

# Na skok v kuchyni

březen 2025

magazín o jídle a životním stylu



21 stran  
plných  
inspirace  
pro vás

# OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 MASOPUSTNÍ MINI KOBLÍŽKY
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 JAK PEČOVAT O VLASY PO ZIMĚ
- 7 OVERNIGHT OATS  z obálky
- 8 KAM MUSÍTE V BŘEZNU VYRAZIT
- 9 DESATERO KRÁSNÝCH VLASŮ
- 10 JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT PROBIOTIKA?
- 11 *Tipy na výlety po ČR v každém počasí*
- 12 TIPY MĚSÍCE
- 14 JAKÉ KNÍŽKY SI POŘÍDIT
- 15 JEČMEN
- 16 BEAUTY TIPY
- 18 ŽEMLOVKA S JABLKY A TVAROHEM
- 19 *To nejlepší do vašeho bytu*
- 20 NOVÁ FRANCOUZSKÁ PEKÁRNA BREAD SOCIETY
- 21 PITNÝ REŽIM JE ZÁKLAD



4  
MASOPUSTNÍ MINI  
KOBLÍŽKY



18  
ŽEMLOVKA  
s jablky a tvarohem



# BUDEME ČTYŘI

Kdo by to byl čekal. Já tedy moc ne. Jak jsem pořád říkala, že nám stačí dítě jedno, že už další asi nezvládnu, tak je to tu a nás v srpnu čeká nový přírůstek do rodiny. V posledních měsících jsem si dost začala uvědomovat, jak bych chtěla velkou rodinu a jak nechci, aby byl Vojta sám, protože i já mám dvě sestry a velká rodina pro mě znamená fakt hodně. No a tak jsme se rozhodli, že už je asi teď poslední příležitost (ano, nejsem totiž už nejmladší), abychom si pořídili ještě jednoho člena rodiny. Já doufám, že bude vše v naprostém pořádku a v srpnu se dočkáme přírůstkem. Celá rodina včetně našeho Vojty se už moc těší. A já samozřejmě taky. I proto si teď už snažím brát méně práce a pomalu si to zařizovat tak, abych nebyla ve stresu jako jsem byla s Vojtou, protože jsem absolutně nic nestíhala. Vy se ale nemusíte vůbec bát, protože magazín bude vycházet stále dál. Mám totiž tak skvělý tým, který se mi stará o kontrolu textu, grafiku a další věci, že jsem si jistá, že v online magazínu můžeme pokračovat dál. I toto číslo je plné skvělých tipů nejen na nové produkty a místa, kam musíte zajít, ale najdete v něm inspiraci na super recepty. Budu moc ráda, když mi dáte vědět, co vám zde třeba chybí, a já se na to v dalších číslech zaměřím. Teď už ale jdu pomalu připravovat velikonoční číslo, ať ho máte co nejhezčí.

*S láskou Romana*

# masopustní MINI KOBLÍŽKY

Masopustní úterý letos vychází na 4. března, tak si můžete tento tradiční den ozvláštnit mini koblížky, ale vychutnat si je můžete jakýkoliv jiný den. Výhodou je, že je máte hned hotové a že veškeré ingredience máte většinou doma. Takže když někoho z rodiny chytne mlsná, během chvíle mu je můžete servírovat.

## Varianta bez lepku:

- 250 g bezlepkové mouky Schär Mix B
- 250 g tučného tvarohu
- 3 střední vejce
- 50 ml mléka
- 50 g moučkového cukru
- citrónová kůra
- 10 g prášku do pečiva (bezlepkového)
- cukr a skořice na obalení
- řepkový olej na smažení

## Klasická varianta:

- 250 g hladké mouky
- 250 g tučného tvarohu
- 3 střední vejce
- 50 ml mléka
- 50 g moučkového cukru
- citrónová kůra
- 10 g prášku do pečiva
- cukr a skořice na obalení
- řepkový olej na smažení



1. Do mísy si dáme mouku, tvaroh, vejce, mléko, moučkový cukr, citrónovou kůru a prášek do pečiva a zpracujeme lehce lepivé těsto.
2. Do rendlíku si dáme řepkový olej zhruba do výšky 5 cm a na středním plameni v něm smažíme koblížky. Koblížky do oleje vkládáme pomocí dvou lžiček (snažíme se tvarovat kuličky).
3. Když nám koblížky v oleji zhnědnou, vhodíme je do cukru smíchaného se skořicí a obalíme je v něm.

# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

## V MEKÁČI TANČÍ KUŘE SE SLANINOU. A VONÍ PO BARBECUE

Nová země, nové chutě. Přesně to přináší nová limitka McCrispy Smoky Bacon, která je nyní k dostání v restauracích McDonald's. V hlavní roli exceluje šfavnaté kuře v křupavé strouhance s voňavou slaninou, krémová barbecue omáčka, čedar a okurka. Všechny burgery McCrispy mají také novou zemi, která je nyní bez sezamu a máku pro zvýraznění chutí masa a omáček.

[www.mcdonalds.cz](http://www.mcdonalds.cz)

**McCrispy**  
**Smoky**  
**Bacon**



**makro**  
**CZECH**  
**GASTRO**  
**FEST**



**GASTRO**  
**MÁME V KRVÍ.**  
**A TO FEST!**

4. - 5. 4. 2025 O<sub>2</sub> universum

## MÁME GASTRO V KRVÍ. A TO FEST!

O<sub>2</sub> universum v Praze se 4. a 5. dubna promění v největší gastronomickou událost roku. Třetí ročník MAKRO CZECH GASTRO FEST 2025 přivede na jedno místo špičkové kuchaře, barmany, baristy i přední odborníky z oboru. Návštěvníci se mohou těšit na degustační zóny s ochutnávkami zdarma, kuchařské show michelinských šéfkuchařů včetně finalistů prestižní soutěže Bocuse d'Or, odborné diskuse, workshopy a inspirativní setkání. Vstupenky jsou k dispozici na webu [makroczechgastrofest.cz](http://makroczechgastrofest.cz).

## BUTIKOVÁ PARFUMERIE MYSKINO OTEVŘELA SVOU TŘETÍ POBOČKU V DUŠNÍ ULICI

Nová pobočka Myskino zakotvila na adrese Dušní 10 v samém srdci Prahy a doplnila tak oblíbený pražský "beauty district" o další důležitou zastávku. Minimalisticky čisté prostory nabízí kurátorský výběr téměř 30 niche parfémových domů, celkově obsahuje aktuální portfolio bezmála čtyřicet značek vč. výběrové péče o obličej a tělo a interiérových vůní.

[www.myskino.cz](http://www.myskino.cz)



## ZNAČKA BATH & BODY WORKS OTEVŘELA PRVNÍ ČESKOU PRODEJNU V PRAZE

Bath & Body Works je světovým lídrem v oblasti výjimečně voňavé tělové péče a unikátních vůní pro domácnost. Nabízí široké portfolio sprchových gelů, tělových mlék a krémů, parfémovaných mlh, ikonických svíček se třemi knoty, pěnových a gelových mýdel na ruce a vonných difuzérů. Prodejnu Bath & Body Works nově najdete v obchodním centru Westfield Chodov v Praze.

[www.bathandbodyworks.cz](http://www.bathandbodyworks.cz)



## PIKANTNÍ BŘEZEN V CRÈME DE LA CRÈME

Jaro je časem probouzející se přírody, nových začátků a rozdmýchávání vášní. Ať už se vám „zapalují lýtka“ v podobě jarní zamilovanosti, nebo jen hledáte něco, co probudí vaše smysly, mám pro vás tip na dvě speciality z rukou Honzy Hochsteigera, mistra zmrzlináře z Crème de la Crème. Zkusíte zmrzlinu s příchutí Čokoláda & kokos & chilli, nebo raději Limetku & chilli?

[www.cremedelacreme.cz](http://www.cremedelacreme.cz)



## TRADIČNÍ ZABIJAČKOVÉ HODY V PLZEŇSKÉM PRAZDROJI

Masopust je tradiční dobou hodování a veselí, ke kterému patří taneční zábavy, průvody masek a také zabijačky. Zabijačkové speciality v mistrovském provedení v kombinaci se skvěle načepovaným pivem Pilsner Urquell přímo od zdroje nabídnou v sobotu 8. března od 10 do 16 hodin zabijačkové hody na nádvoří pivovaru Plzeňský Prazdroj.

[www.prazdroj.cz](http://www.prazdroj.cz)

# JAK PEČOVAT O VAŠE VLASY PO ZIMĚ

I po skončení zimy může být její vliv ve vlasech stále patrný. Suchost, matnost, lámavost a třeba i zvýšené vypadávání není v tomto období ničím výjimečným. Jak vrátit své hřívě zdravý vzhled a přivítat jaro okouzujícími vlasy? Kadeřnice Olga Šířoká vám poradí, jak na to.

## 1. TEN SPRÁVNÝ ŠAMPON

Základem je najít optimální šampon, který vlasům poskytne šetrnou péči, ochranu a zároveň napraví škody napáchané zimou.

**Tip:** A\CPLEX Šampon ALCINA je vyvinutý na poškozené a namáhané vlasy a šetrně je i pokožku hlavy čistí. Obsažený aminokomplex spolu s panthenolem podporuje zachování vlasové struktury, chrání před zatěžováním, hydratuje a snižuje lámavost vlasů.



## 2. HYDRATACE JE POTŘEBA POŘÁD

„Lidé se někdy mylně domnívají, že hydratace v zimě vlasům škodí,“ uvádí odbornice. To ve spojení s častým mytím a dalšími vlivy může způsobit, že jsou vlasy s příchodem jara vysušené.

**Tip:** Hydratační sprej ALCINA se postará o vitalizaci unavených a vysušených vlasů. Panthenol a další hydratační látky dodávají vlasům optimální dávku vlhkosti a UV filtr je chrání před slunečním zářením a povětrnostními vlivy.



## 3. ZPÁTKY KE KOŘÍNKŮM

Možná bude potřeba jít v nápravě vlasů po zimě ještě o krok dál a zaměřit se i na pokožku hlavy. „Ta může být vysušená chladem nebo mastivější vlivem nošení čepic,“ vysvětluje kadeřnice.

**Tip:** Vrátit ji do rovnováhy pomůže Fluid na pokožku hlavy ALCINA. Díky obsaženým účinným látkám bisabololu, alantoinu a extraktu z moringy precitlivělou pokožku zklidňuje a uvolňuje. Posiluje její obranné schopnosti a chrání kožní bariéru. Použít se dá také před a po chemickém ošetření (zesvětlování, barvení), aby se předešlo podráždění pokožky.

## 4. NASTARTUJTE RŮST

Zdá se vám, že s koncem zimy nacházíte v kartáči nebo odtoku sprchy čím dál víc vlasů? Není třeba panikařit, dost možná se jedná o sezónní vypadávání. „S prodlužujícími se dny přibývá světla, což snižuje tvorbu melatoninu. A to může způsobit zvýšené vypadávání vlasů,“ vysvětluje pojem Olga Šířoká.

**Tip:** Posílení, revitalizaci, energii a objem, to vše dodává slábnoucím vlasům a vlasům s tendencí vypadávat Vital kofeinový šampon a kondicionér ALCINA s vysoce účinným kofeinovým komplexem.



## 5. VSAĎTE NA PROFI PÉČI

Dopřejte svým vlasům salonní ošetření A\CPLEX. Využívá jedinečného složení s minokomplexem, který vlasům poskytuje intenzivní péči a posílí je zevnitř i zvenku. Technologie PLEX navíc působí jako ochranný štít proti negativním vlivům při chemických úpravách a pomáhá zachovávat strukturu vlasů.

Produkty i ošetření A\CPLEX jsou dostupné v salonech spolupracujících se značkou ALCINA, [www.alcina.cz](http://www.alcina.cz).

# OVERNIGHT OATS

Pokud si chcete ráno ušetřit práci a čas s přípravou snídaně, udělejte si moje oblíbené Overnight oats. Vy jen dáte večer do sklenice potřebné ingredience a ráno pouze doplníte o to, co máte rádi. Přes noc se všechny chutě krásně propojí a na vás pak čeká dokonalá dobrotka, která je navíc plná vitamínů a vlákniny.

- 30 g jemných ovesných vloček
- 10 g chia semínek
- 10 g čekankového sirupu
- 15 g oříškového másla
- 50 ml mléka
- 100 ml kefíru

1. Do sklenice dáme vločky, chia semínka, čekankový sirup a oříškové máslo. Vše zalijeme mlékem a kefírem a promícháme. Sklenici uzavřeme a necháme přes noc v lednici. Ráno jen hotovou snídani dokončíme.

**TIP:** Já si k vločkám většinou ještě přidávám trošku džemu nebo Maracuja Yuzu a spoustu čerstvého nebo lyofilizovaného ovoce.



# KAM MUSÍTE VYRAZIT



## RESTAURACE DEER SLAVÍ ÚSPĚCH

Restaurace Deer, známá svou vášní pro moderní gastronomii a důrazem na sezónní suroviny, dosáhla významného milníku. V prestižní soutěži TOP LIFE CZECH si odnesla hned dva lvy, které potvrzují její výjimečné postavení na české gastronomické scéně a otevírají nové dveře k dalším úspěchům.

[www.deerprague.com](http://www.deerprague.com)

## KFC UVÁDÍ CHEEZY CRUNCH ZINGER: SPOJENÍ KULTOVNÍHO SMAŽÁKU A ZINGER ŘÍZKU

KFC, největší řetězec restaurací s rychlou obsluhou, přichází na český trh s unikátní novinkou - Cheezy Crunch Zinger. Ten potěší všechny milovníky dvou největších českých kulinářských klasik – smaženého sýru a kuřecího řízku. Burger, spojující tyto dvě ikonické pochoutky české gastronomie doplňuje brusinková nebo tatarská omáčka.

[www.kfc.cz](http://www.kfc.cz)



## ZAVINÁČ S VELKÝM Z. BĚŽTE HO OCHUTNAT DO TRITONU!

Tradiční česká pochoutka v moderní podobě. Jemný, lahodný a šťavnatý. Takový je zavináč v restauraci Triton umístěné v nádherném prostředí secesní jeskyně. Klenot mezi zdejšími předkrmy je dotažený k naprosté dokonalosti. A představuje krásnou ukázkou unikátního rukopisu šéfkuchaře Tritonu Tomáše Kohúta, mezi jehož kuchařské koníčky patří prezentace tradičních českých pokrmů v moderním stylu.

[www.tritonrestaurant.cz](http://www.tritonrestaurant.cz)

## NEJLEPŠÍ NEAPOLSKOU PIZZU V PRAZE SERVÍRÚJÍ V RESTAURACI ROSSOPOMODORO

Snad každý, kdo někdy jedl pravou neapolskou pizzu, nenávratně propadl jejímu kouzlu. Neapolská pizza se totiž od ostatních variant liší nejen ingrediencemi, ale i způsobem přípravy a pečením, což je znát ve výsledné, neodolatelné chuti. Autentický zážitek ze setkání s nefalšovanou neapolskou pizzou je dostupný i v Praze – ve vyhlášené italské restauraci Rossopomodoro.

[rossopomodoro.cz](http://rossopomodoro.cz)



## UNIKÁTNÍ PLZEŇSKÉ HISTORICKÉ PODZEMÍ JE OPĚT PŘÍSTUPNÉ A ZVE K NÁVŠTĚVĚ

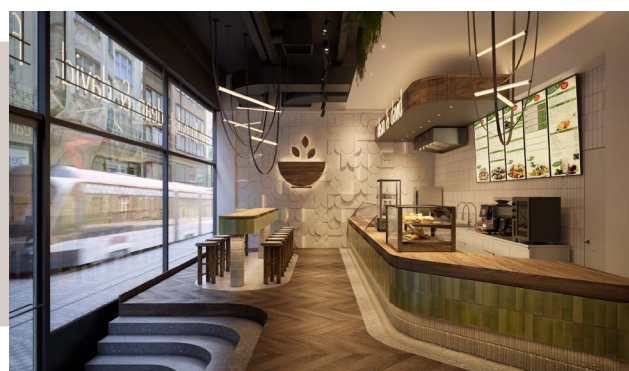
Plzeňské historické podzemí se po pravidelné technické odstávce opět otevřela veřejnosti. Přístupné je každý den od 10 do 18 hodin. Procházka tajemným labyrintem nabízí mnohá překvapení, skrytá zákoutí a autentické nálezy. Plnoletí návštěvníci na závěr prohlídky získají tzv. pivenku, kterou mohou ve vybraných plzeňských restauracích proměnit za ležák Pilsner Urquell (0,3 l).

[www.prazdroj.cz](http://www.prazdroj.cz)

## V PRAZE OTEVÍRÁ PRVNÍ LIFESTYLE FOOD BAR DEAN&DAVID

V samém srdci Prahy se otevřela první pobočka německého healthy conceptu dean&david. V přízemí ikonického obchodního domu Máj vznikl prostor, který není jen o jídle – je o propojení lidí, jejich hodnot a zážitků. Dean&david přináší do České republiky svou vizi moderní gastronomie: kvalitní, poctivé a jednoduché jídlo, které je nejen rychlé, ale také nekompromisně chutné.

[www.deananddavid.cz](http://www.deananddavid.cz)



# DESATERO KRÁSNÝCH VLASŮ

Vlasy. Není žena, která by je neřešila. Všechny je chceme je mít krásné, lesklé, zdravé a dokonale upravené a samozřejmě bez šedin, které nám zbytečně přidávají roky. Aby byly opravdu krásné, je potřeba se o ně řádně starat. Vlasový mág Filip Gregor (zakladatel a jednatel firmy Happy-Hair) nám poradí, jak hvězdné kšice dosáhnout přírodní cestou.



## DESATERO KRÁSNÝCH VLASŮ PODLE FILIPA GREGORA

### 1. ZNÁT TYP SVÝCH VLASŮ

Zní to sice jako banalita, ale opravdu je to důležité. „Každý typ potřebuje individuální péči, proto si nechte udělat diagnostiku vlasů kadeřníkem a nechte si poradit s výběrem vhodných produktů.“, říká Filip Gregor.

### 2. VYVAROVAT SE CHEMIE

Zorientovat se ve zkratkách na obalech dá sice zabrat, ale rozhodně to stojí za to. Těmto chemickým prvkům se vyhněte: amoniak, parabeny, SLS/SLES, PPD, resorcinol, silikony.

### 3. VYBRAT SPRÁVNÝ ŠAMPON A SPRÁVNĚ SI VLASY MÝT

„Šampon vždy vybírejte podle typu vlasů a pokožky a také podle efektu, který od šamponu požadujete. Doporučuji také vlasy správně umývat: Vlasy namočíme, musí být opravdu nasáklé vodou. Naneseme malé množství šamponu a řádně vmasírujeme do vlasů i na pokožku hlavy. Po masáži šampon důkladně opláchneme a případně postup opakujeme.“

### 4. NEZAPOMÍNAT NA KONDICIONÉR

Na velmi suché vlasy je vhodný NATULIQUE Nourishing Conditioner, na velmi jemné vlasy NATULIQUE Volume Conditioner, a pokud máte vlasy barvené, poškozené, či tvrdé, zkuste NATULIQUE Colour Shield Treatment s čistým hedvábím.

### 5. POZOR NA MOKRÉ VLASY

Mokrý vlasy jsou otevřené, a tudíž velmi citlivé. Rozhodně s nimi tedy zacházejme velmi šetrně. Chopení spát s mokрыmi vlasy jim neprospívá, stejně jako mohutné drhnutí ručníky.

### 6. DOBŘE SI VYBRAT STYLING

Ideální je vyživující mlha – NATULIQUE Rejuvenating Hair Mist, která vlasy zvlhčí, upraví tvar, aniž by je zatížila či zmastila. Dalším skvělým pomocníkem šik účesu je přírodní slaný sprej na vlasy NATULIQUE Beach Wave Ocean, který prospívá zejména vlnitým vlasům.

### 7. VHODNÝ ÚČES

„Vždy je potřeba si probrat reálné možnosti podle tvaru obličeje i kvality a délky vlasů, a následně se na účesu společně domluvit. Je důležité brát v potaz i styl klientky, jestli například často sportuje, nebo jestli to je uzavřená introvertka, která nechce budit rozruch...“

### 8. BARVA JE ZÁKLAD

„Vynikající zkušenosti máme s přírodními barvami NATULIQUE, které v sobě propojují báječné krytí bílých vlasů, ale zároveň šetrnost ke klientkám, ke kadeřníkovi, ale také k planetě.“ říká Filip Gregor.

### 9. MÉNĚ JE VÍCE

Zlaté pravidlo je, že klientka by měla ze salonu odcházet s cca 4 přípravky – šampon, kondicionér, nějaký produkt na ochranu před teplem či ke tvarování, a potom závěrečný produkt na finiš – např. lak na vlasy, lesk, vosk, atd.

### 10. HŘEBENY/KARTÁČE

„Nejvhodnější je používat kartáče z přírodních štětín, které jsou k vlasům šetrnější a napomáhají jejich uhlazení. Dále mohu doporučit dřevěné hřebeny se zoubky daleko od sebe pro vlasy vlnité – vlnité vlasy ale češeme pouze v mokrému stavu, nikdy ne potom nasucho, protože to naruší strukturu vlny a ta je potom nevzhledná, krepatá,“ uzavírá Filip Gregor. Tip: plochý kartáč s přírodními štětínami NATULIQUE Paddle Brush.

# JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT PROBIOTIKA?

**Naše střeva jsou domovem miliard mikroorganismů, které společně tvoří složitý ekosystém – střevní mikrobiom. Právě jeho rovnováha má klíčový vliv na naše trávení, imunitu i psychické zdraví. Když je mikrobiom narušen, mohou se objevit zažívací problémy, oslabená imunita, nebo dokonce výkyvy nálady. Jak ale najít ta správná probiotika, která vašemu tělu nejvíce prospějí?**

Probiotika jsou „dobré bakterie“, které pomáhají udržovat rovnováhu ve střevech. Jejich přínos spočívá v podpoře zdravého trávení, posílení imunity a zlepšení vstřebávání živin. Pomáhají také při obnově mikrobiomu po užívání antibiotik nebo při stresových obdobích.

## JAK SI VYBRAT SPRÁVNÁ PROBIOTIKA?

### 1. Zvolte si vhodný kmen

Každý probiotický kmen má specifické účinky. Například kmen *Bifidobacterium longum* může pomoci s trávením a prevencí nadýmání, zatímco *Lactobacillus rhamnosus* je skvělý na podporu imunity.

YunaBiotics od Bagniar obsahuje v každé kapsli ale najdete 3 miliardy CFU *Lactobacillus rhamnosus* a 2 miliardy CFU *Lactobacillus acidophilus*.

### 2. Zkontrolujte si počet živých kultur CFU

CFU (Colony Forming Units) udává počet živých bakterií v každé dávce. Obecně platí, že ideální množství se pohybuje mezi 10 až 50 miliardami CFU.

YunaBiotics obsahuje v každé kapsli 30 miliard CFU.

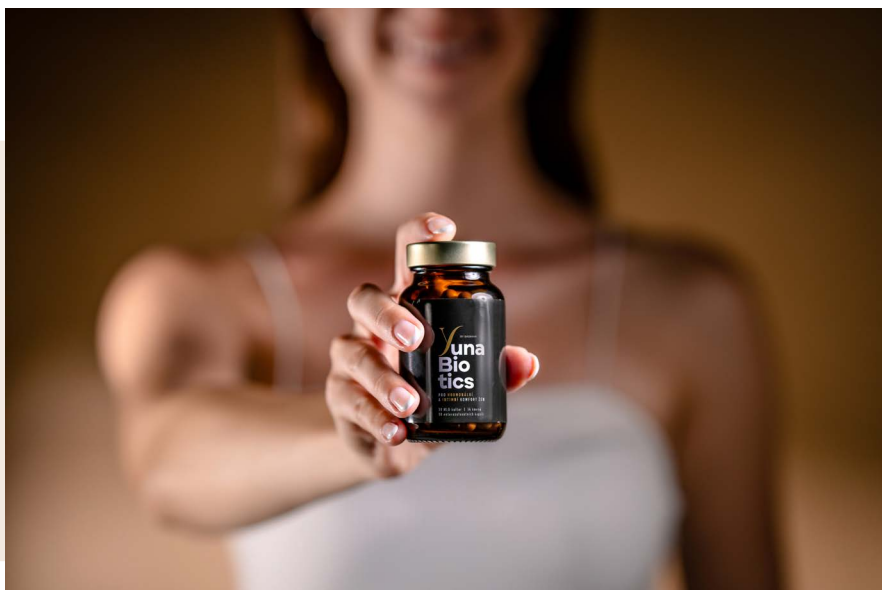
### 3. Zohledněte vaše potřeby

Pokud řešíte konkrétní problém, jako je oslabená imunita, trávicí obtíže nebo stres, vybírejte probiotika zaměřená na tyto oblasti.

### 4. Přírodní složení bez zbytečných přísad

Dávejte přednost produktům, které neobsahují umělé konzervanty, barviva a plniva.

YunaBiotics obsahují 14 pečlivě vybraných kmenů a díky svému čistému složení jsou vhodné i pro ty nejzranitelnější z vás – maminky.



## YUNABIOTICS: SPRÁVNÁ VOLBA OD BAGNIAR

- Konec nadýmání a bolesti břicha
- Lepší trávení
- Podpora hormonů
- Méně problémů s trávením a vyprazdňováním
- Lepší nálada, čistá mysl a více energie
- Méně kožních problémů
- Menší chuť na nezdravá jídla a podpora normální váhy
- Zmírnění příznaků zánětů močových cest

# TIPY NA VÝLETY PO ČR

## v každém počasí

Ať už venku svítí slunce, mrzne a padá sníh nebo je zataženo a schyluje se k dešti. Když zvolíte správný cíl a skvělou společnost, výlet si užijete bez ohledu na počasí, nebo na aktuálně platná nařízení.

### PRAHA

Vyrazte na vrch Vítkov. Můžete se na jeho vrch vyšplhat po svých, ale dá se sem pohodlně zajet i autem. Krásný výhled je už z okolí bronzové jezdecké sochy Jana Žižky z Trocnova. Když ale vyjdete ještě na terasu Památníku národního osvobození, která se tyčí vysoko nad střechou, pohled na Prahu vám odtud vezme dech.

### HRAD LOKET

Více než 800 let starý Locket navíc ohromí i odpůrce historických památek, je totiž výjimečný. Najdete tu vystavený meteorit, je tu stará loketská lékárna, a ve sklepení hradu uvidíte, jak se vykonávalo středověké právo - jsou tu totiž vystaveny mučící přístroje včetně figurín.

### LIDICE

Lidice leží kousek od Kladna i od pražského letiště. Na místě původní vypálené vesnice Lidice je teď památník i rozlehlý park s velmi výjimečnou atmosférou. Uvidíte v něm pozůstatky původních chalup nebo místo, kde došlo k popravám lidických mužů, a působivé sousolí připomene i 82 zavražděných lidických dětí.

### MARIINA SKÁLA

Táhne vás to spíš do přírody? Zajděte si prohlédnout nový dřevěný vyhlídkový altán na Mariině skále v přírodním parku Kornatický potok nedaleko zámku Kozel a hradu Lopata. Je replikou historického objektu, který v místě dříve stával. V okolních lesích je řada turistických tras i dvě naučné stezky.

### BUČACÍ VODOPÁDY

Vodopády jsou dobře přístupné z lesní cesty mezi sedlem Nad Holubčankou a osadou Na Skalce v Ostravici. Stačí odbočit na rozcestníku vlevo z červené značky Ostravice – Smrk a dojít k brodu pod nádherné vodopády.

### ROTUNDA SV. PETRA A PAVLA

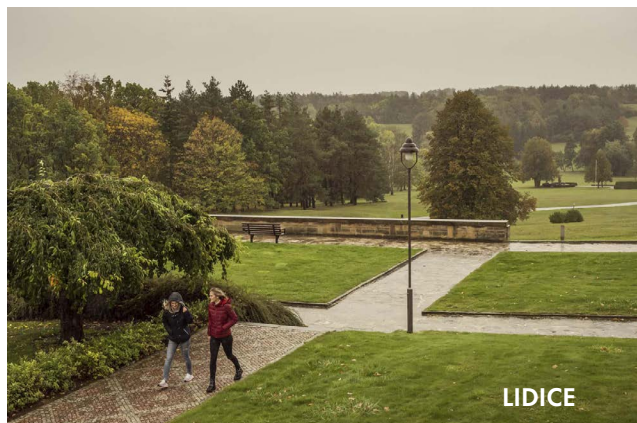
Nejstarší celistvě dochovanou církevní památku na českém území najdete ve Starém Plzenci. Rotunda sv. Petra a Pavla pochází z 10. století a na jejím místě dokonce dříve stával knížecí hrad.

### BÍLÁ OPAVA

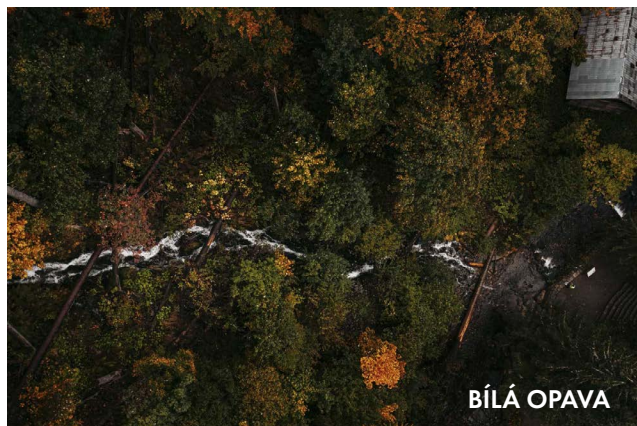
Máte rádi pěší turistiku, ale jen když je stezka zábavná, plná mostů a lávek, schodišť, ale také krásných výhledů a vodopádů? Pak si určitě musíte projít naučnou stezkou Bílá Opava, která to všechno splňuje a ještě je půvabně obklopená skalami.



HRAD LOKET



LIDICE



BÍLÁ OPAVA

### Jak vyrazit?

Vyrazíte s celou rodinou? Volíte SUV, abyste mohli bez problémů jezdit i po nebezpečných cestách? Lexus RX to všechno splňuje a ještě navíc vám na cestách zajistí maximální komfort a je dostupný s ekologickým hybridním pohonem, který šetří přírodu a díky nízké spotřebě i vaši peněženku. Jestli ale naopak hledáte spíš praktický vůz, vhodnější bude menší crossover UX, samozřejmě s ekologickým hybridním pohonem.

# TIPY MĚSÍCE



## UŽIJTE SI SVĚŽÍ MYSL S NOVINKOU TIC TAC SPEARMINT

Potřebujete zlepšit náladu, dodat pocit svěžesti a celkově povzbudit? Naladte se na pozitivní vlnu s novinkou Tic Tac Spearmint a vychutnejte si jemnou chuť máty kdykoliv a kdekoliv. Spojení příjemně nasládlé tenké vrchní vrstvy a osvěžujícího vnitřku s mátovou příchutí vás rozhodně bude bavit.

[www.ferrero.cz](http://www.ferrero.cz)

## DELICATA BÍLÁ ČOKOLÁDA S KOUSKY KAREMELU A SUŠENEK

Jemná bílá čokoláda se sušenkami, karamellem a osvěžujícím jogurtovým tónem, doplněná špetkou mořské soli, přináší dokonale vyvážený chuťový zážitek. Delicata spojuje prvotřídní suroviny a pečlivé zpracování, aby každé sousto bylo skutečným potěšením.

[www.albert.cz](http://www.albert.cz)

## DŮLEŽITOST ČIŠTĚNÍ MEZIZUBNÍCH PROSTOR S NOVINKOU HERBADENT HER°

Vyzkoušejte nové kombinované mezizubní kartáčky Herbadent HER°. Pomohou vám dosáhnout nejlepších výsledků v mezizubní péči. Silikonovým párátkem na jedné straně odstraníte větší zbytky jídla a mezizubním kartáčkem s kvalitními vlákny a pevným drátkem na druhé straně pak efektivně vyčistíte mezizubní prostory.

[www.herbadent.cz](http://www.herbadent.cz)



## PIVNÍ SPECIÁL OD ZNAČKY ELEKTRÁRNA V BŘEZNU OSLAVÍ ŽENY (NEJEN) V PIVOVARNICTVÍ

Experimentální pivovar Plzeňského Prazdroje se svou značkou Elektrárna se tradičně podílí na globální akci Pink Boots Collaboration Brew Day. Společným cílem zapojených pivovarů z celého světa, včetně těch českých, je uvařit speciální pivo na podporu všech žen, především ale žen pracujících v pivovarnictví a v příbuzných oborech. Symbolicky 8. března tak bude v prodeji v on-line obchodě Rohlík.cz limitovaná edice piva Raise Your Glass APA značky Elektrárna.



## PYRAMIDKY NA VÝVAR OD VITANY ANEB BOJ PROTI VIRŮM ZAČÍNÁ NA TALÍŘI

Nachlazení a chřipka se v poslední době vyhnuly málokomu. Sotva se zbavíme jedné virózy, už na nás číhá další. Naštěstí existují přírodní pomocníci, kteří mohou naše tělo podpořit v boji proti nemocem – a jedním z nich je poctivý domácí vývar. Vitana jako expert na koření radí, jak jej využít na maximum.

[vitana.cz](http://vitana.cz)



## DOMÁCÍ FILTRACE LOKNI ULTIMATE

Lokni ULTIMATE přináší účinné řešení pro domácí filtraci vody. Inovativní systém filtrace pitné vody eliminuje mikroplasty, chlor, pesticidy, léčiva, hormonálně aktivní látky a další případné znečištění. Technologie je založena na filtru s aktivovaným mikroprachovým uhlím Lokni Spectrum 22+ a nejpokročilejší japonskou UVC LED technologií, která z vody odstraňuje veškeré nežádoucí bakterie a nečistoty. Filtrace každých 12 hodin provádí samočištění díky UVC LED technologii.

[www.lokni-shop.cz](http://www.lokni-shop.cz)





## BAREVNÉ VELIKONOCE S KÁVOU JACOBS

Jaro a Velikonoce jsou plné pestrých barev. Stejně jako hravé kávy Jacobs Origins, jejichž lahodná chuť a jemné aroma vás přenesou do exotických krajů Asie či Jižní Ameriky. Vydejte se na malé dobrodružství a nechte se unášet na vlnách chuťových zážitků. Jacobs Origins Brazil & Colombia v sobě kombinuje sladkou brazilskou chuť s ovocnými kolumbijskými tóny.

[www.kavajacobs.cz](http://www.kavajacobs.cz)

## NEALKOHOLICKÝ BOHEMIA SEKT

Už víte, že čekáme přírůstek do rodiny. A protože si občas ráda dopřejí bublinky, nemusím se jich vzdávat jen proto, že jsem těhotná. Nealkoholický Bohemia Sekt je teď mým společníkem ve chvílích, kdy si chci připít s kamarády nebo si doma dát sklenku něčeho dobrého. Sekt se svým alkoholickým variantám vyrovná chutí, vůní, lákavými odstíny i příjemným perlením.

[www.osobnivoteka.cz](http://www.osobnivoteka.cz)



## GREEK APRICOT – ŘECKÉ LÉTO V ŠÁLKU

Také vám v šedých zimních dnech rychleji dochází elán a energie a už se nemůžete dočkat, až se do našich životů vrátí sluneční paprsky, teplé dny a dlouhé letní večery? Než se tak stane, vychutnejte si novinku, čaj TEEKANNE Greek Apricot s příchutí lahodných meruněk, a alespoň v myšlenkách se na chvíli přeneste do slunného Řecka.

[www.teekanne.cz](http://www.teekanne.cz)



## OCLEAN X ULTRA S SONICKÝ KARTÁČEK

Oclean X Ultra S sonický kartáček představuje špičku v péči o zuby s napojením na AI a díky 84 000 pohybům za minutu zajišťuje důkladné odstranění zubního plaku a hloubkové čištění, které je šetrné k dásním. Chytrá aplikace vám umožní sledovat vaše návyky při čištění a zajistí tak efektivní péči o ústní hygienu. Zlepšete svou ústní hygienu jednoduše a efektivně.

[www.cz.oclean.com](http://www.cz.oclean.com)



## ALBERT MENU BOX KAJUNSKÉ KUŘE

Kajunské kuře z Menu boxu od Alberta – to je exotická inspirace na váš stůl! Kombinace čerstvé zeleniny a aromatického koření vytvoří jedinečný základ pro přípravu skvělého pokrmu, který si rozhodně oblíbíte. Čerstvé suroviny, jednoduchý postup a skvělá chuť – vše na jednom místě, připravené přímo pro vás.

[www.albert.cz](http://www.albert.cz)

## PRACÍ PAPIRKY MIX VŮNÍ 25 KS V DÁRKOVÉ KRABÍČCE

Prací papírky jsou multifunkční, hodí se pro praní v pračce i ruční praní, čištění koberců nebo čalounění. Lze z nich udělat i čistící sprej. Skvěle se hodí domů i na cesty. Sada obsahuje 25 praní/papírků (5 od každé vůně) a je ideální na vyzkoušení vaší oblíbené vůně.

[www.ecohaus.cz](http://www.ecohaus.cz)



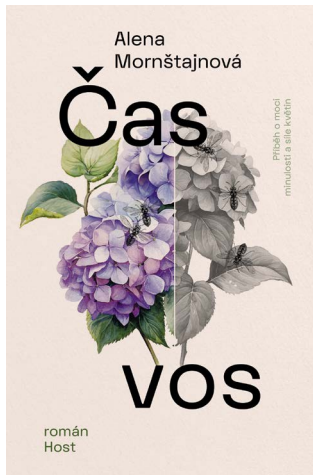
## MÁLO ENERGIE? DOPLŇTE CHYBĚJÍCÍ MINERÁLY S ELEKTROLYTY

Trápí vás nedostatek energie, fyzická i psychická únava? Nebo vaše sportovní výkony a regenerace nejdou tak úplně podle plánu? Možná za tím stojí nedostatek potřebných minerálů. Dodejte svému tělu potřebnou hydrataci s doplňkem stravy od české značky OlaOla v podobě účinných elektrolytů.

[www.olaola.cz](http://www.olaola.cz)



# JAKÉ KNÍŽKY SI POŘÍDIT



## ČAS VOS

Alena Mornštajnová

Pomsta, nebo odpuštění? Nový román Aleny Mornštajnové o moci minulosti a síle květin. Příběh o dvou lidech má vše, co její knihy činí tolik oblíbenými: hluboký příběh a uvěřitelné hrdiny, kteří si navzdory osudu krok za krokem vyšlapávají pěšinku ke šťastnějšímu životu.

[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)

## LETNÍ SLUNOVRAT

Michaela Klevisová

Mladý pár najde v zapadlé jihočeské vesnici nový domov. Zdánlivou idylu však Kamile a Filipovi naruší vražda. Souvisí s neštěstím, ke kterému v místech opředených legendami o tajemných rituálech došlo před mnoha lety? Skrývají se ve staré chalupě po Kamiliných příbuzných odpovědi na otázky? Když jindřichohradecká vyšetřovatelka Tereza Fabiánová začne rozkrývat zamotaný případ, vyplouvají na povrch staré křivdy.

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

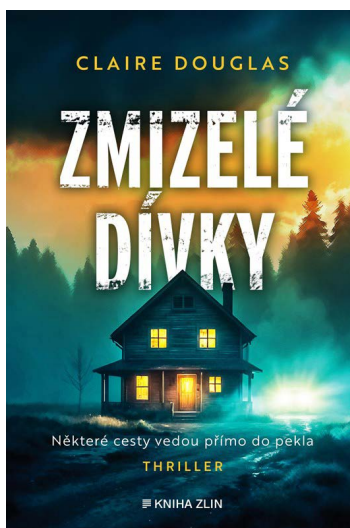
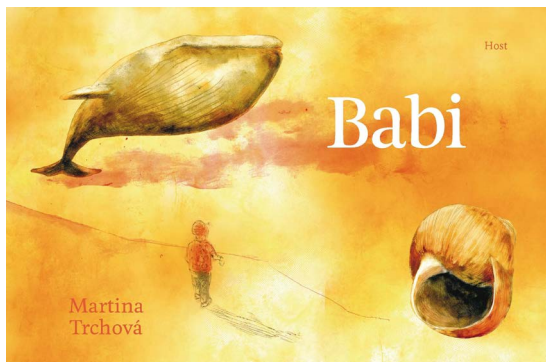


## BABI

Martina Trchová

Je to jako ztratit se v galerii a zapomenout na čas. Nebo jako snít jeden sen za druhým. Knížka Martiny Trchové přináší silný zážitek čtenářům všech věkových kategorií. Ti malí se budou cítit spřízněni s hlavní hrdinkou, dvouletou holčičkou objevující svět, který oplývá kouzly a tajemstvími. Těm velkým bude docházet dojemný rozměr nuceného odloučení od prababičky.

[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



## ZMIZELÉ DÍVKY

Claire Douglas

Ve wiltshirské venkovské krajině se nachází Dáblůva štreka – strašidelná cesta, v jejímž okolí se dějí podivné věci, ať už jde o sérii úmrtí nebo pláč dítěte ozývající se z noční temnoty. Případ Olivie Rutherfordové je však tím nejznepokojivějším. Čtyři dívky jely domů z večírku, došlo ale k nehodě a našla se jen jedna. Co se stalo s ostatními? To vydává zjistit novinářka Jenna Hallidayová.

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

## BRIDGET JONESOVÁ: LÁSKOU ŠILENÁ

Helen Fieldingová

V životě Bridget Jonesové se čtrnáct let poté, co ulovila Marka Darcyho, leccos změnilo, ale hodně toho zůstalo při starém. I když teď sama vychovává dvě děti, řeší epidemie vší a už potřebuje brýle na čtení, pořád je stejný magnet na trapasy. Na ty si ale musí dávat pořádný pozor, když má teď 752 sledujících na Twitteru!

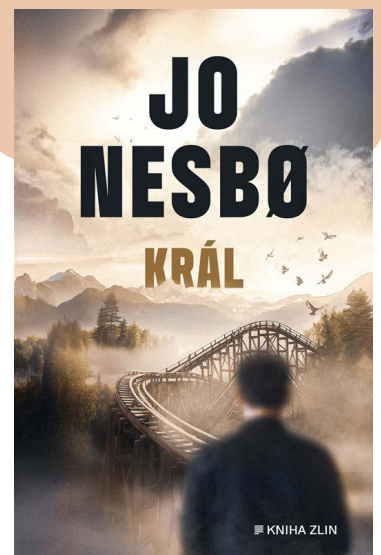
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

## KRÁL

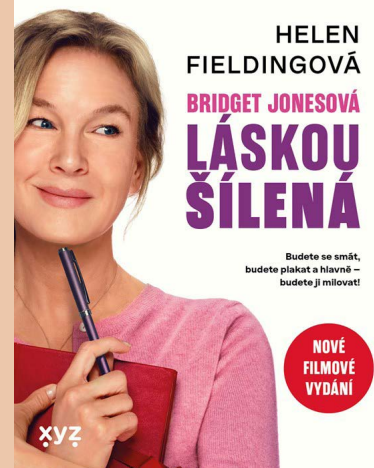
Jo Nesbo

Carl a Roy dosáhli všeho, čeho ve vesnici, jako je Os, dosáhnout mohli. Carl řídí wellness hotel, zatímco majitel benzínky Roy tu hodlá vybudovat zábavní park. Plánovaná přeložka silnice je však může připravit o vše – a tak si zase jednou musí ušpinit ruce. Na krk jim navíc dýchá místní policejní náčelník, který má na dosah důkaz o tom, že bratři stojí za sérii podezřelých úmrtí, jejichž počet navíc stoupá.

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



BRIDGET JE ZPĚT A JE PROSTĚ SKVĚLÁ!



# JEČMEN

Ječmen je méně známá obilovina se skvělými výživovými vlastnostmi. Má vysoký obsah vlákniny, z níž velkou část tvoří vláknina rozpustná, takzvané betaglukany, čímž působí blahodárně na naše trávení a snižuje cholesterol. Obsahuje hodně bílkovin, vitaminy skupiny B a minerální látky. Má nízký glykemický index, takže zasytí na dlouhou dobu.

Zařazovat méně známé potraviny do jídelníčku bývá pro některé lidi problém, nevědí, jak to udělat. „Není to nic těžkého. Ječmen uvařte podle základní přípravy v osolené vodě a máte skvělou přílohu k pokrmům, využijete jej do pilafů, rizot, přidejte jej do zeleninových salátů, karbenátků nebo z něj připravte sladkou kaši,“ nabízí inspiraci Martin Hutař z firmy [Probio](#), která je největším výrobcem biopotravin v České republice.

Kromě celého zrna ječmene a krup můžete v kuchyni využít i výbornou ječnou mouku. Z ní připravíte lívance i vafle na sladko i slano, bábovku, banánový chlebiček a další pečivo. Velmi příjemné je přidávat ječnou mouku do těsta, třeba v množství jedné čtvrtiny.

**Zdravotních výhod ječmene je opravdu hodně, tady je pět nejdůležitějších:**

## PŘEDCHÁZÍ CUKROVCE

Ječmen je potravina s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem cukru. Potraviny, u nichž je to naopak, tedy ty s nízkým obsahem vlákniny a vysokým obsahem cukru, obvykle způsobují prudký nárůst cukru v krvi a následně se musí uvolnit velké množství hormonu inzulinu, který hladinu cukru v krvi snižuje. Postupem času může tento opakovaný, pro tělo náročný proces, vést k cukrovce. Po konzumaci ječmene se toto nestane, protože díky velkému obsahu vlákniny pomáhá střevu zpracovávat cukr pro tělo pomaleji.

## OVLIVŇUJE CHUŤ K JÍDLU

Ječmen není nízkokalorické jídlo, ale je to jídlo, které má ideální složení pro dobré a dlouhé zasycení. Konzumace ječmene může člověku pomoci cítit se méně hladově, protože má vysoký obsah vlákniny a bílkovin.

## BOJUJE S RAKOVINOU

Ječmen má protizánětlivé a imunitu posilující účinky, které by mohly pomoci předcházet některým typům rakoviny. Obsahuje vitamin E a polyfenoly. To jsou silné antioxidanty, které zastavují oxidaci neboli poškození buněk, které by mohlo vést k růstu nádoru.

## PODPORUJE ZDRAVÍ STŘEV

Ječmen má velké množství rozpustné vlákniny betaglukanu, která je skvělá pro udržení dobrého zažívání. Rozpustná vláknina má i další méně známou výhodu: jedná se o takzvané prebiotikum, což je potrava, která ve střevu vyživuje prospěšné bakterie. A zdravý střevní mikrobiom je základem dobré imunity.

## PŘEDCHÁZÍ SRDEČNÍM CHOROBÁM

Onemocnění srdce a cév jsou u nás nejčastější příčinou úmrtí. Lze jim ale předcházet i tím, že bude člověk každý den jíst potraviny zdravé pro srdce, mezi něž ječmen určitě patří. V něm obsažený betaglukan pomáhá snižovat hladinu nezdravého cholesterolu a to může pomoci zabránit hromadění plaku v tepnách, takzvané ateroskleróze. Ta je hlavním rizikovým faktorem nemocí srdce a cév.



# Beauty tipy

## TRESEMMÉ FLAWLESS CURLS PRO KUDRNATÉ A VLNITÉ VLASY

Toto bezoplachové krémové sérum je speciálně určeno pro vlnité a kudrnaté vlasy. Technologie Pro-Style a kokosový olej dopřejí vašim vlasům hloubkovou hydrataci a zdravé vlny bez nežádoucího krepatění až po dobu 72 hodin.

[www.dm.cz](http://www.dm.cz)



## HAIRWONDER KERATINOVÝ SPREJ PRO POSÍLENÍ VLASŮ

Tento bezoplachový sprej obsahuje keratin, který obnovuje strukturu vlasového vlákna a zanechává vlasy hebké a hladké. Je ideální jako závěrečná péče po barvení, protože snižuje lámavost vlasů a chrání je před vnějšími vlivy.

[www.organictime.cz](http://www.organictime.cz)



## REVOLUČNÍ DEODORANT S PREBIOTIKY A JASMÍNEM OD LIP INTIMATE CARE

Jemný a osvěžující intimní deodorant s příjemnou svěží vůní zeleného jasmínu je ideální volbou pro každodenní použití. Podporuje přirozenou mikroflóru pokožky, čímž eliminuje zápach, aniž by narušil rovnováhu vašeho těla. Díky praktickému balení je ideální pro rychlé osvěžení na cestách.

[www.madeformoms.cz](http://www.madeformoms.cz)



## OOLABOO CURLICIOUS ARGAN PRO KUDRNATÉ VLASY

Řada Curlicious Argan Curl Refining byla speciálně vyvinuta s ohledem na potřeby kudrnatých vlasů, aby zajišťovala optimální hydrataci a definici kudrlin, bez zbytečných chemických přísad. Neobsahuje silikon, parabeny, minerální oleje ani SLS/SLES, ale využívá rostlinné oleje a další přírodní složky, jako je arganový olej, kokosový olej a aloe vera.

[eshop.oolaboo.cz](http://eshop.oolaboo.cz)



## GLORY VITAMIN C TRIPLE-ACTION GLOW TONER - ROZJASŇUJÍCÍ TONIKUM PRO SJEDNOCENÍ BAREVNÉHO TÓNU

Tonizační přípravek Antipodes Glory pomůže dočistit, zharmonizovat a osvěžit vaši pleť. Tonikum zanechává pleť jemnou, svěží a zářivou, redukuje pigmentové skvrny, podporuje tvorbu kolagenu a má exfoliační účinek. Zároveň připravuje pleť na aplikaci pečujících přípravků.

[www.notino.cz](http://www.notino.cz)



## EXFOLIAČNÍ MASKA GLOW-C MASK OD MATIS PARIS

Rozjasňující maska dodává pleti okamžité rozjasnění. Její jedinečná granitová textura poskytuje bezprostředně pocit svěžesti a vitality. Obsahuje enzym z granátového jablka, který pomáhá jemně odstraňovat nečistoty a odumřelé kožní buňky z povrchu pleti. Mimoto pracuje s optimalizovaným vitamínem C majícím vliv na zlepšení produkce kolagenu. Sjednocuje tón pleti a navrácí jí přirozený jas.

[www.fann.cz](http://www.fann.cz)





## OBNOVUJÍCÍ EMULZE S REGENERAČNÍM EFEKTEM ANTI-AGE GLOBAL

Obnovující emulze od Yves Rocher je prvním krokem rituálu péče proti stárnutí pleti, který ji okamžitě vyplňuje, hydratuje a rozjasňuje. Pomáhá vyhlazovat jemné vrásky a strukturu pleti: vzhled vrásek je redukován. Emulze je obohacena o vysoce koncentrovaný rostlinný extrakt s AHA účinkem, který obnovuje pleť den po dni.

[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)



## SISLEY PARIS SUNLEŽA G+ PRO DOKONALÉ OPÁLENÍ A OCHRANU PLETI

Sunleža G+SPF30 a SPF50+ nabízí kombinaci velmi vysoké ochrany proti slunečnímu záření a kompletního řešení proti stárnutí pleti. Jejimi hlavními benefity jsou redukce vrásek, zlepšení elasticity pleti a prevence vzniku tmavých skvrn. Díky inovované jedinečné receptuře dokáže produkt zvrátit poškození pleti a její předčasné stárnutí přesně v okamžiku, kdy vzniká, tedy během pobytu na slunci.

[www.sisley-paris.com](http://www.sisley-paris.com)



## SUN-TAN DROPS OD MATIS PARIS

Postupně působící samoopalovací přípravek lze používat každý den pro docílení požadovaného odstínu pokožky. Karamelově zabarvená textura na vodní bázi se dá perfektně smíchat s vaší běžnou denní péčí. Kombinace DHA a erythrosy zaručuje přirozeně působící opálený vzhled.

[www.fann.cz](http://www.fann.cz)



## SENSITIVE SKIN SOOTHING CARE OD SISLEY PARIS

Máte citlivou pleť, která potřebuje speciální péči? Objevte Sensitive Skin Soothing Care – nejnovější produkt z dílny Sisley Paris, navržený pro okamžité zklidnění a regeneraci citlivé a podrážděné pokožky. Krém omezuje nadměrnou reaktivitu nervových vláken, snižuje epidermální zánět a zvyšuje práh tolerance pokožky.

[www.sisley-paris.com](http://www.sisley-paris.com)



## AVEENO: OBJEVTE SÍLU OVSA

Tělové mléko s Trojitým ovesným komplexem a bambuckým máslem Aveeno® Skin Relief je určený pro velmi suchou, citlivou pokožku. Zklidňuje napjatou, podrážděnou pokožku už za 60 sekund a intenzivně ji hydratuje. Zároveň obnovuje a posiluje kožní bariéru.

[www.aveeno.cz](http://www.aveeno.cz)



## DOKONALÝ LESK VLASŮ S THE DEMI COLOR GLOSS

Barva vlasů, která zůstane dokonalá i mezi návštěvami kadeřnického salonu? S The Demi Color Gloss je to možné! Tento revoluční produkt přináší snadné řešení pro oživení vybledlé barvy vlasů a dodání oslnivého lesku v pohodlí domova. The Demi Color Gloss jsou navrženy tak, aby ladily s přirozeným tónem každého z vás, což z nich činí ideální pomocníky pro všechny, kdo chtějí mít vlasy jako ze salonu.

[www.paulmitchell.cz](http://www.paulmitchell.cz)



# ŽEMLOVKA

## s jablky a tvarohem

Jestli je něco, co mi připomíná dětství, tak je to žemlovka. Tuto jsem postupem času vylepšovala tak, až jsem ji dovedla k mojí naprosté spokojenosti. Propojení jablek, tvarohu, skořice a ořechů je prostě dokonalé. Tato kombinace patří celkově k mým oblíbeným.

### Potřebujeme:

- 5-6 středních francouzských baget
- 600-700 g jablek
- 4 šťastné vejce
- 750 g tvarohu (tučného)
- 40 g cukru krupice
- 60 g třtinového cukru + 2 lžíce na posypání
- 2 lžičky skořice
- 500 ml plnotučného mléka
- 250 ml smetany ke šlehání 33 %
- 100 g rozinek
- 100 g vlašských ořechů (nasekaných)
- 1 lžíce citrónové kůry
- 6 lžic Grand Marnier
- 30 g másla + na vymazání
- několik kapek vanilkového extraktu
- špetka soli



1. Bagety si nakrájíme na 1 cm široké plátky.
2. Rozinky si dáme do misky a zalijeme je 4 lžicemi Grand Marnier. Necháme je marinovat.
3. Jablka oloupeme, odstraníme jádřinec a nakrájíme na plátky. Do pánve si dáme 30 g másla a jablka na něm zlehka restujeme. Když nám začnou zlátnout, přidáme 60 g třtinového cukru smíchaného se skořicí a jablka necháme zkaramelizovat. Poté je odstavíme z plotny a necháme vychladnout.
4. Bílky si oddělíme od žloutků. Do bílků přidáme špetku soli a dáme je do robota šlehat. Když nám začnou bělat, přidáme 20 g cukru krupice a vyšleháme tuhý sníh.
5. Mezitím si v míse smícháme 2 žloutky, tvaroh, 20 g cukru krupice, citrónovou kůru a vanilkový extrakt. Hotový sníh smícháme s tvarohem.
6. Do další misky si dáme mléko, smetanu, zbylé 2 žloutky a 2 lžíce Grand Marnier. Vše dobře promícháme.
7. Remosku vymažeme důkladně máslem. Dno remosky poklademe vrstvou plátků baget, které namáčíme v mléčné směsi. Poté dáme vrstvu hotových jablek (polovinu), posypeme rozinkami a vlašskými ořechy. Dále dáme vrstvu tvarohové směsi (polovinu). Zopakujeme vrstvu plátků baget, jablek, oříšků, rozinek a tvarohové směsi.
8. Nakonec poklademe opět vrstvou plátků baget a posypeme 2 lžicemi třtinového cukru, aby nám povrch hezky zkaramelizoval.
9. Pečeme v remosce nebo troubě na 160 stupňů cca 45 minut.

# TO NEJLEPŠÍ DO VAŠEHO BYTU



## ROZKLÁDACÍ POSTEL ANTONY

Praktická rozkládací pohovka s úložnými zásuvkami v moderním stylu, vhodná do jakéhokoliv interiéru. Díky možnosti ji rozložit získáte plnohodnotné dvojlůžko, které často přijde vhod. Hodí se třeba do dětského pokoje nebo do pokoje pro hosty.

[www.nabytekvalmo.cz](http://www.nabytekvalmo.cz)

## ZÁVĚSNÉ HOUPACÍ KŘESLO VIGRA/NOELA

Závěsné houpačkové křeslo s polstrováním zajistí nejen maximální pohodlí při relaxaci, ale bude také výrazným prvkem vaší zahrady, altánu, terasy, ale také interiéru. Díky volbě materiálu je křeslo lehce omyvatelné s dlouhou životností. Sedací koš s kovovým rámem je vypletený umělým ratanem.

[www.nabytekvalmo.cz](http://www.nabytekvalmo.cz)



## HUŇATÉ KŘESLO H&M

Odpočinkové křesílko v jednoduchém designu. Součástí je huňatý sedák a opěradlo, což mu dodává hravý nádech. Měkká látka je nejen pohodlná, ale také dodává místnosti osobitý půvab.

[www2.hm.com](http://www2.hm.com)



## MODULÁRNÍ ODPOČINKOVÉ KŘESLO

Toto elegantní křesílko představuje optimální kombinaci pohodlí a stylu. Je inspirované nadýchanými mraky a rustikálními texturami a je bohatě polstrované a čalouněné tkaninou, která vytváří okouzlující detail siluety. Křesílko je dokonalou kombinací formy a funkčnosti.

[www2.hm.com](http://www2.hm.com)



## RUČNÍKY A OSUŠKY Z VAFLOVÉHO LNU TULULUM

Chcete objevit kouzlo vaflového lnu na vlastní kůži? Doporučuji osušky a ručníky od české značky TULULUM. Jsou vyrobeny z kvalitní směsi 53 % lnu a 47 % bavlny a vynikají precizním zpracováním. Vybírejte mezi přírodním odstínem, pudrovou a šedomodrou.

[www.tululum.cz](http://www.tululum.cz)



## OBJEVTE KOUZLO TAJEMNÉHO LESA S KOLEKČÍ SKLENĚNÉHO NÁDOBÍ MOOMINS OD ARABIA

Objevte úžasnou kolekci reliéfního skleněného nádobí Mystical Forest inspirovanou v pořadí třetím mumínkovským románem spisovatelky Tove Jansson. Ilustrace knihy obsahují různé rostlinné a přírodní motivy, z nichž tým designérů z Arabia Finland vytvořil hravé a detailní vzory na skleněném nádobí. Jednotlivé kousky zachycují kouzelnou atmosféru tajemného lesa s nádechem dobrodružství typickým pro Mumínky a jejich přátele.

[www.arki.cz](http://www.arki.cz)



# NOVÁ FRANCOUZSKÁ PEKÁRNA BREAD SOCIETY

V pražských Košířích otevřela nová francouzská pekárna [Bread Society](#), do níž jsem měla možnost v únoru zavítat, a musím říci, že jsem byla opravdu nadšená. V její nabídce najdete nejen obligátní croissanty, choux a další sladké pečivo, ale také bagety a kvasový chléb. Majitelkou pekárny je Lucie Caiš Steblová, která na pečení předsedlala z původní profese projektové manažerky v architektonickém studiu.

Přestože Lucie Caiš Steblová donedávna působila jako projektová manažerka v architektonickém studiu Orange Machine, pečení jí nikdy nebylo cizí. První koláče a bábovky zvládla s babiččinou pomocí, další zkušenosti nasbírala, když vypomáhala v matčině restauraci. Své pekařské a cukrářské dovednosti se následně rozhodla zdokonalit během kurzů vedených Helenou Fléglovou, Vladem Rysanym či Julianou Fischerovou alias Maškrtnicí. A především se vydala do samotného centra gastronomie – Francie, kde absolvovala pařížskou školu Ferrandi a prestižní pekařskou školu École Internationale de Boulangerie v Aix-en-Provence pod vedením Thomase Tefri-Chambellanda. Po návratu do Česka se začala věnovat pečení na zakázku.

## SPLNĚNÝ SEN, NEBO NOČNÍ MŮRA?

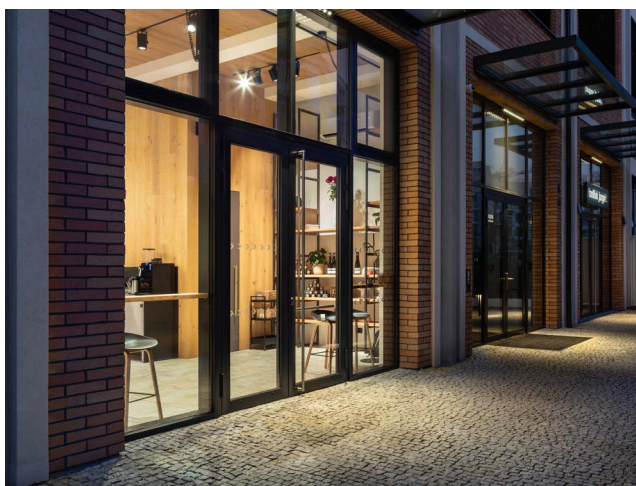
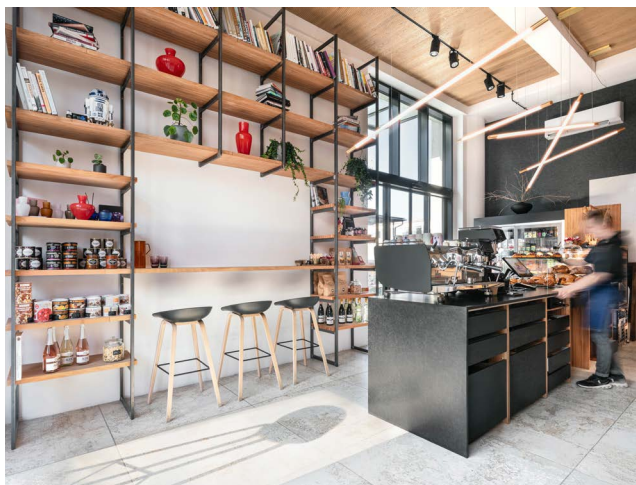
V té době dělil Lucii od vlastního podniku poslední krok. Ten se však záhy ukázal být tím nejnáročnějším. Prostor v přízemí budovy PARVI Cibulka v pražských Košířích odkoupila spolu s manželem Davidem před třemi lety. Cesta k vysněnému pekařství se ale zkomplikovala a v loňském roce již připomínala spíše noční můru. „Byl je budova bývalé továrny Meopta zcela zrekonstruovaná, čekala nás řada stavebních úprav. Museli jsme mimo jiné vybudovat rampu pro zásobování a také protihlukového těsnění. Majitel bytové jednotky nad naší připravovanou pekárnou přesto zpochybňoval dostatečnost odhlučnění, a tak následovalo několik nákladných měření hluku, než jsme dospěli k vzájemné shodě,“ hovoří Lucie Caiš Steblová otevřeně o veškerých peripetích.

Interiér pekárny nezapře Luciinu původní profesi. Za jeho návrhem, designem i realizací její muž David Caiš se svým studiem Orange Machine. Při tvorbě konceptu se inspiroval jednak industriální budovou bývalé továrny Meopta, ve které je pekárna umístěna, a jednak samotným provozem a produkty. Podařilo se mu tak vytvořit útulné prostředí, které zdobí dřevěné prvky a designová dlažba ze Španělska a Francie. A přestože se hosté mohou těšit i z estetické stránky pekárny, největší pozornost poutá zdejší nabídka.

## AŽ JEDÍ KOLÁČE. A TAKY CHLEBA

Základ Bread Society tvoří kvasový chléb a bagety, jejichž výroba trvá několik dní. Nechybí typické francouzské pečivo jako croissanty, pain au chocolate, choux nebo makronky, ale také danishe s ovocem, skandinávská semla, kardamonový motanec nebo české kynuté buchty a koláče. Sladké pečivo doplňuje to slané, například croissant plněný párkem, šnek se šunkou a sýrem a sendviče. Přípravu veškerých dobrot mají spolu s Lucií na starosti Daniele Combi, který předtím působil v restauracích La Bottega a Café Imperial Dolce, jež spoluzakládal a kde byl i společníkem, a Oldřich Lánský, jenž prošel podniky La Collezione.

Kromě pečiva nabízí Bread Society také delikatesy od místních farmářů – uzeniny, paštiky, sýry, domácí džemy a další pochoutky. Díky tomu připomíná Bread Society malý koloniál poskytující vše potřebné pro výjimečný kulinářský zážitek. Zajít pro čerstvé pečivo nebo posedět u kávy můžete v Bread Society každý všední den od 8 do 18 hodin, v sobotu pak od 9 do 15 hodin.



# PITNÝ REŽIM JE ZÁKLAD



V dnešním superrychlém světě často zapomínáme na nezákladnější potřeby našeho těla. Péče o sebe se stala nejen módním trendem, ale i nutností pro zdraví a štěstí. A jedním z nejdůležitějších prvků této péče je dostatečný příjem vody. Proč? Protože voda není jen nápoj, ale základní stavební prvek našeho těla, který ovlivňuje vše od energie až po náladu.



Péče o sebe není sobectví, ale projev lásky k vlastnímu tělu a duši. Je to investice do budoucnosti, která se vyplatí v podobě lepšího zdraví, větší energie a lepší duševní pohody. Kdy jste si naposledy udělali čas jen pro sebe, bez výčitek a nátlaku? Začněte hned teď, tím nejjednodušším krokem – kvalitním pitným režimem. A pro ještě větší radost k tomu přidejte novou lesklou rýhovanou karafu a sklenici waterdrop®.

Voda má mnoho výhod, které zdaleka přesahují uhašení žízně. Je nezbytná pro správnou funkci všech orgánů, pomáhá regulovat tělesnou teplotu, přenáší živiny a odstraňuje toxiny. A pro mnohé překvapivě má také silný vliv na naši psychiku. Studie ukazují, že dehydratace může vést ke snížení koncentrace, zhoršení nálady, a dokonce ke zvýšení úzkosti. Například studie zveřejněná v časopise The Journal of Nutrition ukázala, že i mírná dehydratace (pouhý úbytek 1,5 % tělesných tekutin) může snížit kognitivní funkce včetně paměti a pozornosti. Další výzkumy ukazují souvislost mezi dehydratací a zhoršenou náladou, dokonce i depresí. Dodržování pitného režimu je tedy nejen fyzickou, ale i psychickou investicí do sebe sama. Jak si tedy zajistit dostatečný příjem tekutin, když se vám nechce pít vodu? Jednoduchou odpovědí je waterdrop®. Mikrodrinky jsou skvělým pomocníkem při dodržování pitného režimu. Mikrodrinky s ovocem a vitamíny promění obyčejnou vodu v chutný a zdravý nápoj.

Začněte ještě dnes malými kroky – mějte láhev s vodou stále u sebe a dopřejte si mikrodrinky waterdrop®, které vám dodají motivaci, a sledujte, jak se vaše tělo i mysl cítí lépe. A nezapomeňte, že s novou elegantní karafou a sklenicemi od waterdrop® bude tato cesta ještě příjemnější!

[www.waterdrop.cz](http://www.waterdrop.cz)



## TIPY, JAK JEDNODUŠE DODRŽOVAT PITNÝ REŽIM:

- Mějte vždy vodu po ruce - noste láhev všude s sebou a např. při práci ji mějte na viditelném místě.
- Pijte hned po probuzení - pomůže vám to nastartovat metabolismus.
- Používejte aplikace nebo připomínky - stáhněte si aplikaci, která vám připomene, že se máte napít. Nebo si dejte pravidelné upomínky.
- Pijte 20 až 30 minut před jídlem - pomůže vám to s hydratací a trávením.
- Vytvořte si rituál - zautomatizujte si pití vody po určité činnosti, např. po příchodu domů, po použití toalety apod.
- Používejte větší sklenice a láhve - čím větší objem sklenice, tím víc budete pít, a nemusíte tak často doplňovat vodu.