit zvyklosti v oblasti zdravého stravování. „Jako nutriční terapeutka jsem se denně setkávala s klienty, kteří hledali chutné a zároveň zdravé produkty, ale na trhu nic podobného nenacházeli. To mě inspirovalo k tomu, abych vytvořila vlastní řadu produktů, která by spojovala vysokou kvalitu surovin, skvělou chuť a vyváženou výživovou hodnotu,“ vzpomíná Gajdošová.

HERO PRODUKTY: PROTEINOVÉ TYČINKY

Prvními produkty, které značka MG uvedla na trh, byly proteinové tyčinky. Dnes jsou dostupné v pěti příchutích, z nichž každá má svůj unikátní příběh a charakter. Mezi bestsellery patří tyčinka 01 - Brownies s malinami, která je plná kvalitních tuků z ořechů a sladká díky čerstvým datlím. Šmrnc tyčince dodávají lyofilizované maliny. Dalším bestsellerem je nedávno uvedená tyčinka 05 - Banana bread, která (jak již název napovídá) chutná podobně jako plátek čerstvé upečeného banánového chlebičku. Proteinové tyčinky MG si rychle získaly oblibu díky své dokonalé textuře, vyváženému složení a praktičnosti – jsou ideální svačinou na cesty, po tréninku nebo jen tak pro zpříjemnění náročného dne.

„Naší prioritou je spojit kvalitu, chuť a výživovou hodnotu. Proto dbáme na lokální výrobu a pečlivý výběr ingrediencí,“ usmívá se Gajdošová. Tyto produkty se rychle staly bestsellery a symbolem filozofie značky MG – spojit tradici s moderními nutričními trendy.

VIZE A BUDOUCNOST MG

Výroba probíhá v České republice a klade důraz na spolupráci s lokálními dodavateli, což podporuje dostupnost a čerstvost. „Naším cílem je přinášet produkty, které nejsou jen chutné, ale také pomáhají lidem cítit se lépe a pečovat o své zdraví,“ říká Markéta Gajdošová.

Rok 2025 bude pro značku MG rokem růstu. „Plánujeme rozšíření produktového portfolia, a ještě větší zaměření na distribuci, abychom se dostali blíže k našim zákazníkům. Věříme, že tímto krokem přineseme radost z kvalitních produktů širšímu okruhu lidí,“ uzavírá Gajdošová.

Všechny tyčinky nabízí vyvážené nutriční hodnoty, jsou bohaté na bílkoviny a obsahují minimum cukru. Koupit je můžete za doporučenou cenu 59 Kč na e-shopu www.shopmg.cz (výhodná balení), na Rohlik.cz nebo například ve fitness centrech Next Move.



KAM MUSÍTE VYRAZIT



LEDOVÝ ZÁŽITEK V SRDCI PRAHY: VÍTEJTE V ICE PUB PRAGUE KARLOVY LÁZNĚ

ICE PUB PRAGUE je unikátní bar, jehož celý interiér – od stěn, přes stoly až po sklenice – je vyroben z ledu. Teplota uvnitř se udržuje na -7 °C, což je ideální pro zachování ledových struktur a vytvoření autentické polární atmosféry. Nachází se přímo v Karlových lázních, jednom z největších hudebních klubů v Evropě.

www.icepubprague.cz

STATION ANDĚL ROZŠÍŘIL SVÉ MENU OPĚT V AMERICKÉM STYLU

Restaurace Station Anděl otevřela na podzim minulého roku. Autentický americký podnik si získal své místo v gastronomickém světě velmi rychle. S příchodem nového roku rozšířil své menu o řadu lahodných burgerů, které potěší každého milovníka šťavnatého masa a kvalitních surovin. Tím to ovšem nekončí, kromě oblíbených hot dogů, které si v nabídce drží pevně své místo, jsou nově do menu zařazeny i masa.

stationandel.cz



BABIČČINA ZAHRADA ZVE NA ZIMNÍ TEMATICKÉ TÝDNY PLNÉ CHUTÍ A TRADIC

Restaurace Babiččina zahrada v Průhonicích přichází se zimní gastronomickou nabídkou. Každý měsíc bude patřit kuchyním babiček z různých koutů Evropy. Těšit se můžete na autentické pokrmy, které hřejí nejen na těle, ale i na duši. Rezervace jsou již otevřeny, kapacita je ale omezená, proto doporučuji si své místo rezervovat co nejdříve.

www.babiccinazahrada.cz



CRÈME DE LA CRÈME: ZAHŘEJTE SE HORKÝMI ZMRZLINOVÝMI NÁPOJI

Vyrazte do Crème de la Crème! V zimě se zde zahřejete horkými nápoji přímo ze zmrzliny. Vyzkoušejte nečekané kombinace z horké pistácie, vanilky, čokolády, karamelu nebo kávy. Specialita zimních měsíců je zmrzlina Bombardino, které vás přenesou svou chutí až na sjezdovky italských hor.

www.cremedelacreme.cz



VÝSTAVA DEJ BŮH ŠTĚSTÍ! V PIVOVARSKÉM MUZEU V PLZNI PŘIBLIŽUJE DĚJINY PIVA NA SEVERNÍM PLZEŇSKU

Pivovary a pivovárky jsou neodmyslitelnou součástí regionu severního Plzeňska. Nacházely se v sousedství velkých klášterů, poutních míst i zámeckých areálů, spoluvytvářely důležitá společenská centra obcí. Některé zanikly bez náhrady, jiné mají druhý život. Na objevnou cestu po stopách jejich historie zve výstava Dej Bůh štěstí!, kterou je možné navštívit v Pivovarském muzeu v Plzni až do 5. října 2025.

www.prazdrojvisit.cz

BOŽSKÁ SVÍČKOVÁ V TRITONU

Pokud jste někdy navštívili vyhlášenou restauraci Triton na Václavském náměstí a ochutnali jejich české menu, určitě si pamatujete jejich ikonickou svíčkovou. Tohle jídlo je klenotem, nedá se zapomenout. Maso, které je dokonale jemné, plné chuti a doslova se rozpadá na jazyku, harmonická chuť omáčky a moderně pojaté karlovarské knedlíky. Symbol české kuchyně v perfektním provedení.

www.tritonrestaurant.cz



BROWNIES SRDÍČKA

Vymýšlíte, co originálního přichystat vašemu partnerovi z lásky na Den svatého Valentýna? Upečte mu brownies ve tvaru srdce a ozdobte tím, co má rád - čokoládovými pecičkami, hoblinkami, valentýnskými posypky, ovocem apod. Já brownies vždy dělám navrchu s krémem na způsob pařížské šlehačky. Kombinaci čokoládové výrazné chuti a jemné smetany si vaše drahá polovička jistě zamiluje při prvním soustu.

Na brownies:

- 100 g másla + na vymazání plechu
- 200 g cukru krupice
- 2 vejce
- 50 g kakaa + na vysypání plechu
- 1/4 lžičky soli
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 70 g hladké mouky
- 150 g čokoládových peciček Callebaut (hořkých nebo mléčných)

Na čokoládovou ganache:

- 100 g smetany ke šlehání
- 25 g plnotučného mléka
- 100 g čokoládových peciček
- 20 g másla

Na dokončení:

- 300 g smetany ke šlehání
- 150 g čokoládové ganache
- valentýnské posypky Fun Cakes



Brownies:

1. Do rendlíku dejte 100 g másla a 100 g cukru. Vše na střední teplotu svářejte tak dlouho, dokud se cukr nerozpustí. Směs nechte zlehka vychladnout.
2. Plech s vyšším okrajem o velikosti cca 25×35 si vymažte máslem a vysypejte kakaem.
3. Pomocí robotu nebo ručního mixéru si vyšlehejte obě vejce se 100 g cukru do světlé pěny.
4. Do vyšlehaných vajec přidejte rozpuštěné máslo s cukrem a promíchejte. Poté do směsi prosejte kakao, jedlou sodu a hladkou mouku. Poté přidejte sůl a vše promíchejte.
5. Do těsta přidejte čokoládové pecičky a pomocí stěrky zlehka rovnoměrně zapracujte do těsta, které nalijte do vymazaného plechu.
6. Pečte na 180 stupňů 20-25 minut.
7. Upečené brownies nechte trochu zchladnout a poté z nich vykrájejte srdíčka. Pokud nechcete vykrájet srdíčka, stačí nakrájet pomocí nože jednoduše čtverečky a nevznikne vám žádný odpad.

Čokoládová ganache:

1. Do rendlíku si dejte smetanu a mléko a přiveďte k varu.
2. Čokoládové pecičky si dejte do nerezové misky a zalijte je horkou smetanou. Pomocí stěrky míchejte ganache tak dlouho, dokud vám nevznikne hladký krém, do kterého nakonec přidejte máslo a zapracujte. Ganache dejte do misky a přikryjte potravinovou fólií.
3. Hotovou ganache nechte minimálně 3 hodiny vychladit v lednici.

Na krém:

1. Dobře vychlazenou smetanu si dejte do nádoby na šlehání a začněte ji šlehat. Po chvíli, když vám začne zlehka houstnout, přidejte ganache a šlehejte, dokud vám nevznikne hustý krém (dejte si pozor na přešlehání).
2. Krém si přendejte do zdobícího sáčku se zdobičkou a ozdobte jím srdíčka.
3. Nakonec dezert posypejte valentýnskými posypkami Fun Cakes.

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

STARTUJE NOVÁ VĚRNOSTNÍ KAMPAŇ V PRODEJNÁCH ALBERT

Nová sběratelská kampaň v obchodech Albert nabízí porcelán Nature's Promise nebo kuchyňské produkty značky Lauben. S osmi nasbíranými body dosáhnete až na 60% slevu, se kterou pořídíte např. dvě snídaňové misky za 99,90 Kč nebo větší polévkové misky za 149,90 Kč. Kampaň potrvá až do 18. března. Body je možné sbírat fyzicky nebo v aplikaci Můj Albert.

www.albert.cz



BURGER KING V ČESKU REAGUJE NA ROSTOUCÍ ZÁJEM O ROSTLINNÉ STRAVOVÁNÍ

Řetězec Burger King spojuje od Nového roku síly s organizací ProVeg Česko a aktivně se zapojuje do výzvy Veggie Challenge, která má za cíl podpořit udržitelnější stravovací návyky a zvýšit povědomí o přínosech rostlinné stravy. Partnerství reflektuje společnou vizi, že kvalitní a chutné jídlo může prospět nejen lidem, ale i planetě a budoucím generacím.

burgerking.cz

ZLATÁ MEDAILE PRO BOHEMIA SEKT BRUT Z AWC VIENNA 2024

Nejoblíbenější suchý sekt na tuzemském trhu Bohemia Sekt brut letos získal zlatou medaili na prestižní mezinárodní vinařské soutěži AWC Vienna 2024. Sekt zrozený ve Starém Plzenci tak zazářil i mezi mnohem dražšími sekty. Potvrdil, že špičková kvalita není dána jen vysokou cenou a může si ji dopřát kdokoliv.

www.osobnivinoteka.cz



GALADEGUSTACE VÍN PRAGUE WINE TROPHY

Ve čtvrtek 27. února 2025 od 15 do 20 hodin můžete v Michnově paláci na Malé Straně navštívit již osmnáctý ročník Galadegustace medailových vín Prague Wine Trophy. Ve dvou patrech paláce ochutnáte 500 oceněných vín z více než stovky vinařství z celého světa.

goout.net

MÍSTO ALKOHOLU FERMENTOVANÁ KOMBUCHA F.H.PRAGER

Měsíc únor je každoročně obdobím, kdy si mnoho Čechů dává pauzu od pití alkoholu. Pokud se i vy letos vydáte vstříc této zdravé výzvě, vyberte si kvalitního společníka, protože kompromisů není třeba. Ochutnejte lahodnou kombuchu s obsahem tělu prospěšných probiotických kultur i antioxidantů.

fhprager.cz



NESPRESSO PŘIPRAVILO PRO MILOVNÍKY KÁVY NAPÍNAVÝ ZAČÁTEK ROKU

Celosvětový ambasador značky George Clooney se na obrazovky vrací jako charismatický detektiv George. V televizní reklamě inspirované kriminálními příběhy vystoupí také Eva Longoria, Camille Cottin a Kim Go-un. Detektivka, odehrávající se v elegantním prostředí vlaku, zivárňuje kávy Nespresso jako skutečné klenoty s nezapomenutelnou chutí.

www.nespresso.com

TIPY MĚSÍCE



KÁVA JAKO OD BARISTY PŘÍMO U VÁS DOMA

V zimním období není nic lepšího než se zahřát šálkem lahodné kávy. Se zrnkovou kávou Jacobs Barista Espresso přímo doma můžete připravit profesionální kávový zážitek, který rozzáří i ty nejlhůdnější dny. Těšit se můžete na plnou a intenzivní chuť s kořeněným nádechem.

www.kavajacobs.cz



OŘÍŠKOVÉ MÁSLA ZLATONKA OD BIG BOYE

Milujete ořechová másla? Pak si u Big Boye rozhodně přijdete na své. Ochutnejte Zlatonku, kterou tvoří jemný hladký lískooříškový krém s kakaem a vrstvou lahodných křupavých sekaných oříšků. Hodí se jak na příležitostné mlsání, tak jako součást sladkých snídaní. Využijete ji k plnění a zdobení dezertů a dopřát si ji můžete také jen tak, na lžičku.

www.kosik.cz



ZDRAVÁ SVAČINKA DO ŠKOLY I DO PRÁCE

Fitness mix v praktickém znovuzavíratelném sáčku obsahuje kombinaci křupavých oříšků a sušeného ovoce a je bohatý na zdravé tuky i bílkoviny. Najdete v něm neloupané mandle, kešu, lískové oříšky, brusinky, rozinky a třešně. Směs se hodí mít po ruce, když potřebujete dodat energii před náročným tréninkem nebo výletem, ale oceníte ji i jako svačinku do práce nebo pro děti do školy.

www.kosik.cz



NATURE'S PROMISE BIO CHLĚB ŽITNÝ

Celozrnný Nature's Promise Bio chléb žitný je skvělou volbou pro vyváženou a zdravou stravu. Díky vysokému obsahu vlákniny (9 g na 100 g) podporuje správné trávení a dodá pokrmům nutriční hodnotu. Výborně se hodí k pomazánkám nebo sýru cottage.

www.albert.cz



VYZNEJTE LÁSKU ZAMILOVANOU KOLEKCI ČAJŮ TEEKANNE

Hledáte malý dárek od srdce, kterým potěšíte nejen svého partnera či partnerku, ale kohokoliv, koho máte rádi? TEEKANNE připravilo na letošní rok novou kolekci čajů ovocné řady LOVE, která bude skvělou drobnou pozorností nejen na svatého Valentína.

www.teekanne.cz



LNĚNÉ POVLEČENÍ TULULUM COMFORT V ODSŤÍNU NATURAL DO KAŽDÉ LOŽNICE

Zachumlejte se 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 polštáři a dalšími doplňky ve vaší ložnici.

www.tululum.cz



CLEANEE EKO AVIVÁŽ

Koncentrovaná aviváž s přírodním složením - jemný balzám s příjemnou svěží vůní, to je CLEANEE Eko Aviváž, která je určena pro všechny typy prádla vyjma funkčního a sportovního. Je vyrobena výlučně z šetrných látek, neobsahuje žádné škodlivé fosfáty, optické zjasňovače ani barviva, je tedy vhodná i pro použití se septiky a domácími čistítkami.

www.cleaneec.cz



ZÁZRAČNÁ ASHWAGANDHA NA STRES, LIBIDO A ENERGII

Nezbývá vám dostatek energie, jste příliš často ve stresu a špatně spíte? Pravděpodobně jste na tom podobně jako drtivá většina Čechů. Naši pohodu ovlivňuje nejen stres, ale i špatný jídelníček, nedostatek pohybu a odpočinku. Vyzkoušejte přírodní Ashwagandhu od české značky OlaOla, která se zaměřuje na zlepšení kvality života a vyřešení hlavních neduhů, které nás trápí.

www.olaola.cz



TWIGGY - VÍCE ENERGIE A ZÁŽITKŮ

Twiggy Ovoce s proteinem je dokonalá kombinace šťavnatého ovoce, proteinových křupek a vitamínu C, která vám dodá energii a zároveň si ji vychutnáte jako lahodnou svačinku. Pečlivě vybrané suroviny a inovativní receptura dělají z každého sousta skvělý zážitek. Ať už jste na cestách, v práci, nebo po náročném tréninku, Twiggy je vždy připravena dodat vám sílu a potěšení.

www.ochutnejnecolepsiho.cz



PERTE ŠETRNĚ SE SONETT PRACÍM GELEM

Tekutý prostředek určený k praní barevného i bílého prádla z bavlny, lnu, konopí a směsí tkanin při teplotách 30–95 °C. Jeho hlavní čisticí složkou je rostlinné mýdlo ze slunečnicového či řepkového oleje v Bio kvalitě. Vůni vypranému prádlu dodává Bio levandulový éterický olej. Gel je šetrný k pokožce i k přírodě a snadno se rozkládá v odpadních vodách.

www.sonett.cz



DOMÁCÍ SVAŘÁK – CHUTNĚ, RYCHLE A JEDNODUŠE S PYRAMIDKAMI OD VITANY

Umíte si představit zimní měsíce bez svařeného vína? Dokonalá kombinace skořice, hřebíčku a badyánu vám provoní celý byt a nastolí tu správnou zimní atmosféru. Ale jak správně odměřit koření? Díky Pyramidkám od Vitany je příprava svařáku hračka. Stačí do ¾ litru červeného vína hodit jeden pyramidový sáček s kořením a nechat probublát. Jakmile je hotovo, jednoduše pyramidku vyndáte. Výsledkem je vynikající svařák.

www.vitana.cz



REVITAL BOTANICALS ENERGIE A VITALITA

Dodejte svému tělu energii a vitalitu díky přírodním extraktům ze zeleného čaje a ashwagandhy. Šumivé tablety s příchutí zeleného čaje a citronu jsou ideální volbou pro dny, kdy potřebujete zvýšit výkon a soustředění. Ashwagandha navíc podporuje odolnost vůči stresu a zelený čaj je známý svými antioxidačními účinky.

www.nasevitaminy.cz



VONNÁ SVÍČKA LA FLEMME

Svíčka La Flemme je dokonalým spojením svěžesti a relaxace. Parfémářka Camille Chemardin vytvořila moderní vůni inspirovanou neo-okurkovými tóny s nádechem bazalky a zelených akordů. Její vůni otevírá esence egyptské bazalky, borovice a anýzu, ke kterým se přidává vůně liči, růží a třešní.

www.greenwave.cz

NOVÁ ZNAČKA NA TRHU GDESS

Už jste slyšeli o nové značce sportovní módy GDESS? Založila ji moje kamarádka, lifestylová bloggerka, podnikatelka a spisovatelka Lucka Závacká a její vize je jasná: spojit eleganci, funkčnost a ženskost v každém detailu. V kolekci najdete nádherné, kvalitní teplákovky, topy, trička, ponožky. Pohodlné, ale zároveň ženské outfity, ve kterých se budete cítit jako v bavlnce a využijete je jak při sportu, tak na běžné nošení. Mrkněte na její eshop gdess.cz a vyberte si ten svůj GDESS módní kousek.



Beauty tipy

BIO POWER SERUM PURITY VISION

Bio Power serum je ideální pomocník na ucpané póry a redukci nadměrného kožního mazu. Unikátní kombinace extraktu z vrbové kůry (kyselina salicylová) a zinku PCA pomáhá omezit přebytečnou mastnotu a zarudnutí pleti. Po vyčištění a tonizaci pleti naneste pár kapek séra na pleť. Můžete jej používat také k lokálnímu ošetření pupínků.

www.purityvision.cz



TEKUTÝ PEELING OOLABOO SMART AESTHETICS LIQUID PEEL

V péči o pleť je exfoliace klíčovým krokem k dosažení zdravé, mladistvé pleti. Exfoliace pomáhá zbavit pleť odumřelých kožních buněk a podporuje její obnovu. S přibývajícím věkem však tento přirozený proces zpomaluje a pokožka potřebuje efektivní pomoc. Inovativní produkt SMART aesthetics liquid peel – novinka od oolaboo, je revoluční tekutý peeling, který nabízí šetrnou, ale účinnou exfoliaci pro viditelně hladší a zářivější pleť.

eshop.oolaboo.cz



TĚLOVÝ BALZÁM LANCÔME ABSOLUE SOFT BODY BALM

Tělový krém Lancôme Absolue pečuje o vaši pokožku a dodává jí potřebnou výživu a dlouhodobou hydrataci. Krém má zklidňující účinky, intenzivně vyživuje a zvláčňuje, navrácí pokožce pružnost a posiluje kožní bariéru. Dodá jí sametovou hebkost a chrání ji před vysoušením.

www.notino.cz

PARFÉMOVANÁ VODA PRADA PARADOXE VIRTUAL FLOWER

Nerada se necháváte škatulkovat a cítíte potřebu se vzepřít očekáváním? Parfémovaná voda Prada Paradoxe Virtual Flower redefinuje ženskost skrze moderní pohled na klasické květinové akordy. Z každé kapky čišší odvážná avantgarda, která odsouvá tradice a vítá odvážnou a živou feminní esenci. Nechte se okouzlit jemnou vůní jasmínu a buďte doopravdy svá.

www.notino.cz

PARFÉMOVANÁ VODA NARCISO RODRIGUEZ ALL OF ME INTENSE

Parfémovaná voda pro ženy narciso rodriguez all of me intense oslavuje sílu vyjádření individuality. Přináší intenzivní čichový zážitek a umocňuje všechny aspekty ženské jedinečnosti. Nechte se unést fascinující směsí květin a dřevitých tónů, které tvoří nezapomenutelnou stopu.

www.notino.cz



WHOOOP-DE-DOO: KVALITA, DESIGN A VÁŠEŇ

Vibrátor Whoop-de-doo je nejen nástroj pro stimulaci, ale také sofistikovaný designový kousek, který přináší nové možnosti v oblasti potěšení. Designérka Anna Marešová se soustředí na to, aby byl vibrátor ergonomický, příjemný na dotek a poskytoval různorodé intenzity vibrací pro naprosto jedinečné intimní zážitky. Vibrátor je voděodolný, tichý a snadno použitelný, což znamená, že si můžete svůj zážitek vychutnat kdykoli a kdekoli.

whoopeddoo.love





PEČUJTE O SVÉ INTIMNÍ PARTIE S BAGNIARI

Pokud se chcete v intimní oblasti cítit příjemně a zajistit jí účinnou ochranu a zklidnění, neměly byste používat hygienu s obsahem parfému, alkoholu či jiných škodlivých látek. Místo toho vám doporučuji pořídit si tento Pečující Intimní gel Dr. Intim od Bagniari s přírodními bylinnými extrakty, který nabízí dokonalou péči o intimní partie.

www.bagniaristore.cz



ANNABELLE MINERALS: RTĚNKA A TUŽKA NA RTY PRO KRÁSNÉ A ZDRAVÉ RTY

Annabelle Minerals přichází s perfektním tipem pro všechny ženy, které touží po dokonale zvýrazněných rtech. Rtěnka v rudé barvě Strawberry a tužka na rty v odstínu Dahlia jsou skvělým duem pro každodenní i večerní líčení. Rtěnka díky své kombinaci přírodních máslí, olejů a vitamínu E poskytuje hloubkovou hydrataci a ochranu, takže rty nejen vypadají krásně, ale jsou i zdravé a vyživené.

www.annabelleminerals.com



ORGANICKÁ TĚLOVÁ PÉČE AUSTIN AUSTIN S ILUSTRACEMI CHRISTIANA NEWBYHO

Anglická značka Austin Austin, kterou u nás nabízí Myskino, obohatila svou kolekci o krém na ruce Palmarosa Vetiver. Limitka s kresbami Christiana Newbyho zobrazuje postavy Hedvábných skřítků (Silk Imps), odkazujících na antický svět, divadlo a komedii dell'arte. Krém obsahuje extrakty z rostlin, trav a mořských řas pro hydrataci a ochranu. Voní po majoránce, palmové růži, rozmarýnu, vetiveru a levanduli.

www.myskino.cz



GEL EFFECT NAIL POLISH

Dodejte svým nehtům nádherný vzhled s perfektním leskem a hloubkou. Díky své vysoké krycí schopnosti a rychleschnoucí formulaci vám lak na nehty s gelovým efektem Notino Gel Effect Nail Polish dopřeje profesionální manikúru kdekoli a kdykoli. Nevyžaduje použití UV lampy, přesto však slibuje výsledky podobné gel laku. Vytvořte si okouzluující vzhled nehtů s dlouhotrvajícím efektem.

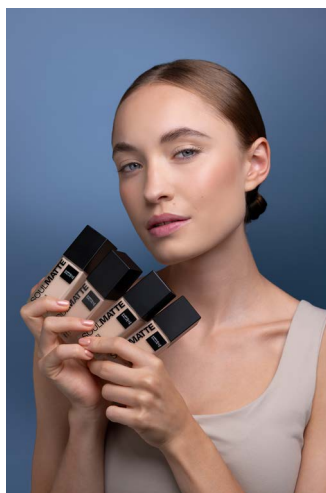
www.notino.cz



MAKE-UP SOULMATTE – SPŘÍZNĚNÁ DUŠE V NOVÝCH ODSTÍNECH

SoulMatte je tu pro všechny, kdo hledají make-up, který pleť jemně zmatní a poskytne jí střední, ale přirozené krytí. Sametová textura dokonale splyne s pleť, zakryje nedokonalosti a díky kyselině hyaluronové, jojobovému oleji a vitamínu E pleť intenzivně hydratuje i vyživuje. Navíc má veganské složení. Gabriella Salvete přináší 4 nové odstíny – celkem si tak můžete vybrat z 9 odstínů s teplými, chladnými i neutrálními podtóny.

www.notino.cz



SOULMATTE FIXING SPRAY – MATNÝ FINIŠ PO CELÝ DEN

Zafixujte své líčení fixačním sprejem s lehkou hydratační formulí obohacenou o vitamín E. Vaše pleť zůstane zmatněná, ale hydratovaná od rána do noci. Kromě bohatého složení oceníte dlouhotrvající efekt a to, že je sprej vhodný pro všechny typy pleti. A ano, i tento produkt je také vegan!

www.notino.cz



PALETKA OČNÍCH STÍNŮ URBAN DECAY MOONDUST

Chcete zvýraznit svůj pohled, dotvarovat oči a podtrhnout jejich přednosti? Paletka pro líčení očí Urban Decay Moondust otevírá možnosti vytváření těch nejúžasnějších variací očního make-upu. Každý stín zajistí rovnoměrné barevné krytí, bude se vám dobře nanášet, ale i rozírat do ztracena, případně míchat s dalšími stíny, aniž by vznikaly nežádoucí ostré přechody.

www.notino.cz

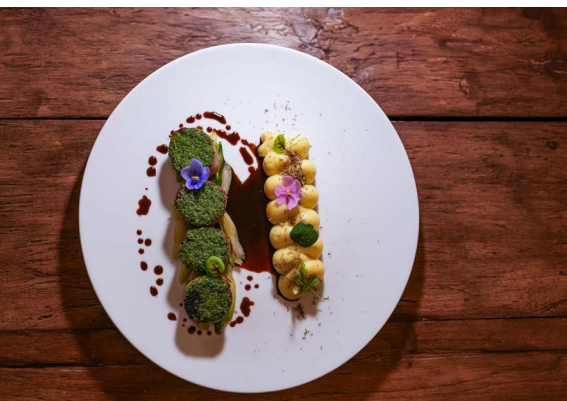


VALENTÝNSKÉ MENU

MALÝ DORT Z CROSSCAFE: DOKONALOST V KAŽDÉM KOUSKU

Pokud nestihnete vzít partnera na valentýnskou večeři, můžete mu přichystat překvapení třeba v podobě tohoto malého dortu, který si zamiluje díky jedinečné chuti, ale i elegantnímu provedení. A protože láska prochází žaludkem, v tomto lahodném případě to bude to nejsilnější vyznání.

www.crosscafe.cz



VALENTÝNSKÉ MENU V RESTAURANTU DEER – SVÁTEK LÁSKY PLNÝ CHUTÍ A ELEGANCE

Restaurant Deer se na Valentýna promění v dokonalé místo pro oslavu lásky. Tlumené osvětlení, květinová výzdoba a živá hudba vytvoří romantickou atmosféru. Menu je k dispozici od 10. do 16. 2. 2025. Můžete zvolit jednotlivé chody či zvolit celý degustační set. Milovníci vína si mohou menu doplnit o vybrané vinné párování z exkluzivní nabídky.

www.deerprague.com

ROMANTIKA VE DVOU S CHUTÍ TIRAMISU A PROSECCA

Pokud nemáte možnost vyrazit se svojí drahou polovičkou na valentýnskou večeři, připravte jí překvapení doma. Jako sladkou pochoutku doporučuji Albert Excellent Tiramisu sváteční, které pohladí chuťové pohárky, a na večer rozhodně nachystejte láhev Prosecca Superiore DOCG Extra Dry ze Sommelier Collection, která okouzlí jemným perlením, vůní šeriku, bílých broskví a kdoulového kompotu.

www.albert.cz



DEGUSTAČNÍ VEČEŘE V ITALSKÉ RESTAURACI ROSSOPOMODORO

Věděli jste, že oblíbený únorový svátek všech zamilovaných má kořeny v Itálii? Právě z této země totiž pochází svatý Valentýn, kněz považovaný za patrona lásky. Večeře ve dvou odehrávající se v autentické atmosféře pravé Itálie tak bude tím správným, stylovým valentýnským dárkem. Ve vyhlášené italské restauraci Rossopomodoro budou 14. února zamilovaným párům servírovat speciální degustační menu.

rossopomodoro.cz



VALENTÝNSKÉ MENU NA TERASE U PRINCE – ROMANTIKA S VÝHLEDEM NA PRAHU

Terasa U Prince, ikonická restaurace s jedním z nejkrásnějších výhledů na Prahu, zve zamilované páry na nezapomenutelný večer plný kulinářských zážitků a romantické atmosféry. Pro letošní Valentýn připravil šéfkuchař Lukáš Vácha exkluzivní menu, které potěší všechny smysly a promění tento sváteční den v kouzelný zážitek.

www.terasauprince.com



TIBI KRYSTALY

Seznamte se s tibi krystaly a vyzkoušejte si limonádu podle svého gusta. Zapojit můžete jak čerstvé bylinky a ovoce, tak i sušené. Stejně jako další kvašené nápoje je tibi limonáda navíc plná prospěšných látek.

TIBI KRYSTALY

Tibi krystaly nebo keřirová zrna jsou kolonií živých mikroorganismů obsahující bakterie a kvasinky. Mají tvar drobných, téměř průsvitných zrníček s gelovitou strukturou.

Tyto organismy konzumují cukry v rozpustné formě a přeměňují je na organické kyseliny, oxid uhličitý a alkohol. Proto je k výrobě keřiru potřeba cukr. Kvasinky jej spotřebují a naopak nápoj obohacují kyselinou mléčnou, oxidem uhličitým a dalšími látkami.

Dobře živené tibi krystaly se množí a přistavují další zrna. Kulturu si tak můžete hýčkat donekonečna, stačí jen pravidelně přikrmovat.

Hlavní rozdíl mezi vodním a mléčným keřirem je ve vstupní surovině. A také ve složení mikroorganismů obsažených v keřirových zrnech. Vodní keřir obsahuje různé druhy probiotických bakterií a kvasinek, které jsou specifické pro vodní prostředí. Mezi ně patří například *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus hilgardii* a *Saccharomyces cerevisiae*. Oproti tomu mléčný keřir obsahuje skupinu mikroorganismů schopných rozkládat laktózu obsaženou v mléce. Například *Lactobacillus keřiranofaciens*, *Lactobacillus keřiri*, *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*.



RECEPT S TIBI KRYSTALY

Nalijme si čisté limonády! Ta vám pomoci tibi krystalů vykvasí za dva dny a rozhodně potěší jak chuťové buňky, tak i střevní mikrobiom. Sdílím recept na [kvašené pití z Esky](#) – kterou přichuť si zvolíte?

Připravte si:

- 1 litr vody (odstáté nebo filtrované)
 - 65 g krystalového cukru
 - 15 g sušených fíků (nebo 20 g jiného sušeného ovoce)
 - 50 g tibi krystalů
1. Ve skleněné nebo plastové nádobě rozmíchejte cukr s vodou, vložte ostatní ingredience a nechte 48 hodin stát při pokojové teplotě a bez přístupu vzduchu. Krystaly by neměly přijít do kontaktu s teplou vodou, jinak přestanou kvasit!
 2. Za dva dny máte litr tibi vody. Scedte ji přes cedník a po libosti ochuťte. V Esce přidávají slupky od jablek a skořici, ale také různé ovoce a zeleninu, divoké byliny, květy, kompoty a šťávu z nich nebo koření. Nechte několik hodin (až den) louhovat v lednici.
 3. Hotovou limonádu znovu scedte a vraťte v uzavřené plastové lahvi do lednice. Spotřebujte ideálně do 24 hodin.

Něco navíc:

Tibi limonády potřebují kvasit a zrát v čistých nádobách – vyplatí se umýt je v myčce při vysoké teplotě a zakrýt čistým víčkem.

Tibi krystaly můžete koupit na internetu, nebo se pro ně zastavte v Esce – baristům vyrostou každý den nové, takže se o ně rádi podělí. Krystaly, ale i skvěle prokvašené limonády si odnesete také z Goodloku na Jungmannově náměstí.

Chcete přijít kvašeným nápojům ještě víc na kloub?

Ve vzdělávacím centru UM na Národní 28 vás Dušan Pavelka kompletně zasvětil do živého světa kvašení na kurzu Už to kvasí: kefír, tibi a kombucha. Doma si pak zvládnete vyrobit vodní i mléčný kefír, dva druhy kombuchy, a dokonce i mexickou tempachu, kvašený nápoj z ananasu. Plus ochutnávka a spousta praktických rad a tipů.

www.umumum.cz



MINI PAVLOVA VE TVARU SRDCE

se šlehačkou a ovocem

Překvapte svého drahého na Valentýna tímto dokonalým dezertem, při kterém roztaje jeho srdce a chuťové buňky budou zpívat blahem. Je na něm skvělé, že si ho můžete ozvláštnit třeba citrónovým krémem nebo ho připravit jen tak se šlehačkou. A zdobení už je jen na vaší fantazii.

Na korpus:

- 4 bílky
- 210 g moučkového cukru
- 15 g kukuřičného škrobu
- 2 lžičky bílého vinného octa
- kapka vanilkového extraktu
- špetka soli

Na dokončení:

- smetana ke šlehání
- čerstvé ovoce
- nasekané pistácie
- lyofilizované maliny

1. Na pečicí papír si nakreslete 10 srdíček (mezi srdíčky nechte větší rozestupy).
2. Předehřejte si troubu na 150 stupňů.
3. Bílky dejte do mísy, přidejte špetku soli a vyšlehejte do hustého sněhu. Během šlehání přidávejte postupně prosátý moučkový cukr. Ke konci přidejte vanilkový extrakt, škrob a vinný ocet.
4. Na nakreslená srdíčka naneste zdobičkou nebo lžící sníh a uprostřed vytvořte malý důlek.
5. V momentě, kdy do trouby dáte plechy, snižte teplotu na 110 stupňů. Během pečení neotvírejte troubu.
6. Sníh v troubě sušte 50-60 minut. Pavlova by měla být na povrchu křupavá, ale neměla by zhnědnout.
7. Po uplynutí doby vypněte troubu a nechte je uvnitř vychladnout.
8. Mezitím si ušlehejte šlehačku.
9. Dezert si ozdobte čerstvým ovocem a nasekanými pistáciemi, případně lyofilizovanými malinami.



LETNÍ ZÁVITKY

s mangem

Užijte si doma chuť Asie, připravte si tyto letní závitky s mangem. Jsou plné zeleniny, ale pokud byste v nich chtěli i nějaké bílkoviny, přidejte klidně tofu, krevety, vaječnou omeletu nebo bůček. K závitkům doporučuji arašídovou, sladkou chilli, Nuoc Cham (vietnamskou rybí omáčku) nebo třeba hoisin omáčku.

Potřebujeme:

- rýžové papíry
- rýžové nudle
- zralé avokádo
- červené zelí
- okurka
- zralé mango
- sezam (černý a bílý)
- thajská bazalka (případně koriandr)

Postup:

1. Rýžové nudle si uvaříme podle návodu na obalu. Všechny suroviny si nakrájíme na nudličky.
2. Do velkého talíře si nalijeme studenou vodu a položíme do ní rýžový papír. Po několika vteřinách ho obrátíme. Když nám lehce po dalších pár vteřinách povolí, dáme si ho na čistou plochu a vrstvíme si suroviny do tvaru obdélníku na střed rýžového papíru. Vždy suroviny ještě lehce posypeme sezamem. Když máme vše navrstvené, začneme rolky balit (pokud jste to ještě nikdy nedělali, mrkněte na návod na balení letních závitků třeba na YouTube).
3. Hotové závitky můžete nechat v jednom kuse nebo můžete každý rozříznout na tři díly a narovnat na talíř (viz hlavní fotka).

