

# Na skok v kuchyni duben 2025

magazín o jídle a životním stylu



21 stran  
plných  
inspirace  
pro vás

# OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 MRKVOVÉ CUPCAKES S MARACUJOU ← z obálky
- 6 *Velikonoce za dveřmi*
- 7 KAM MUSÍTE V DUBNU VYRAZIT
- 8 LUŠTĚNINY A VŠE O NICH
- 10 MAKRO CZECH GASTRO FEST
- 11 NOVINKY ZE SVĚTA KOSMETIKY
- 13 *Jarní výlety*
- 14 ZDRAVÉ VELIKONOČNÍ PEČENÍ
- 15 JARNÍ NÁLOŽ Z NOTINA
- 16 *Můj objev měsíce*
- 17 VELIKONOČNÍ JIDÁŠE
- 18 TIPY MĚSÍCE
- 20 VELIKONOČNÍ MAZANEC
- 21 MEZIZUBNÍ PROSTORY ANEB JAK JE SPRÁVNĚ VYČISTIT



20  
VELIKONOČNÍ  
MAZANEC



17  
VELIKONOČNÍ  
JIDÁŠE



# BYLINKY PRO CELOU RODINU

Velikonoce jsou za dveřmi a my tu máme první jarní dny, díky kterým budeme plní energie. Tedy alespoň díky těm dnům, které budou plné sluníčka. Já jsem se rozhodla, že se letos trošku vrhnu na zahradničení. Ale tedy zatím fakt hodně zlehka. Nakoupila jsem si zeminu na bylinky a zkusím si je vypěstovat ze semínek. Hrozně ráda vzpomínám na dětství, kdy jsem přesně tohle s babičkou a dědou dělala na jejich zahrádce, a chci, aby to se mnou zažíval i můj syn Vojta. Těším se, až si společně první bylinky vypěstujeme a natrháme pár lístků salátů. A tajně doufám, že se mi to všechno podaří.



A jestli už se taky těšíte na Velikonoce, stejně jako já, tak si určitě zkuste podle mých receptů z tohoto čísla upéct velikonoční jidáše nebo mrkvové cupcakes. Třeba i pro koledníky, kteří vás koncem dubna na Velikonoční pondělí navštíví. My se i letos chystáme s partičkou kamarádů na Velikonoce na chalupu a já už se teď nemohu dočkat. Doufám, že se vám dubnové číslo bude líbit, a dáte mi vědět, jaký recept jste vyzkoušeli.



*S láskou Romana*

# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

## SE ZDRAVÝM JÍDELNÍČKEM MŮŽE POMOCT UGO

Čerstvé ovocno-zeleninové šťávy dokáží organismu odlehčit. Česká značka UGO přichází nyní se zajímavým konceptem - jednodenním UGO Balanc programem. Ve čtyřech nutričně vyvážených drincích pokryje kompletní stravu na celý den. Složení a receptury jednotlivých drinků vyvíjelo UGO ve spolupráci se zkušenými odborníky na výživu, nutričními terapeuty a dietology.

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



## ŠKOLNÍ JÍDELNY UŽ MOHOU DAROVAT ZBYLÉ NEVYDANÉ POKRMŮ

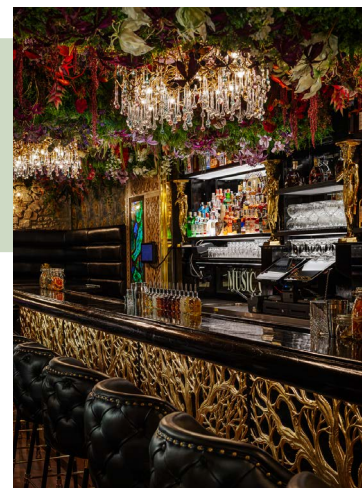
Organizace Zachraň jídlo udělala významný posun v oblasti darování zbylých nevydaných pokrmů ze školních jídelen. Na základě pilotního projektu a intenzivní komunikace s Ministerstvem financí, Ministerstvem zdravotnictví, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, Hygienickou stanicí hl. města Prahy a České školní inspekcí nyní přichází s uceleným návodem pro školy, zřizovatele i charitativní organizace.

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

## ZLATÝ STROM BAR: NOVÁ DESTINACE PRO MILOVNÍKY VÝJIMEČNÝCH DRINKŮ

V samotném srdci Prahy nedávno otevřel své brány zcela nový Zlatý Strom Bar, který slibuje nezapomenutelný zážitek všem milovníkům kvalitních koktejlů. Kromě pečlivě sestaveného menu, plného originálních drinků, zde hosté objeví i jedinečný koncept „secret drinks“ – tajných koktejlů připravených na míru jejich chuti a momentální náladě.

[www.karlovy lazne.cz](http://www.karlovy lazne.cz)



## V MCDONALD'S SI VYBERE OPRAVDU KAŽDÝ. OBJEVTE NOVÉ MCMENU+

McDonald's do své nabídky přináší ještě více štedrých možností, které uspokojí každý apetit bez ohledu na rozpočet. Ať už si chcete vychutnat polední jídlo, něco malého k snědku, nebo se podělit s blízkými, ve své oblíbené restauraci McDonald's si jednoduše poskládáte přesně to, na co máte chuť a vždy za skvělé ceny. Vyzkoušejte nové McMenu+ s další chuťovkou za pouhých 25 korun nebo NicePrice Combo se dvěma produkty za výhodnou cenu.

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

## PRŮVODCE MICHELIN V ČESKÉ REPUBLICCE

Poprvé v historii Průvodce MICHELIN nabídne kompletní přehled pro celé Česko. Nabízí výjimečnou přehlídku kulinařských a cestovatelských skvostů nádherné země s bohatou historií a kulturou. Česká republika se poprvé stává destinací v prestižním Průvodci MICHELIN a připojuje se k nejuznávanějším gastronomickým destinacím v Evropě.

[guide.michelin.com](http://guide.michelin.com)



## NÁRODNÍ KOLO PROSLULÉ KUČAŘSKÉ SOUTĚŽE BOCUSE D'OR BUDE POPRVÉ HOSTIT GRANDHOTEL PUPP

Tuzemská gastroscéna žije v očekávání 2. ročníku českého národního kola Bocuse d'Or, nejprestížnější, ale také nejtěžší kuchařské soutěže na světě. Vrcholné kuchařské klání se uskuteční od 30. června do 1. července v legendárním Grandhotelu Pupp v Karlových Varech. Do soutěžních kuchyní se postaví šest mladých profesionálních kuchařů se svými týmy. Vítěz získá prestižní titul a šanci postoupit do evropského kola Bocuse d'Or, ze kterého vede cesta do světového finále.

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

# MRKVOVÉ CUPCAKES

Mrkvové těsto patří k mým oblíbeným, připravuji z něj dort, bábovku, ale i tyto lahodné cupcakes. Jsou svěží, plné nejrůznějších chutí a dají se zdobit dle vlastních preferencí. Já na nich mám nejraději Maracuju, která sladkému dezertu dodává kyselý šmrnc, a nasekané pistácie.

## Na cca 12 cupcakes:

- 150 g třtinového cukru
- 2 vejce
- 125 g špaldové hladké mouky (můžete použít i klasickou hladkou)
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky mleté skořice
- špetka soli
- 140 ml oleje (např. řepkového)
- 175 g najemno nastrohané mrkve
- 50 g nasekaných ořechů (např. vlašské nebo mandle)
- 1 lžička najemno nastrohané citrónové kůry

## Na krém:

- 500 g mascarpone
- 250 ml smetany ke šlehání
- 4 lžíce moučkového cukru
- trocha vanilkové pasty
- 1/2 lžičky citrónové kůry

## Na dokončení:

- Maracuja od Yuzu
- nasekané pistácie



## Postup:

1. Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny (šleháme cca 5 minut).
2. Do mísy si mezitím prosejeme mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, skořici a sůl.
3. Teď si předehejeme troubu na 180 stupňů (horkovzduch).
4. Do vyšlehaných vajec postupně (již na nižší stupeň) zašleháváme olej. Poté přidáme prosátou sypkou směs, nastrohanou mrkev, nasekané ořechy a citrónovou kůru.
5. Hotové těsto rovnoměrně rozdělíme do formiček na cupcakes.
6. Pečeme 20 - 25 minut. Poté cupcakes necháme vychladnout.
7. Mezitím si připravíme krém. Do mísy od robota dáme mascarpone, cukr, vanilkovou pastu a citrónovou kůru. Vše necháme na pomalý stupeň prošlehat. Poté začneme postupně přilívat smetanu a šleháme, dokud nevznikne hustý krém.
8. Do cupcakes uděláme doprostřed důlek a do každého dáme lžičku Maracuju.
9. Krém si dáme do zdobícího sáčku a každý cupcake ozdobíme krémem.
10. Nakonec dáme na krém ještě lžičku Maracuju a posypeme je nasekanými pistáciemi.

# VELIKONOCE ZA DVEŘMI



## ZLATÁ MINIVAJÍČKA ROCHER GOLDEN EGGS

Bez sladké nadílky by to na Velikonoce nešlo. Potěšte koledníky nebo hosty elegantními zlatými minivajíčky Rocher Golden Eggs z mléčné či hořké čokolády s náplní s lískovými oříšky. Rozplývají se na jazyku a chutnají opravdu božsky, proto si jich určitě pár schovejte, když přijdou k chuti.

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



## UŽIJTE SI VELIKONOCE PLNÉ CHUTÍ ČOKOLÁDOVÝCH VAJÍČEK DELICATA Z ALBERTA

Delicata Čokoládová vajíčka s příchutí malinový cheesecake chutnají stejně úžasně, jako vypadají. Jsou vyrobená z pravé belgické čokolády a nesou příchutí malinového cheesecaku. Milujete zkoušení nových příchutí? Pak by vám tyto vajíčka neměly uniknout. Můžete je použít i jako výslužku pro koledníky.

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



## VELIKONOČNÍ NABÍDKA CROSSCAFE VE ZNAMENÍ MATCHY A PISTÁCIÍ

Velikonoce se opět budou slavit i v kavárnách CrossCafe. A jak k těmto jarním svátkům sluší a patří, budou velmi pestré. Zákazníci se mohou těšit na pistáciový vaječňák, Matcha Shake nebo jahodové matcha iced latte, ale i speciální dezerty nebo limitovanou kávovou směs.

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

## DODEJTE VELIKONOCŮM ŠPETKU EXOTIKY S NOVINKOU RAFFAELLO

Užijte si exotické spojení bílé čokolády, kokosu a mandlí i o Velikonocích. Ferrero představuje novinku – velikonoční vajíčko Raffaello, ve kterém se snoubí tradice s lahodnou chutí oblíbených pralinek. Duté vajíčko tvoří skořápka z jemné bílé čokolády s kokosovou příchutí s kousky voňavého kokosu a sladkých mandlí. Raffaello vajíčko je k dostání rovnou ve třech designech.

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



## SVÁTEČNÍ HOSTINA ZAČÍNÁ V BISTRU U BÝKA

Velikonoce se blíží a s nimi i časté dilema, jakou delikatesu předložit koledníkům na posilněnou během pomlázky. Československé Bistro U Býka nabízí bezpočet řešení. Co takhle k pomlázce naservírovat čerstvý chléb s domácími škvarky a jarní cibulkou nebo vyhlášenou Žitavskou klobásu, Pražskou šunku či velikonoční nádivku s bylinkami podle tradiční slovenské receptury? V Bistru U Býka rádi a s láskou připraví čerstvé občerstvení také na objednávku, což ve velikonočním shonu ušetří cenný čas.

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



## VELIKONOCE A VÍNA NA SVÁTEČNÍ STŮL

Velikonoce jsou časem tradic, dobrého jídla, pohody a společných chvil. Ať už plánujete hostinu, správně zvolené víno může celou atmosféru hodování povýšit na další úroveň. Skvělou volbou je Rulandské bílé, Habánské sklepy, které můžete bez problémů servírovat při slavnostní velikonoční hostině. Jeho jemná květinová chuť někdy připomíná zralé letní hrušky nebo lískové oříšky a výtečně doplní vaši slavnostní tabuli.

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



# KAM MUSÍTE V DUBNU VYRAZIT

## VYRAZTE SE PODÍVAT NA PRODUKTY DR.TAFFI DO WESTFIELD CHODOV

V pražském obchodním centru Westfield Chodov byla otevřena první prodejna proslulé italské kosmetiky Dr. Taffi. Zákazníci si zde mohou poprvé vyzkoušet a zakoupit také prémiové produkty Acqua di Bolgheri, inspirované vůněmi Toskánska.

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



## NOVÉ MENU V RESTAURANTU DEER

Restaurant Deer přichází s novým menu, které reflektuje precizní gastronomické řemeslo a cit pro harmonii chutí. Ochutnat můžete Konfitované kachní stehno s bramborovými válečky a pyré z červeného zelí nebo třeba Flap steak s bramborovými fondány, sezónní zeleninou a jemným zeleninovým pyré, které je podtrženo výraznou chutí demi-glace se zeleným pepřem.

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

## CRISTINA LEI RODRIGUES VYSTAVUJE V NIA GALLERY

NIA Gallery představuje sólovou výstavu maleb a site-specific instalace renomované umělkyně Cristiny Lei Rodriguez s názvem Second Nature. Výstavu můžete navštívit do 30. dubna 2025 v pražské NIA Gallery. Zve k hlubokému pozorování přírody, znovuoobjevené prostřednictvím svůdných a imaginativních malovaných a tištěných povrchů.

[www.instagram.com/the\\_niagallery/](http://www.instagram.com/the_niagallery/)



## DUBEN V CRÈME DE LA CRÈME JAKO JOGURTOVÝ MĚSÍC

Celý duben se ve zmrzlinárně Crème de la Crème nese v duchu jogurtové zmrzliny. Pokud jste ji ještě neochutnali, rozhodně je na čase. Je libo jogurt s čokoládou, nebo raději s višněmi? Dne 7. dubna dorazte na velkolepou oslavu 10. narozenin zmrzlinárny a 21. dubna si zase přijďte vykoledovat 1+1 zmrzlinu zdarma.

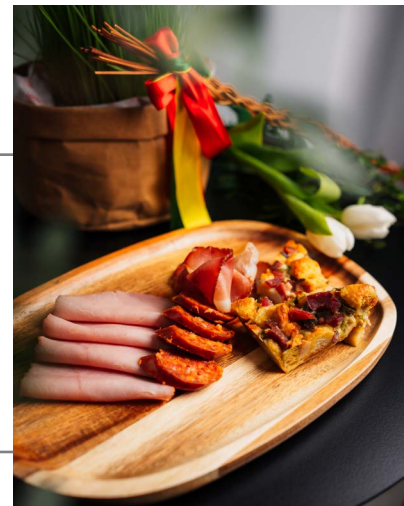
[www.cremedelacreme.cz](http://www.cremedelacreme.cz)



## SVÁTEČNÍ HOSTINA ZAČÍNÁ V BISTRU U BÝKA

Velikonoce se blíží a s nimi i časté dilema, jakou delikatesu předložit hostům a koledníkům. Československé Bistro U Býka v Hybernské nabízí nespočet neodolatelných řešení. Co takhle k pomlázce naservírovat čerstvý chléb s domácími škvarky a jarní cibulkou nebo vyhlášenou Žitavskou klobásu, Pražskou šunku, bramborový salát či velikonoční nádivku s bylinkami podle tradiční slovenské receptury?

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



## OBLÍBENÉ ZRNO ZRNKO OTEVŘELO OSMOU POBOČKU

Příznivci výběrové kávy a poctivých dobrot z pekařské pece mají novou zastávku v centru Prahy. Otevřelo Pekařské Bistro Zrno Zrnko Revoluční a má vše, co zákazníci milují. Kvalitní slané i sladké pečivo, řemeslný chléb, domácí zákusky a čerstvě praženou kávu. V Revoluční ulici vzniklo kromě prodejny ve stylu „artisan bakery“ také bistro s příjemným posezením a celodenní nabídkou pokrmů.

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



# LUŠTĚNINY A VŠE O NICH



Luštěniny by měly být důležitou součástí jídelníčku, protože mají plno zdravotních benefitů. Jejich příprava však vyžaduje určité základní znalosti, aby si luštěniny zachovaly svoji chuť a výživové hodnoty. Jak na to, se dozvíte v článku, který pro vás připravilo centrum vzdělávání a inovací UM. UM je místem pro všechny profíky i gastronomické nadšence, kteří mají chuť se učit a vzájemně inspirovat. Pro více informací mrkněte na [www.umumum.cz](http://www.umumum.cz).



## PROČ A JAK SE LUŠTĚNINY PŘEDMÁČÍ?

Díky namáčení se z luštěnin odplavují těžko stravitelné nadýmavé látky zvané oligosacharidy.

Měly by se namáčet alespoň 12 hodin před použitím, a to v dostatečně velké nádobě s trojnásobným množstvím vody. Namáčení by nemělo trvat déle než 24 hodin, jinak hrozí, že luštěniny zkvasí, nebo se spustí proces klíčení.

Luštěniny můžete předmáčet i ve zbylé vodě po uvařených těstovinách nebo v syrovátce, která pomůže aktivovat enzymatické procesy v luštěninách, takže se lépe vaří a tráví.

U některých loupáných či pūlených luštěnin není předmáčení nutné, ale z hlediska odplavení antinutrientů se rozhodně vyplatí!

## JAK SE VAŘÍ LUŠTĚNINY?

Luštěniny se zalévají vodou tak akorát, aby byly zakryté, ale zároveň se z nich neodplavilo příliš mnoho živin a barviv. Také jim vyhovuje pomalý a mírný var, který neporuší slupku a nerozvaří střed.

Luštěniny se vaří od studené vody. V průběhu přípravy je dobré kontrolovat množství tekutiny v hrnci a případně dolévat teplou vodu. Uvádí se ale, že cizrně prospívá, když se (narozdíl od ostatních luštěnin) začne vařit v teplé nebo vroucí vodě s trochou soli – otestujte sami!

Uvařené luštěniny by neměly zůstat v pokojové teplotě déle než čtyři hodiny, jinak by se v nich mohly rozmnožit nežádoucí bakterie. Po vychladnutí je vložte do lednice nebo zmrazte. Luštěniny určené do salátu raději zakápněte octem nebo citronovou šťávou.



**TIP:** Luštěniny se vaří společně s bylinkami a kořením, které se podílí na dochucení a současně zlepšují stravitelnost plodiny. Účel plní bobkový list, český i římský kmín, fenykl, anýz, majoránka, tymián, oregano nebo saturejka, kousek zázvoru, cibule a česneku, ale také mořské řasy kombu a wakame – jejich enzymy pomáhají luštěniny změkčit a strávit.

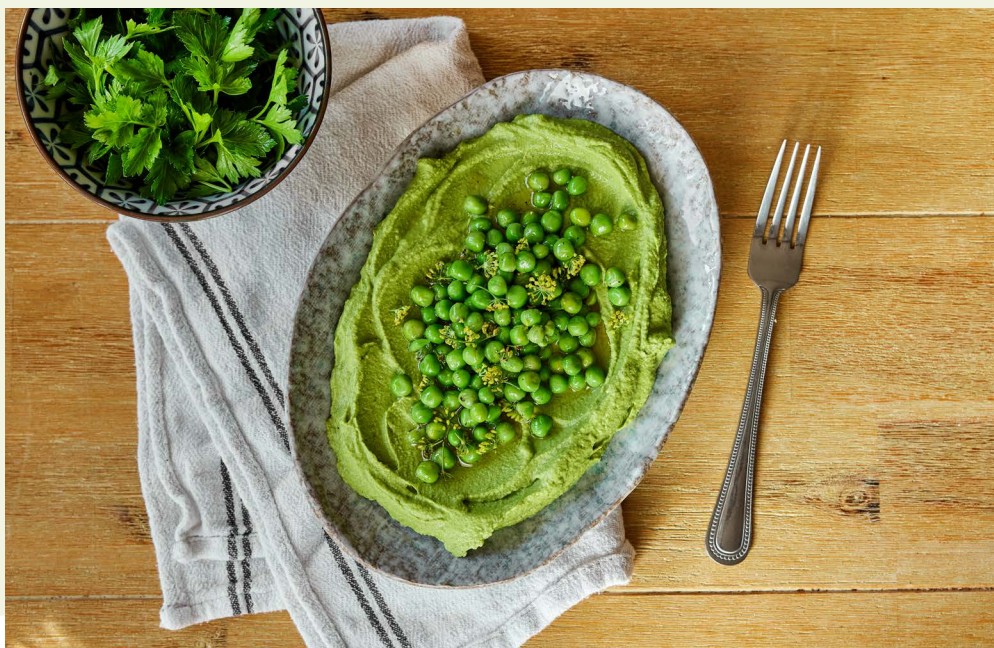
## JAK UVAŘIT LUŠTĚNINY AL DENTE?

V salátech nebo v polévkách by si měly luštěniny zachovat tvar a křupavost. Jejich konzistence se dá snadno ovlivnit během vaření.

Luštěniny se musí v každém případě předmáčet! Po uvaření je ihned scedte a nechte vychladnout.

Někteří kuchaři mírně okyselují vroucí vodu – kyselost brání měknutí. Proti této vychytávce mluví fakt, že slupka luštěnin v přítomnosti kyselin tvrdne. Proto se luštěninová jídla zpravidla okyselují, až když jsou luštěniny uvařené. Rozvaření umí zabránit také cukr, například ve formě melasy, která má v sobě navíc i vápník.

Aby si luštěniny zachovaly pevnou texturu, nechávají se projít teplotním šokem: jakmile se začnou vařit, vymění se voda za studenou, případně se několikrát dolije studená tekutina, která zmírní var.



**TIP:** Při vaření obvykle vzniká pěna, která by se měla sesbírat. Zpěnění umí předejít lžice oleje přidaná do vroucí vody. P.S.: Koření a bylinky dávejte k luštěninám až po sebrání pěny – plavou na hladině, a tak byste se jich zbavili dřív, než stačí zaúčinkovat.

## JAK UVAŘIT LUŠTĚNINY DOMĚKKA?

Přisypte zásaditou jedlou sodu do vody, ve které se luštěniny předmáčí. Jedna čajová lžička sody na litr vody změkčí slupku a zrychlí proces vaření.

Pokud chcete uvařit luštěniny opravdu hodně doměkka (například na pomazánku), přidejte jedlou sodu i do vody na vaření.

V některých receptech, například u hummusu, se cizrna po uvaření ještě nějaký čas máčí v horké vodě pod pokličkou. Simuluje se tím efekt zavařovací sklenice.



# MAKRO CZECH GASTRO FEST 2025

Šest světových kuchařských hvězd, špičky české gastronomie, čtyři profesionální soutěže a desítky kuchařských show pod jednou střechou. Největší gastronomická událost v České republice MAKRO Czech Gastro Fest letos vstupuje do svého třetího ročníku a přivádí do Prahy světovou špičku v oblasti gastronomie. 4. a 5. dubna 2025 se v pražském O2 universu uskuteční dvoudenní festival plný inspirace, jedinečných kulinařských show, odborných diskusí, prestižních soutěží a zážitků pro profesionály i širokou veřejnost.

Pátek bude patřit profesionálům z gastronomie, v sobotu festival otevře dveře široké veřejnosti. V ceně vstupenky jsou ochutnávky a degustační porce. Festivalem vás provedou moderátoři Markéta Hruběšová a Pavel Cejnar. Více informací a nákup vstupenek naleznete na [www.makroczechgastrofest.cz](http://www.makroczechgastrofest.cz).

Hlavními ambasadory jsou: za profesionály z gastronomie Zdeněk Pohlreich, za amatérské kuchaře a milovníky dobrého jídla Karel Kovy Kovář.

Festival letos přivítá šest michelinských a světově oceňovaných šéfkuchařů, představí klíčové projekty pro rozvoj české gastronomie a nabídne bohatý program rozdělený do tematických sekcí. V rámci odborného programu MAKRO FORUM proběhnou diskuse s předními osobnostmi české i světové gastronomie, včetně diskuse o nové vládní iniciativě na podporu české gastronomie a rozšíření Michelin Guide na celé Česko.

„MAKRO Czech Gastro Fest není jen festival. Je to platforma, kde propojujeme profesionály, inspirujeme mladé talenty a nastavujeme trendy pro českou gastronomii. Otevíráme důležitá témata, jako je rozvoj gastro turismu nebo celorepubliková dostupnost kvalitních surovin. Těšíme se na setkání všech, kdo mají gastro v krvi,“ říká Jiří Nehasil, generální ředitel makro ČR a prezident festivalu. „Přivážíme do Česka světové šéfkuchaře, aby předali své zkušenosti a inspirovali české kolegy. Každý z nich má svůj unikátní styl a přístup k vaření – od severské preciznosti po autentické asijské chutě. Tato výměna know-how je pro budoucnost české gastronomie neocenitelná,“ dodává Jiří Nehasil.



# Beauty tipy

## ROYAL GREEN BIOTIN KOMPLEX

Royal Green Biotin komplex obsahuje 100% certifikovaný organický biotin (ze slunečnicových semínek a listů koriandru), vitamín C z aceroly, výtažek z mrkve, plodů baobabu a rozmarýnu. Biotin přispívá k udržení normálního stavu vlasů a pokožky. Vitamin C přispívá k tvorbě kolagenu, který je důležitý pro zdraví pokožky a kostí.

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



## HIGHLIGHTER STICK PRO GLOW EFEKT

V kurzu zůstává zdravě rozzářená pleť s glow efektem, k níž vám dopomůže rozjasňovač ALCINA Highlighter Stick. Obsahuje jemné světlo odrážející třpytivé částičky, které tváří vtisknou decentně zářivé akcenty. Stačí tyčinku nanést nad lícní kosti, na hřbet nosu, nad srdíčko rtů nebo pod obočí. Díky skladnému a praktickému tvaru se s rozjasňovačem jednoduše pracuje a vejde se do každé kabelky.

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



## NENÁPADNÉ LÍČENÍ S KRÉMOVOU TUŽKOU NA OČI ANNABELLE MINERALS

Jarní líčení je o svěžesti a přirozenosti a krémová tužka na rty v barvě Naked je tím pravým doplňkem. Tento teplý hnědorůžový nude odstín dodá rtům jemný, přirozený vzhled, který je ideální pro každý den. S přírodními oleji, které rty vyživují a zjemňují, je tužka nejen krásná, ale i pečující. Její extrémně jemná textura snadno klouže po rtech, což umožňuje rychlou a bezproblémovou aplikaci.

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



## HYDRATACE - MAXI VITA KYSELINA HYALURONOVÁ

Pro mladistvý a svěží vzhled je důležitá péče o pleť nejen z vnějšku, ale i zevnitř. Maxi Vita Beauty Kyselina hyaluronová 100 mg + koenzym Q10 Kapsle obsahují vysokou dávku kyseliny hyaluronové, která je přirozenou součástí lidského organismu, zejména pojivových tkání, kloubní tekutiny, kůže a pleti. Je známá svou schopností vázat vodu, čímž se podílí na přirozené hydrataci.

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



## NU SKIN - PRO MLADISTVĚ VYPADAJÍCÍ PLEŤ BEZ NÁMAHY

Nu Skin rozšiřuje svou řadu péče proti stárnutí pleti ageLOC Tru Face o nový ageLOC Tru Face Peptide Retinol Complex. Toto inovativní složení kombinuje přírodně identický peptid proti stárnutí pleti s komplexem retinolu, který redukuje viditelné známky stárnutí pleti. Nový produkt nabízí pokročilé řešení pro viditelně hladší, pevnější a mladistvější pleť.

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



## SPRCHOVÝ GEL LUX BOTANICALS FIG & GERANIUM OIL

Povzbuzující sprchový gel je vhodný pro každodenní péči. Kombinace nasládlé exotické vůně figů a kořeněné květinové vůně geranium oleje vás v minutě přenesou z chladného počasí do horkého středomořského léta. Geranium olej je zároveň jeden z nejlepších způsobů, jak uvolnit nervové napětí. Unikátní receptura sprchového gelu pokožku vyživí, provoní a vyhladí.

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



## BIO HYDRO RETINOL BOOSTER

Tento omlazující produkt obsahuje přírodní retinol z extraktu Pseudostellarie, který podporuje regeneraci pokožky, redukuje jemné vrásky a zpevňuje pleť. Díky šetrnému složení je vhodný i pro citlivou pleť. Booster je dále obohacen o extrakt z mrkve, který chrání pleť před volnými radikály a zpomaluje známky stárnutí. Extrakt z kořene ženšenu obsahuje až 38 různých antioxidantů. Pravidelným používáním je pleť pevnější, hladší a přirozeně zářivá.

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



## REVOLUČNÍ MULTIFUNKČNÍ LÍČIDLO OD SISLEY PARIS

Objevte Color Cloud od Sisley Paris, které přináší vzdušnou, lehkou texturu s jemným matným finišem. Color Cloud důmyslně kombinuje balzám a tvářenku v jediné receptuře. Tento inovativní produkt zaujme matnou pudrovou konzistencí pro jemné rozetření barvy. Po nanesení jsou tváře sametově hladké, rty plné a vypnuté a zároveň vyplňuje drobné vrásky a nedokonalosti.

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



## FRANCESCA BIANCHI PŘEDSTAVUJE PARFÉMOVOU NOVINKU THE CODE OF EMOTION

Parfémové kreace Francesci Bianchi byly vždy speciálně navrženy tak, aby vyvolávaly emoce. V nejnovějším „parfémovém experimentu“, který dostal název The Code of Emotion, pracuje Francesca s klasickou fougèrestukturou – zeleným, aromatickým, dřevitým akordem. Přidala k němu živý akord tropického ovoce, šťavnatě a neodolatelně mango a vznikl tento voňavý klenot.

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



## KOKOSO BABY KRÉM NA OPRUZENINY: JEMNÁ PÉČE PRO CITLIVOU POKOŽKU VAŠEHO DÍTĚTE

Kokoso Baby Krém na opruzeniny je vhodný pro děti od narození a je dermatologicky testován, což zajišťuje maximální bezpečnost pro jemnou pokožku. S 99 % složek přírodního původu je ideální volbou pro rodiče, kteří hledají bezpečné a efektivní produkty pro každodenní péči o své děti.

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



## GREENWAVE PŘEDSTAVUJE TĚLOVÉ MLHY PŘÍRODNÍ PÉČE SALT & STONE

Z nové produktové řady značky Salt & Stone jsem pro vás vybrala hydratační tělovou mlhu Saffran & Cedar, která prohlubuje intenzitu kultovních přírodních deodorantů značky. Lehká mlha s obsahem hydratačního glycerinu a výtažku z červené řasy pomáhá obnovit vlhkost a zanechává pokožku jemnou a pružnou.

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



## WE STAND/ FOR REGENERATION HAIR, BODY AND FACE BUTTER

Hydratační máslo, které zjemňuje a hydratuje vlasy a pokožku. Obsahuje regenerativní bio certifikovaný výtažek z měsíčku lékařského, který je pěstovaný v EROC = Evropské regenerativní organické centrum. Měsíček lékařský je známý díky svým uklidňujícím vlastnostem. Nachází se v něm 93 % přírodních složek a je z 85,5 % biologicky odbouratelný.

[cz.davines.com](http://cz.davines.com)



## RÉPONSE BODY SLIM-INSTANT

V gelu získáváte ideálního spojence pro návrat do formy v problematických partiích ženského těla (břicho, boky, stehna,...). Jeho inovativní formule kombinuje účinné přírodní ingredience. Jeho gelová textura se rychle vstřebává a komplexní formule působí souběžně několika směry. Díky vyvážené kombinaci aktivních ingrediencí, jako jsou kofein a růžový pepř, podporuje receptura odbourávání nadbytku vody a celkově zlepšovat stav pokožky.

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

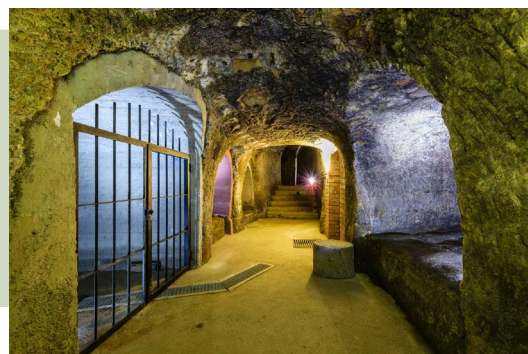


# CO JSEM PRO VÁS OBJEVILA

## PROHLÍDKY PLZEŇSKÉHO HISTORICKÉHO PODZEMÍ ZA SVITU BATEREK

Poprvé v letošním roce čeká na obyvatele a návštěvníky západočeské metropole nevědní zážitek – možnost objevovat tajemství labyrintu chodeb, sklepů a studní v Plzeňském historickém podzemí v téměř úplné tmě pouze za svitu baterek! Speciální sedmdesátiminutové prohlídky, které zamíří i do běžně nepřístupné části podzemní chodby, se konají od pátku 11. do neděle 13. dubna – vždy od 17:00 a 18:00.

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



## VYTVÓŘTE SI SVŮJ SVĚT S MCDONALD'S & MINECRAFT

McDonald's celosvětově reaguje na svou oblibu mezi fanoušky Minecraft, kteří si ve svých městečkách staví vlastní verzi této ikonické restaurace. Spolu s premiérou filmu Minecraft představuje McDonald's limitované menu s omáčkou inspirovanou dimenzí Nether, sběratelskými figurkami, exkluzivními herními bonusy a hračkami Happy Meal.

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

## POPORODNÍ STAHOVACÍ PÁS

Inovativní technologie duální komprese poskytuje potřebnou podporu oslabeným a nestabilním svalům středu těla po porodu. Mírná komprese urychluje tok tekutin tělem a urychluje zotavení z těhotenství a porodu. Pás lze použít bezprostředně po porodu císařským řezem a pomáhá při zotavení dělohy a pánevního dna, stabilizuje břicho a zlepšuje držení těla při zotavení. Pás je hypoalergenní a nedráždí pokožku.

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



## SBÍREJTE V ALBERTU BODY NA STAVEBNICE LEGO A PRODUKTY NA PEČENÍ ETA

Jarní věrnostní kampaň v Albertu přináší možnost pořídit stavebnice LEGO. Věrnostní kampaň potrvá do 20. května a body je možné sbírat fyzicky i v aplikaci Můj Albert. Stavebnice LEGO jsou oblíbeným způsobem, jak rozvíjet kreativitu a fantazii napříč generacemi. V rámci sběratelské kampaně pořídíte různé stavebnice se slevou až 65%. V nabídce jsou také praktické úložné boxy.

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

## BAREFOOT OD BATI SKVĚLE LADÍ K MINIMALISTICKÉMU MÓDNÍMU STYLU

Pokud hledáte vhodný přechod mezi konvenční teniskou a barefootem, ideální volbou je začít s Barefoot FlotActive řadou. Patentovaná podešev FlotActive díky integrovaným pryžovým lamelám tlumí nárazy a změkčuje došlap a zajistí vám maximální pohodlí i na tvrdém povrchu městských ulic. Podešev je anatomicky tvarovaná a poskytuje dostatek prostoru vašim prstům. Adaptační proces tak vašim nohám usnadní novou zkušenost chůze naboso.

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



## FOR BEAUTY

COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

11.–12. 4. 2025  
PVA EXPO PRAHA v Letňanech



## JARNÍ VELETRH FOR BEAUTY

Zúčastněte se jarního veletrhu FOR BEAUTY, který je jediným beauty veletrhem v ČR! Specializuje se na kosmetiku, kadeřnictví, péči o vlasy, nehtový design a nehtovou modeláž, manikúru, pedikúru, péči o nohy, vybavení salonů a SPA center, na přístroje pro pleť a tělo. Zaměřuje se na současné trendy v kosmetických oborech, zejména na anti-aging, dermatokosmetiku, modelaci postavy, wellness, relaxaci, ale také na zdravý životní styl.

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

# ZDRAVÉ VELIKONOČNÍ PEČENÍ

Značka Probio vyniká důrazem na kvalitní biopotraviny a udržitelné zemědělství. To se odráží v pokrmech, které pak každý den připravujeme. A protože se blíží Velikonoce a s nimi i pečení (nejen) tradičních dobrot, mám pro vás dva recepty právě od [Probio](#).

## VELIKONOČNÍ MAZANEC

- 35 g droždí
- 180 ml mléka
- 165 g bio mouky celozrné špaldové jemně mleté Probio
- 165 g bio mouky pšeničné polohrubé Probio
- 170 g bio mouky pšeničné hladké Probio
- 100 g bio cukru třtinového moučkového Probio + 1 lžička na kvásek
- 100 g másla
- špetka mletého muškátového oříšku
- 70 g rozinek naložených v rumu + 1 lžíce rumu z rozinek
- 3 žloutky
- vejce na potřetí
- bio plátky mandlí Probio na posypání



### Postup:

Droždí nasypejte do mističky a promíchejte se lžičkou cukru.

Ohřejte mléko, aby bylo teplé - ne horké - a přilijte asi  $\frac{1}{4}$  k droždí. Přidejte trošku mouky a vidličkou prošlehejte. Nechte pod utěrkou vzejít kvásek. Bude to trvat asi 15 – 20 minut. Do zbytku mléka vložte na kousky pokrájené máslo a ještě trochu zahřejte, aby se v něm máslo dobře rozpouštělo. Mouku ve větší nebo hnětací míse smíchejte s cukrem, muškátovým oříškem a rozinkami. Přidejte vzešlý kvásek. Zkontrolujte mléko s máslem, zda není příliš teplé a rozšlehejte v něm žloutky. Přilijte do mísy a zpracujte těsto. Těsto nechte hodinu kynout na teplém místě pod utěrkou. Poté překlopte na lehce pomoučenou pracovní podložku. Na pomoučení použijte trochu kterékoliv hladké mouky – světlé či celozrné. Z těsta vypracujte bochánek a přendejte na plech vyložený pečicím papírem. Nařzněte na mazanci křížek a nechte 15 minut kynout na plechu. Poté potřete rozšlehaným vejcem a posypejte mandlemi. Pečte nejdříve zprudka při 200 °C (horkovzduch). Po 10 minutách teplotu snižte na 170 °C a dopečte 30 minut.



## JEČNÁ LINECKÁ VAJÍČKA

- 300 g bio mouka ječná celozrná jemně mletá Probio
- 200 g másla pokojové teploty
- 50 g bio cukr moučkový třtinový Probio
- mletá vanilka (dle chuti)
- citrónová kůra z 1 bio citrónu
- 1 vejce
- marmeláda na slepování
- matcha tea
- kurkuma
- acai prášek

### Postup:

Ve větší míse spolu utřeme máslo, cukr, vanilku, citrónovou kůru, celé vejce. Vmícháme mouku a vypracujeme hladké těsto. Těsto zabalíme do fólie a necháme přes noc v lednici. Po odpočinutí těsta rozpálíme troubu na 170 °C a plechy vyložíme pečicím papírem. Těsto odebíráme z lednice postupně, aby se nám s ním dobře pracovalo. Vždy ho podsypane moukou, vyválíme, vykrajíme. Pečeme zhruba 7-9 minut dorůžova (podle tloušťky vyváleného těsta). Linecké nechme vychladnout a můžeme zdobit. My jsme z nich udělali kropenatá vajíčka: Smícháme matchu/kurkumu/acai s 2-5 lžičkami vody a vymícháme hladkou směs. Poté zdobíme kartáčkem, necháme zaschnout a můžeme naplnit marmeládou.

# JARNÍ NÁLOŽ Z NOTINA

Notino představuje nejnovější kosmetické produkty, které odrážejí aktuální trendy v péči o pleť a líčení. Pokud hledáte novinky, které ožíví vaši každodenní rutinu a udělají vás krásnější, mám pro vás pár skvělých tipů.

[WWW.NOTINO.CZ](http://WWW.NOTINO.CZ)

## EXFOLIAČNÍ TONIKUM THE ORDINARY GLYCOLIC ACID 7% EXFOLIATING TONER

Hrubá textura pleti? Zašedlý tón? První vrásky? Vyzkoušejte exfoliační tonikum The Ordinary Glycolic Acid 7% Exfoliating Toner. Když se podíváte na TikTok nebo Instagram, na jiné ani prakticky nenarazíte. Kyselina glykolová přispěje k barevnému sjednocení i vyčištění pleti a vyhladí její texturu. Navíc můžete toner použít i proti zápachu v podpaží nebo na zarůstající chloupky.



## MULTILÍČIDLO MAC COSMETICS CREAM COLOR BASE

Šťavnaté tváře vám zaručí krémové multilíčidlo MAC Cosmetics Cream Color Base. Nanese ho snadno prsty, dá se vrstvit a použít opravdu všude – třeba i jako stíny nebo rtěnku. Stačí jeden dotek a vaše pleť získá přirozený, zdravý jas.



## TEKUTÝ ROZJASŇOVAČ URBAN DECAY FACE BOND

Potřebujete trochu rozzářit? Tekutý rozjasňovač Urban Decay Face Bond s obsahem niacinamidu projasní pleť obličejem jemným a zářivým finišem. Můžete ho použít jako klasický rozjasňovač, smíchat s make-upem nebo ho použít jako topper na oční stíny.



## TÓNOVACÍ BALZÁM YVES SAINT LAURENT LOVESHINE CANDY GLOW

Rtům dopřejte tónovací balzám Yves Saint Laurent Loveshine Candy Glow. Zvýrazní jejich přirozenou krásu decentním barevným nádechem a smyslně lesklým finišem. Zároveň je hydratuje i chrání před vysušením nebo popraskáním.



## DÁMSKÁ PARFÉMOVANÁ VODA LANCÔME IDÔLE POWER

Zavřete oči a představte si rozkvetlou zahradu plnou růží. Přesně tak voní dámská parfémovaná voda Lancôme Idôle Power, první květinově-dřevitá vůně v řadě parfémů Idôle. Sametové santalové dřevo se mísí s vylepšenou vůní růže. V samém srdci najdete molekulu Pomarose, která připomíná sladký jablečný dezert. Už se vám sbíhají sliny?



## MAKE-UP S PEPTIDY MÁDARA SKINONYM SEMI-MATTE PEPTIDE

Hledáte produkt, který zamaskuje nedokonalosti pleti, ale nebude na první pohled znát, že na sobě máte make-up? Dlouhotrvající make-up s peptidy Mádara Skinonym Semi-Matte Peptide je jemný podkladový krém, který se přizpůsobí struktuře vaší pleti. Poskytuje krytí, ale působí velmi přirozeně a zanechává pleť svěží a sametově hebkou.



## DLOUHOTRVAJÍCÍ MAKE-UP TIRTIR MASK FIT RED CUSHION

Momentálně asi nejvirálnější make-up je jednoznačně TIRTIR Mask Fit Red Cushion. Líbí se červené vajíčko v sobě skrývá dlouhotrvající make-up v houbičce, který odolá všemu. Vyrží 72 hodin, má velmi dobré krytí, zářivý finiš a zanechá lehký pocit na pleti. Nezáleží na vráskách, neotírá se, nevysušuje.



# MŮJ OBJEV MĚSÍCE

Objevte bohatství chutí díky široké škále čerstvé krájené zeleniny Menu Inspirace. Ať už hledáte křupavou přílohou zeleninu, praktické salátové či zeleninové směsi, nová řada z [Alberta](#) vám do zajista usnadní vaření. Předpřipravené suroviny šetří čas a umožní vám připravit chutná a zdravá jídla bez námahy.



## ALBERT MIX COLESLAW

Svěží a chutný salát bez zbytečného krájení, Albert Mix Coleslaw je hotová směs čerstvé zeleniny, která vám usnadní přípravu tohoto oblíbeného salátu. Stačí přidat jogurt nebo majonézu a máte rychlou a chutnou přílohu, která se skvěle hodí například k masu.



## ALBERT PRO MEXICKOU KUCHYNI

Máte chuť na něco mexického? Tak sáhněte po zeleninové směsi s fazolemi a kukuřicí, která dodá vašim oblíbeným pokrmům, jako jsou tacos nebo burritos, autentickou chuť.



## ALBERT SMĚS NA NASI GORENG

Vyzkoušejte směs na Nasi Goreng, která je ideální pro přípravu tohoto oblíbeného indonéského pokrmu. Zeleninový mix můžete využít také místo rýže jako přílohu, jemně nakrájená zeleninová směs mrkve, póruku, bílého zelí, cibule a papriky zaručí skvělou chuť.



## ALBERT BATÁTOVÉ HRANOLKY

Ochutnejte skvělou alternativu k tradičním hranolkům s Albert Batátovými hranolkami! Rychlá příprava, lahodná chuť a žádné smažení – stačí je upéct v troubě a získáte zdravější přílohu plnou chuti.



# VELIKONOČNÍ JIDÁŠE

Velikonoce se blíží a s nimi i čas na pečení nejrůznějších dobrot. Co letos zkusit velikonoční jidáše? Nejenže jsou chuťově lahodné, ale podle tradice přináší zdraví a ochranu na celý rok. A to je důvod, proč je doma připravit celé rodině.

## Na kynuté těsto:

- 250 g hladké mouky
- 250 g polohrubé mouky (z toho 1-2 lžíce na kvásek)
- 100 g cukru krupice (z toho 1 lžíce na kvásek)
- 1/2 vanilkový cukr
- 100 g másla
- 1/2 kostky droždí
- 1 lžičku soli
- 1 vejce + na potřetí
- 240 ml vlažného mléka
- trochu rumu

## Na dokončení:

- 2 lžíce medu
- 1 lžíce másla

1. Nejdříve si připravíme kvásek. Do misky si rozdrobíme droždí, které zasypeme lžící cukru a necháme ho rozpustit. Poté do misky nalijeme mléko (cca 0,5 dcl), zasypeme lžící polohrubé mouky a promícháme. Kvásek dáme na teplé místo vzejít.
2. Do mísy si poté dáme polohrubou mouku, cukr, vanilkový cukr, sůl, vejce, mléko a rum. Tuto směs necháme v robotu dobře zpracovat (cca 10 minut). Až nám kvásek zdvojnásobí objem, přidáme ho k těstu a na nejvyšší stupeň dobře promícháme. Nakonec do těsta necháme zapracovat střídavě hladkou mouku a na kostičky nakrájené máslo.
3. Zpracované těsto necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout. Po vykynutí těsto rozdělíme tak, abychom z každého kousku vyváleli cca 1 cm silný a 25 cm dlouhý pramen. Z pramenů následně tvarujeme jidáše, které dáme na plech a necháme podruhé kynout (cca 15-25 minut). Jidáše potřeme rozkvedlaným vajíčkem.
4. Pečeme zprudka na 190 stupňů asi 15 minut. Med si rozpustíme a rozmícháme v něm máslo. Po upečení jidáše potřeme ještě horké medem.



# TIPY MĚSÍCE



## KURKUMA S PEPŘEM JAKO SILNÁ DVOJKA NA PODPORU TRÁVENÍ A VITALITY

Hledáte přírodní cestu, jak nastartovat své zažívání a vylepšit kvalitu kloubů, kostí i pokožky? Začněte vyváženým jídelníčkem bohatým na vlákninu a probiotika, který můžete podpořit vhodnými doplňky stravy. Vyzkoušejte třeba olejové kapky s kurkumou a černým pepřem od české značky OlaOla, které přírodní cestou napomáhají trávení i detoxikaci organismu.

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

## AUSTRALSKÉ ORGANICKÉ PŘÍPRAVKY BONDI WASH – ŠETRNÉ PRO LIDI, DOMOV I PLANETU

Přírodní produkty z ucelené řady Bondi Wash pro domácnost kombinují sílu a vůni australských rostlin s luxusní směsí éterických olejů a přírodních ingrediencí. Šetrné jsou nejen pro vás a váš domov, ale i pro planetu. Jejich složení je jemné, ale velmi účinné.

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

## ŠŤAVNATÉ MASO PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST S ALBERT EXCELLENT SOUS VIDE

Pro ty, kteří si potrpí na bohatou chuť telecího masa, je ideální volbou Albert Excellent Sous Vide Telecí trhané. Maso se díky pečlivému zpracování snadno rozpadá na jemná vlákna, která z něj dělají ideální surovinu pro celou řadu receptů. Vyzkoušet ho můžete v hamburgeru, s čerstvým chlebem nebo jako součást lahodného ragú.

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



## MLSEJTE NA VELIKONOCE ZDRAVĚJI

Nadělte koledníkům mix slaného a sladkého ořechového křupání. Dárkové velikonoční balení potěší malé i velké a hodí se i jako občerstvení pro návštěvy. Speciální velikonoční edice obsahuje mandlová jádra v bílé čokoládě s kokosem, mandlová jádra v bílé čokoládě s příchutí tiramisu, nepražené kešu ořechy a pražené solené pistácie.

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



## SMĚS BEZLEPKOVÁ NA PEČENÍ

Milujete voňavé cukroví, křupavý chléb, kořeněné perníčky, vláčné palačinky či šťavnatou bublaninu? S bezlepkovou směsí připravíte všechny tyto dobroty v biokvalitě a bez lepku. Směs je namíchaná z čerstvě umletých bio mouk z bezlepkového mlýna – pohankové, čirokové, kukuřičné a rýžové. Směs můžete použít prakticky na cokoli, i na zahušňování omáček.

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



## NOVÉ FUNKČNÍ DRINKY péče o tělo i mysl



## NOVÉ FUNKČNÍ DRINKY - PÉČE O TĚLO I MYSL

Všechny UGO funkční drinky jsou 100% šťávy lisované za studena, bez konzervantů, barviv, koncentrátů, vody a cukru. Každá lahvička obsahuje čerstvé ovoce nebo zeleninu, vitamíny a funkční složky pro vaše tělo i mysl. Ochutnejte nové nápoje v UGO Salateriích nebo Freshbarech nebo si je objednejte on-line na [www.ugo.cz](http://www.ugo.cz).



## KANDISIN STEVIA – OSLAĎTE SI ŽIVOT BEZ CUKRU A KALORIÍ

Rádi byste omezili slazení, ale zkrátka si nedovedete představit šálek čaje či kávy bez lžičky cukru? Objevte kouzlo stévie, přírodního sladidla, které dodá vašim nápojům i pokrmům lahodnou sladkou chuť, ale zároveň se vyhnete zbytečným kaloriím. Vyzkustejte Kandisin Stevia ve formě tablet, jehož hlavním dodavatelem pro Českou republiku je značka TEEKANNE.

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

## VELIKONOČNÍ HODOVÁNÍ BEZ TĚŽKÉHO ŽALUDKU

Po nadměrné konzumaci těžce stravitelného jídla, alkoholu nebo kávy může dojít ke zvýšené produkci žaludečních kyselin. VYPROŠŤOVÁK obsahuje kombinaci jedlé sody a kyseliny vinné, která má schopnost neutralizovat žaludeční kyseliny, a proto se doporučuje užívat právě při zmíněných problémech se zažíváním.

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



## UŽIJTE SI LIMITOVANOU EDICI KINDER CHOCOLATE SE ZAMILOVANÝMI ROBOTY

Oblíbená pochoutka Kinder Chocolate opět přichází s limitovanou edicí obalů. Tentokrát je zdobí pětice roztomilých zamilovaných robotů a samozřejmě nechybí ani prostor pro vzkaz či věnování. Nová limitka s roztomilými obrázků potěší malé i velké milovníky čokolády Kinder. Vybrat můžete hned z pěti různých veselých robotů v pestrých barvách.

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



## ČEKANKOVÝ ORIGINÁL

Čekankový originál značky 4SLIM z kořene čekanky na přírodní bázi nabízí skvělou alternativu ke klasickému cukru. Je bohatý na vlákninu, především inulin, který podporuje zdravé trávení a střevní mikroflóru. Čekankový originál má nízký glykemický index, což znamená, že nezpůsobuje prudké výkyvy hladiny cukru v krvi, což je ideální pro ty, kdo chtějí omezit příjem cukru.

[www.4slim.cz](http://www.4slim.cz)

## OCHUTNEJTE NOVINKU SIR WINSTON GREEN TEA MANGO

Zelený čaj nejen že skvěle chutná, má ale také mnoho pozitivních účinků na lidský organismus. Obsahuje velké množství antioxidantů, zlepšuje trávení i funkci mozku, podporuje hubnutí a posiluje srdce a cévy. Novinka Sir Winston Green Tea Mango v sobě snoubí lahodnou chuť zelených čajových lístků s příchutí šfavnatého manga, které dodává nálevu příjemnou sladkost a exotický nádech.

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



## KAFE DOŠLO? S KÁVOVÝM PŘEDPLATNÝM OD FIXI COFFEE SE TO UŽ NESTANE

Žádné zoufalé škrábání dna dózy, žádné nouzové instantní řešení – jen pravidelná zásoba výběrové kávy přesně podle vašeho gusta. A co je nejlepší? Sleva 30 %, doprava zdarma a nulové starosti. Vy si jen vyberete svou oblíbenou kávu, nastavíte si, jak často ji chcete dostávat, a pak už jen čekáte na balíček plný vůně a radosti.

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



## ECOHAUS - LIMITOVANÁ JARNÍ EDICE PRACÍCH PAPIŘKŮ

Prací papírky EcoHaus vám pomohou nejen s úklidem, ale i s péčí o vaši pokožku a planetu. Letos přichází limitovaná edice s vůní „jarní detox“ – osvěžující a příjemně vonící produkt, který vám dodá energii a svěžest v každém prádle. K tomu je nově k dispozici také větší balení, které vám umožní užívat si ekologické praní ještě déle.

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



# VELIKONOČNÍ MAZANEC

Bez tohoto tradičního mazance by Velikonoce u nás doma nebyly Velikonoce. Peču ho každý rok podle rodinného receptu a ještě se mi nestalo, že by se mi nepovedl. Doporučuji udělat více kusů, protože se po něm určitě hned zapráší. A kdyby vám náhodou nějaký kousek zbyl, můžete ho zamrazit nebo z něj připravit francouzský toast.

## Na 3 mazance:

- 500 g hladké mouky
- 500 g polohrubé mouky (z toho 1-2 lžíce na kvásek)
- 200 g cukru krupice (z toho 1 lžíce na kvásek)
- 1 vanilkový cukr
- 200 g másla
- 1 kostka droždí
- 2 lžičky soli
- 1 vejce + 2 žloutky + 1 vejce na potřeni
- 480 ml vlažného mléka
- trochu rumu
- 100 g rozinek
- 100 g nasekaných mandlí

## Na dokončení:

- 1 vejce
- 1 lžíce smetany ke šlehání
- 50 g plátkových mandlí

## Postup:

1. Nejdříve si připravíme kvásek. Do misky si rozdrobíme droždí, které zasypeme lžící cukru a necháme ho rozpustit. Poté do misky nalijeme mléko (cca 0,5 dcl), zasypeme lžící polohrubé mouky a promícháme. Kvásek dáme na teplé místo vzejít.
2. Do mísy si poté dáme polohrubou mouku, cukr, vanilkový cukr, sůl, vejce, mléko a rum. Tuto směs necháme v robotu dobře zpracovat (cca 10 minut). Až nám kvásek zdvojnásobí objem, přidáme ho k těstu a na nejnižší stupeň dobře promícháme. Nakonec do těsta necháme zpracovat střídavě hladkou mouku a na kostičky nakrájené máslo. Pak už jen lehce zpracujeme rozinky a nasekané mandle, oboje můžeme den předem namočit v rumu. Trochu mandlí si necháme na posypání vánoček.
3. Zpracované těsto si rozdělíme do tří mís a necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout. Z každé mísy pak vyklopíme těsto a zpracujeme si mazanec. Můžeme ho zpracovat do klasického tvaru mazance nebo ho zkusit podle fotek uplést ze čtyř pramenů.



# MEZIZUBNÍ PROSTORY

## aneb jak je správně vyčistit

V mezizubí se usazuje největší množství zbytků jídla a dalších nečistot, které klasický zubní kartáček odstranit nedokáže. Proto je mezizubní péče nezbytná a nelze ji ignorovat. Pro mnoho z nás je to však příliš komplikované a nepohodlné. MUDr. Pavel Smažík, majitel značky [Herbadent](#), vysvětluje, proč vznikla řada HER° a jak si díky ní lze mezizubní čištění zpříjemnit.

### MEZIZUBNÍ KARTÁČEK: JAK A KDY HO POUŽÍVAT?

Pokud se mezizubní čištění ještě nestalo vaší každodenní rutinou, pak byste ho měli zařadit alespoň jednou denně, a to ideálně večer po vyčištění zubů. Důležité je zvolit správnou velikost mezizubního kartáčku, se kterou vám v případě potřeby poradí vaše dentální hygienistka nebo zubař. Použití mezizubního kartáčku je už snadné: jemně kartáček zavedte do mezizubí a několikrát pohybujte tam a zpět.

### JAK VYBRAT TEN SPRÁVNÝ?

Kvalitu určují převážně vlákna a jejich životnost, drátek, který by měl být šetrný, přiměřeně pružný i pevný, a pak optimální tvar madla. „Stejně jako naše ostatní produkty, i mezizubní kartáčky HER° jsme před uvedením na trh dlouho testovali a s odborníky ladili jejich parametry. Zvolená kombinace pevného a ohebného pogumovaného drátku s kvalitními vlákny se osvědčila jako optimum pro efektivní čištění i životnost. Co bych ale také rád zmínil, je kombinace kartáčku se silikonovým párátkem, kterým může pacient před čištěním snadno odstranit větší zbytky jídla a nepoškozovat tak zbytečně kartáček.“

### 7 DŮVODŮ, PROČ SE VĚNOVAT MEZIZUBNÍMU ČIŠTĚNÍ

1. **Prevence zubního kazu** – Mezizubní kartáčky odstraňují plak a zbytky jídla z míst, kam běžný kartáček nedosáhne, čímž snižují riziko vzniku kazů.
2. **Zdravější dásně** – Pravidelné čištění mezizubních prostor pomáhá předcházet zánětu dásní a parodontitidě, které mohou vést až ke ztrátě zubů.
3. **Svěží dech** – Plak a zbytky jídla mezi zuby mohou způsobovat nepříjemný zápach z úst. Pravidelná péče udržuje ústní dutinu svěží.
4. **Ochrana celkového zdraví** – Záněty v ústech mohou zvyšovat riziko srdečně-cévních onemocnění, cukrovky nebo komplikací v těhotenství. Správná hygiena ústní dutiny prospívá celému tělu.
5. **Prodloužení životnosti zubů** – Čisté mezizubní prostory znamenají menší riziko ztráty zubů v důsledku parodontitidy nebo kazů na těžko přístupných místech.
6. **Úspora za zubní ošetření** – Prevence je vždy levnější než léčba. Pravidelným mezizubním čištěním můžete předejít drahým zákrokům u zubaře.
7. **Jednoduchý a rychlý návyk** – Použití mezizubních kartáčků zabere jen pár minut denně, ale výrazně přispívá k dlouhodobému zdraví vašich zubů a dásní.

