

Na skok v kuchyni

květen 2025

magazín o jídle a životním stylu



27 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 DATLOVÝ CHLEBÍČEK *z obálky*
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 VYDEJTE SE NA DOVOLENOU DO SLOVINSKA
- 7 CARNIVAL BUNS
- 8 *Udělejte radost své drahé polovičce*
- 9 ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY S MÍCHANÝMI VAJÍČKY
- 10 TIPY MĚSÍCE
- 12 DORT S ARAŠÍDOVÝM KORPUSEM A KRÉMEM Z BÍLÉ ČOKOLÁDY
- 13 DÁRKY KE DNI MATEK
- 14 KAM MUSÍTE VYRAZIT
- 15 BEAUTY TIPY
- 17 QUESADILLAS S TRHANÝM MASEM
- 18 *I 10 minut pohybu denně stačí*
- 19 ČTENÍ PRO LETOŠNÍ JARNÍ DNY
- 20 JAK SPRÁVNĚ VOZIT KOLA NA AUTĚ
- 21 CO JSEM PRO VÁS OBJEVILA
- 22 KOFOLA SLAVÍ 65 LET
- 23 *Bylinky v kuchyni*
- 24 CRÈME DE LA CRÈME
- 25 NŮŽ DĚLÁ KUCHAŘE
- 27 JAKÝ BYL LETOŠNÍ MAKRO CZECH GASTRO FEST



9

ŠPENÁTOVÉ
PALAČINKY



7

CARNIVAL BUNS



POSLEDNÍ TŘI MĚSÍCE

Když píšu tento úvodník, sedím si na balkóně na chatě na Slapech, zlehka nasávám sluneční paprsky a přemýšlím o tom, jaké to asi bude za 3 měsíce. Ta pohoda s tím naším sedmiletákem už je obrovská a v hlavě mi vzadu neustále vyskakuje červené světýlko, že takhle to dalších pár let nebude. Na druhou stranu se strašně těším, že si to naše druhé miminko užiju ve větším klidu a s mnohem větším nadhledem, než tomu bylo u Vojty. Je to jako v kuchyni. Když už ten dezert nebo jídlo připravujete podruhé, je to mnohem jednodušší a já věřím, že to přesně tak bude i s druhým dítětem, tedy naivně aspoň doufám.



Budu se snažit vám ale i v následujících měsících připravovat magazín v plném rozsahu, abyste o nic nepřišli. Budu se snažit stále přicházet s novými recepty, ať už tady v magazínu, nebo u mě na sociálních sítích. A pokud to bude alespoň trošku možné, budu se snažit dále připravovat i nějaké ty vlogy na youtube. Jestli vám vlogy unikly, určitě běžte na [můj YouTube kanál](#) a dejte si odběr, protože tam najdete i spoustu tipů na to, kde strávit příjemné víkendové pobyty s rodinou nebo kamarády. A teď už šup šup na čtení květnového čísla.

S láskou Romana



P.S.: Nezapomeňte v neděli 11. května na něco krásného pro vaši maminku. Spoustu tipů na dárky najdete právě i v tomto čísle.

DATLOVÝ CHLEBÍČEK

Tento chlebíček je vláčný, lehce hutný a plný chuti díky datlím a ořechům. Skvělý jako snídaně nebo sladká svačina!

Ingredience:

- 150 g nasekaných datlí
- 5 g jedlé sody (1 lžička)
- 240 g vroucí vody
- 55 g rozpuštěného másla
- 180 g krystalového cukru
- 1 velké vejce (pokojové teploty)
- 180 g hladké mouky
- 60 g nahrubo nasekaných vlašských nebo pekanových ořechů

Postup:

1. Nasekané datle vložte do mísy, posypte je jedlou sodou a zalijte vroucí vodou. Nechte je máčet, zatímco připravujete zbytek receptu (vodu po namáčení datlí nevylévejte, bude ještě potřeba).
2. V další míse vyšlehejte rozpuštěné máslo s cukrem na středně vysokou rychlost, přibližně po dobu 60 sekund. Poté přidejte vejce a šlehejte několik minut, dokud nevznikne světlá hmota. Když je máslo s cukrem a vejcem hezky vyšlehané, přidejte datle i s vodou. Následně přisypte mouku a míchejte tak dlouho, aby se téměř zapracovala. Nakonec přidejte namočené datle a nasekané ořechy a míchejte na nízkou rychlost, dokud se vše nespojí.
3. Předehřejte troubu na 170 °C. Těsto přendejte do vymazané formy na chléb a pečte přibližně 50 minut, dokud zapíchnutá špejle nevyjde čistá.
4. Po upečení nechte chlebíček chladnout ve formě 10 minut, poté ho vyklopte na mřížku a nechte úplně vychladnout.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

NAJDĚTE JMÉNA SVÝCH PŘÁTEL NA PLECHOVKÁCH COCA-COLA A OSLAVTE SPOLEČNĚ SVÉ PŘÁTELSTVÍ

Legendární kampaň „Share a Coca-Cola“ je zpátky. Tentokrát vyzývá především příslušníky mladé generace k setkávání v reálném světě. V roce 2011 jste poprvé mohli na lahvích a plechovkách najít své jméno na místě ikonického loga Coca-Cola. Nyní vás čeká nová mise s cílem najít jména nebo přezdívky svých přátel a potěšit je sdílením tohoto osvěžujícího nápoje nezaměnitelné chuti.

www.coca-cola.com



SLEPÝ TEST LEŽÁKŮ PRAHY VYHRÁL PODRUHÉ KBELSKÝ PIVOVAR

První pivní extraliga, respektovaný spolek znalců piva, podrobila na sklonku roku 2024 opětovnému testování pražské ležáky. A to tak, jak se to má dělat – anonymně ve slepém testu, přímo z výčepu, lednice nebo pultu, bez nominací, zápisného a sponzoringu. Za 15 let existence Extraligy však poprvé v soutěži o Krále Prahy zvítězil držitel koruny z předchozího roku – Kbelský pivovar se svou dvanáctkou 12 pilotů.

www.prvnipivniextraliga.cz



KAUFLAND UVÁDÍ NOVOU VLASTNÍ ZNAČKU K-JARMAK RYZÍ CHUŤ

Kaufland představuje novou výrokovou řadu uzenin, která spojuje tradiční a poctivé řeznické řemeslo s novými postupy. Vlastní značka K-Jarmark Ryzí chuť vychází z oblíbené značky K-Jarmark, pod kterou obchodní řetězec aktuálně nabízí více než 330 výrobků. Novinky z řady uzenin vyrobené výhradně ve spolupráci s českými dodavateli budou dostupné ve všech prodejnách Kaufland.

www.kaufland.cz



ZDENĚK POHLREICH OCENĚN CENOU ZA CELOŽIVOTNÍ PŘÍNOS ČESKÉ GASTRONOMII NA MAKRO CZECH GASTRO FESTU 2025

Na slavnostním zahájení 3. ročníku MAKRO Czech Gastro Festu, konaném v pražském O2 universu, byl šéfkuchař Zdeněk Pohlreich oceněn cenou za celoživotní přínos české gastronomii. Toto prestižní ocenění mu předal prezident festivalu a generální ředitel makro ČR Jiří Nehasil jako uznání za jeho mnohaletou práci v oblasti vzdělávání a propagace kvality české kuchyně napříč regiony České republiky.

www.makro.cz



PEKÁRNIČKY MINIT SLAVÍ 25 LET

Lahodné minitky, tedy plněné pečivo na váhu, si kupujeme už celé čtvrt století! Češi si zamilovali hlavně příchuf pizzy nebo mini hot dogy, u sladkého jsou sázejí na vanilku a čokoládu. A jaké jsou tajné tipy přímo od majitelů firmy Minit Bohemia? K ranní kávě zkuste slané karamel, novou hruškovou příchuf nebo exkluzivní nugátový mini croissant. A na odpolední svačinu? Vsaďte na granátové jablko nebo klobásové minitky.

www.minitbakery.cz

STAROBRNO SLAVNOSTNĚ UVEDLO NA TRH PRÉMIOVOU NOVINKU ŠTATL 12

Brněnský pivovar Starobrna představuje novinku Štatl 12 – prémiovou dvanáctku z výhradně českých chmelů, s plným tělem a vyváženou hořkostí. Na čepu bude od pátku 28. března ve vybraných restauracích s ověřenou kvalitou. Starobrna chtělo na brněnský pivní trh přidat dvanáctku s tradiční recepturou uvařenou z nejvyšší kvalitní suroviny českého původu. Reaguje tak na proměňující se vkus pivařů, kteří upřednostňují prémiovější piva.

www.starobrna.cz



UŽ JSTE SLYŠELI O PIVOTÉCE?

Pivotéka sídlící v Pivovarském muzeu v Plzni ve Veleslavínově ulici, v původním právozárečném domě z 15. století, nabízí téměř 1 540 pivních speciálů – od ležáků přes ALE, IPA, Stout, kyseláč až po piva stařená v sudech po nejrůznějších destilátech. Do stálého portfolia patří i piva Elektrárna z experimentálního pivovaru Plzeňského Prazdroje. Pivotéka je otevřená každý den od 10 do 18 hodin a pravidelně se zde konají zážitkové pivní degustace.

www.pivozelektarny.cz



VYDEJTE SE NA DOVOLENOU DO SLOVINSKA

Slovensko často stojí ve stínu svých přímořských sousedů, přitom se může pochlubit nádhernými plážemi, které překvapí svou malebností i čistotou. A pokud se chystáte na dovolenou a chcete, aby byla nezapomenutelná, mám pro vás tip.

Přímořské letovisko LifeClass Hotels & Spa se nachází pouhých 20 km od Itálie a 7 km od Chorvatska a harmonicky spojuje tradici, luxus a holistické wellness.

LifeClass Hotels & Spa se může pochlubit šesti hotely: pěti čtyřhvězdičkovými – Hotel Mirna, Hotel Neptun, Wellness Hotel Apollo, Grand Hotel Portorož, Hotel Riviera – a luxusním pětihvězdičkovým Hotelem Slovenija. Každý z hotelů nabízí nádherný výhled na malebný Piranský záliv. Nedávno zrekonstruovaný hotel Riviera nyní nabízí novou éru pohodlí se 183 krásně zrekonstruovanými pokoji, renovovanou restaurací a barem a exkluzivním ubytováním.

Můžete si zde vyzkoušet širokou škálu gastronomických zážitků v 11 restauracích a barech, vychutnat si místní speciality, relaxovat v renomovaném wellness centru Terme Portorož. Právě zde na hosty čekají léčebné procedury vyznávající holistické léčebné metody. V komplexu Sea Spa najdete bazény s termominerální vodou i vyhřívané bazény s mořskou vodou, v komplexu nechybí ani rozsáhlý saunový park o rozloze 1000 m² se sedmi různými typy saun. Wellness nabídka resortu, hluboce zakořeněná v 800 let staré léčebné tradici, využívá pět místních přírodních léčivých faktorů – sůl, slané bahno, termální a mořskou vodu a jedinečné středomořské klima.

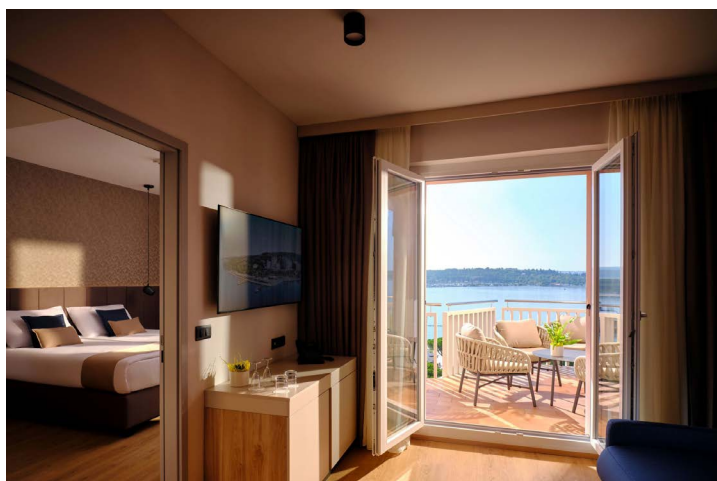
Nově wellness rozšířilo nabídku o centrum Wai Thai, kde se mohou hosté nechat hýčkat tradičními thajskými masážemi a autentickými přírodními postupy. Toto jedinečné centrum kombinuje sílu orientálních vůní s relaxační hudbou a vytváří autentickou thajskou atmosféru. Hosté zde mohou zažít tradiční thajské masáže prováděné certifikovanými thajskými terapeuty, jejichž cílem je odstranit stres, únavu a zlepšit metabolismus. Centrum nabízí také programy přírodní péče využívající originální thajské ingredience, jako je tamarind, citronová tráva a zázvor, a poskytuje tak holistické procedury pro tělo i ducha.

RELAX I PRÁCE V JEDNOM

Podpořit zdravý životní styl s venkovními aktivitami, jako je nordic walking, jízda na kole, vodní aerobic nebo jóga u moře, tu může každý. Ve jménu motto „Svět zdravých zážitků“ se tu hotely snaží přenést tradiční holistické přístupy na každého. Důkazem, že závazek k udržitelnosti tu berou vážně, jsou i oceňované pláže Meduza 4* a Exclusive 5*, které se nacházejí v sousedství resortu a trvale získávají ocenění Modrá vlajka za nedotčenou přírodu.

Kongresové centrum Portus, které se nachází jen pár kroků od moře, nabízí vynikající možnosti pořádání akcí v 10 univerzálních kongresových sálech, které doplňují vysoce kvalitní služby přizpůsobené jedinečným požadavkům každé akce. Možnost skloubit odpočinek spolu s podnikáním nikdy nebyla snazší.

Více na www.lifeclass.net.



CARNIVAL BUNS

Tyhle voňavé máslové bulky s kardamomem, malinovou marmeládou a nadýchanou šlehačkou si zamilujete hned po prvním soustu. Jsou tradičně spojovány se severským svátkem Fastelavn, ale hodí se ke kávě nebo čaji kdykoliv během roku. Vykouzlí dokonalou sladkou pauzu – ať už slavíte, nebo si jen chcete dopřát něco extra.

Na těsto (na cca 12 bulek):

- 300 ml vlažného mléka
- 2 velká vejce (pokojové teploty) + 1 na potřetí
- 500 g hladké mouky
- 70 g krupicového cukru
- 8 g instantního droždí (cca 2 lžičky)
- 1 lžička mletého kardamomu
- 1/2 lžičky soli
- 110 g másla, nakrájeného na kousky + na vymazání mísy

Na dokončení:

- Schwartau Extra džem malinový
- 500 ml smetany ke šlehání
- moučkový cukr na posypání

Postup:

1. V míse kuchyňského robota s nástavcem na hnětení smíchejte mouku, cukr, droždí, kardamom a sůl.
2. Přidejte směs mléka a vajec a hněťte na nízkou rychlost. Poté pomalu přidávejte na kostičky nakrájené máslo a pokračujte ve střední rychlosti přibližně 5 minut.
3. Těsto dejte do mírně vymazané mísy, přikryjte ho utěrkou a nechte kynout na teplém místě asi 1,5 - 2 hodiny, dokud nezdvoujnásobí objem.
4. Troubu si předehřejte na 200 °C a plech si vyložte pečicím papírem.
5. Vykynuté těsto rozdělte na 12 stejných kousků a rukama nebo pomocí plastové karty z nich vytvarujte bulky. Těsto je lepivé, ale tvarovat jdou bulky dobře (můžete použít i trošku hladké mouky na podmoučení). Bulky položte na připravený plech a nechte je na teplém místě ještě 20 minut kynout.
6. V malé misce rozšlehejte vejce. Pomocí mašlovačky jemně potřete bulky. Pečte asi 12 - 13 minut. Po upečení je přendejte na mřížku a nechte zcela vychladnout.
7. Ve velké míse vyšlehejte smetanu ke šlehání spolu se 3 lžícemi malinové marmelády.
8. Před podáváním rozkrojte bocháňky. Spodní část potřete malinovou marmeládou a navrch naneste malinovou šlehačku. Přiklopte horní část a posypte moučkovým cukrem.



Podívejte se na [videorecept](#).

UDĚLEJTE RADOST SVÉ DRAHÉ POLOVIČCE

1. květen neboli 1. máj patří všem zamilovaným, a nejen tento jeden den, celý květen je provoněný láskou a poutem mezi dvěma lidmi. Proto jsem pro vás připravila tipy na dárky pro vaši drahou polovičku, které byste mohli udělat radost právě na 1. máje, případně kdykoliv jindy.

TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠI LÁSKU - RELAX V ALDROV RESORT

Jestli je něco, co vaši drahé polovičce udělá radost, bude to pobyt v Aldrov Resort. Měla jsem možnost si tam užít dva dny a větší relax jsem dlouho nezažila. Hotelový a apartmánový komplex nabízí luxusní ubytování, wellness služby, restauraci a skvělé zázemí pro zimní i letní sporty.

www.aldrovresort.cz



DARUJTE PARFÉMOVOU NOVINKU BRUTAL OD PIGMENTARIUM

Parfém Brutal je poctou výraznému, odvážnému, tvůrčímu stylu parfumérů sedmdesátých a osmdesátých let i myšlenkám brutalismu, který v tomto období vrcholil a světovou uměleckou tvorbu rámoval. Brutal je emotivním zachycením ducha doby s její velkolepou estetikou akordy tuberózy a tabáku.

www.myskino.cz



BLACK WIDOW - DARUJTE SEKT S VÁLEČNOU DUŠÍ

Letos v květnu uplyne 80 let od první otevřené lahve šumivého vína vyrobeného ve Starém Plzenci, který byl pojmenován Black Widow podle stejnojmenného amerického letounu. Jednalo se o červený sekt, jehož výrobu místní zaměstnanci údajně zdržovali, aby se nedostal do německých rukou. Lahve tak jako první otevřeli američtí vojáci. Starý Plzenec Black Widow je tím správným dárkem pro milovnice šumivého vína a historie.

www.osobnivinoteka.cz



FRANTIŠEK JUNGVRT A IVANA MENTLOVÁ: EXKLUZIVNÍ KOLEKCE DESIGNOVÝCH DIFUZÉRŮ

Sklářský designér František Jungvirt a módní designérka Ivana Mentlová uvádí ve spolupráci unikátní difuzér, který se bude vyjímat v každé domácnosti. Definuje ho lehkost, nenucenost a špičkové provedení. Difuzér je ručně foukaný do dřevěné formy, ručně broušen do vysokého lesku nebo zmatněn technikou pískování.

www.frantisekjungvirt.com



S PRIVATE BLEND SOLEIL BLANC BUDE VAŠE PARTNERKA JENOM ZÁŘIT

Chcete, aby vaše partnerka voněla jako květiny a zářila jako slunce samo? Lehký třpytivý olej Tom Ford Soleil Blanc ji zahalí do letní, květinové vůně. Olej navíc vyživuje pokožku, zanechává kůži zářivou a hladkou, napomáhá jí vizuálně oživit a hladce se nanášit.

www.notino.cz



DARUJTE DÁVKU ENERGIE OD FIXI COFFEE

A poslední tip na dárek? Tím je pořádná nálož energie od Fixi Coffee. Fixi Coffee přichází s Dávkou energie – dvě kávy, co jí vrátí klid, nadhled a hlavně sílu zvládnout všechno. V balíčku najdete dvě 250g balení výběrové arabiky s pečlivě vybranými chuťovými profily, které nakopnou tělo i mysl.

www.fixicoffee.cz

ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY

s míchanými vajíčky

Pokud chcete do svého jídelníčku zařadit zdravé pokrmy, jejichž příprava vám zabere maximálně 30 minut času, doporučuji tyto špenátové palačinky. Já si je často připravuji k večeři nebo k obědu do práce a ráda si podle chuti obměňuji náplň. Jelikož jsou palačinky skladné, skvěle se hodí do krabičky na cesty.

Na palačinky (cca 3 kusy):

- 100 g čerstvého špenátu
- 75 g hladké mouky
- 120 ml mléka
- 1 vejce
- 2 špetky soli
- trocha přepuštěného másla

Na naplnění jedné palačinky:

- 1 lžíce žervé
- 2 vejce
- hrst mixu salátů
- 3 plátky šunky jamón
- sůl
- klíčky
- pistácie

Postup:

1. Špenát, mouku, mléko, vejce a sůl dáme do nádoby a pomocí tyčového mixéru rozmixujeme.
2. Střední pánev si rozpálíme a pomažeme trochou přepuštěného másla.
3. Z tohoto množství usmažíme zhruba 3 palačinky. Necháme je vychladnout.
4. Na pánev si vyklepneme vajíčka, lehce posolíme a připravíme si míchaná vajíčka.
5. Palačinku namažeme žervé, dáme na půlku mix salátů, míchaná vajíčka a šunku jamón. Palačinku překlopíme napůl a ozdobíme klíčky a nasekanými pistáciemi.



TIPY MĚSÍCE



ŠŤAVNATÉ JAHODY V HLAVNÍ ROLI: OCHUTNEJTE OVOCNÉ SIRUPY MAUGLÍ

Sirupy zaujmou už svým hravým designem, který provází celý sortiment značky Mauglí a umí udělat i z pitného režimu zábavu.

Příchuť jahody zachutná nejen dětem, ale i dospělým. Sirupy se vyrábějí v České republice z celého zralého ovoce, které doplňuje jen cukr a citronová šťáva. Žádné umělé konzervanty, barviva ani aromata – jen přirozená ovocná chuť v každé lahvi.

www.kosik.cz



PRAGER'S KOMBUCHA STARTER PACK – BALÍČEK PLNÝ ZDRAVÍ

PRAGER's představuje balíček plný zdraví, který je na jaře ideálním boosterem pro váš organismus. Kombucha Starter Pack obsahuje všechny aktuální příchutě kombuchy - Original, Yerba Maté, Matcha a Rooibos. Jako bonus v něm najdete také dřevěný hrníček v japonském stylu vyrobený z Cicimku čínského, neboli Jujube.

www.pragers.cz



NATURE'S PROMISE BIO PEČENÁ MASA KOŘENÍČÍ SMĚS

Dokonalá křupavá kůrka, šťavnaté maso a vůně, která provoní celou kuchyň, přesně to umí Nature's Promise Bio Pečená masa kořenící směs. Vyvážená kombinace bylinek a koření je ideální pro přípravu všech druhů pečeného masa, od kuřete až po vepřovou pečení.

www.albert.cz



ZNÍ SKVĚLE, CHUTNÁ JEŠTĚ LÉPE – OBJEVTE NOVINKU KINDER CRISPY

Značka Kinder představuje tyčinku Kinder Crispy, ve které se dokonale snoubí chuť krémové náplně a křupavé oplatky, to vše zalité vrstvou mléčné čokolády s křupavými kousky sušenek. Novinka potěší každého, kdo hledá malou, sytou a zároveň lehkou svačinku a miluje nezaměnitelnou chuť Kinder.

www.ferrero.com



ECOHAUS PUER - ODSTRAŇOVAČ SKVRN, SÍLA AKTIVNÍHO KYSLÍKU

Zapomeňte na agresivní bělidla a chlorové dezinfekční prostředky. Perkarbonát sodný je ekologickou cestou k zářivě bílému prádlu a dokonale uklizené domácnosti. V horké vodě se aktivuje a uvolňuje kyslík, který efektivně rozpouští skvrny, bělí textilie a dezinfikuje povrchy.

www.ecohaus.cz



GIN & TONIC JAKO JARNÍ RITUÁL

S jarními a letními měsíci přichází sezóna osvěžujících drinků – a gin & tonic je stále jedním z nejoblíbenějších. Má styl, jednoduchost a nekonečné možnosti variací. A co víc – připravit si ho doma tak není vůbec složité. Nejdůležitější je zvolit prémiové destiláty. Doporučuji kvalitu z Fenix Drinks, s nimi namícháte nápoj jako z baru.

www.fenixdrinks.cz

TRIOLA - PODPRSENKY, KTERÉ VÁS PODRŽÍ

V dnešním světě, kde je každý pohyb důležitý a každá aktivita si zaslouží plnou podporu, přichází podprsenka Panache Sport, která je tu pro každou ženu, která si přeje spojit pohodlí a funkčnost s dokonalým vzhledem. Ať už vyrazíte do fitka, na procházku, nebo za sportovním výkonem, podprsenka Panache Sport vás bude podporovat na každém kroku.

www.triola.cz



S NOVINKOU BOHEMIA MINI SI UŽIJETE ZÁBAVU NA MAX, AŽ JSTE KDEKOLIV

Bohemia MINI je lehká nejen hmotností, ale i chutí. Ta je příjemně harmonická, ovocitá, s jemnou kyselinkou a čistou dochutí. Vůně je výrazná a svěží, s tóny zeleného jablka a citrusových plodů. Potěší také jemným perlením a nižším obsahem cukru. To vše ve stylovém balení o objemu 0,25 l, které je vždy po ruce. K dostání je samostatně i v balíčku na cesty s praktickou chladicí taškou.

www.osobnivoteka.cz



MAKOVEC BEZ LEPKU

Pro vás všechny, kteří milujete mák, tu máme skvěle namíchanou směs na makovec. Lahodný a vláčný moučník plný máku z kukuřičné a rýžové mouky vás na vlně nostalgie vrátí do dětství. Přidáte jen vejce, olej a vodu a máte raz-dva napečeno.

www.labeta.cz



JARO V RŮŽOVÉ: KDYŽ LEHKOST CHUTNÁ

Mě teď čeká nějaká doba bez alkoholu. Ale protože si ráda dopřeju dobrý nápoj, zvlášť teď na jaře a v létě, zamilovala jsem si novinku - růžový Freixenet 0,0%. Láká vůní lesních jahod, malin a růžových okvětních lístků s lehkým nádechem máty. Chuť je svěží, vyvážená a lehká.

www.osobnivoteka.cz



SEDLČANSKÝ HERMELÍN PROTEIN

Společnost Savencia Fromage & Dairy, přední světový výrobce značkových sýrů a mléčárenských specialit, přináší na trh novou variantu tradičního Sedlčanského Hermelínu - Sedlčanský Hermelín Protein s 21 g bílkovin v balení. Novinka není vhodná jenom pro sportovce, ale pro všechny, kdo chce kvalitní přísun bílkovin.

savencia-fd.cz



VYZKOUŠEJTE NOVOU NEODOLATELNOU CHUŤ SPRITE A NOVINKU SPRITE ZERO

Sprite přináší ještě intenzivnější ledové osvěžení než kdy dříve. Ikonický nápoj společnosti Coca-Cola přichází se zcela novou recepturou. Skvělou chuť limetky a citronu v kombinaci s šuměním bublinek si zamilujete hned po prvním doušku.

Novinkou je také varianta Sprite ZERO bez cukru a kalorií, takže se nemusíte obávat o svou linii.

www.coca-cola.com



JEČNÁ MOUKA CELOZRNNÁ Z JEČMENE NAHÉHO

Jarní novinkou mé oblíbené značky Probio je mouka z ječmene nahého. Ta je výjimečná tím, že se její zrna nemusí loupát, což zachovává hodnotnou vrchní vrstvu s ještě vyšším obsahem prospěšných látek. Má vysoký obsah vlákniny, z níž velkou část tvoří rozpustná vláknina známá jako betaglukany. Ječná mouka obsahuje také hodně bílkovin, vitamíny skupiny B a minerální látky.

www.probio.cz

DORT S ARAŠÍDOVÝM KORPUSEM

a krémem z bílé čokolády

Zažijte dokonalou kombinaci výrazné chuti arašídů a jemného krému z bílé čokolády, kterou když doplníte o čerstvé ovoce, budete nadšeni. Dort je ideální volbou pro slavnostní příležitosti, ale i pro chvíle, kdy si jen chcete dopřát něco výjimečného. Dá se upéct i jeho bezlepková verze.

Korpus (na dortovou formu o průměru 16-18 cm):

- 2 vejce
- 60 g cukru
- 30 g arašídové mouky Alike (můžete použít i jinou oříškovou mouku)
- 30 g hladké mouky (příp. bezlepkové mouky)
- špetka soli
- máslo na vymazání dortové formy

Na krém:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 150 g bílé čokolády (ideální jsou pecičky)
- 3 plátky želatiny

Na dokončení:

- čerstvé ovoce (např. maliny nebo jahody)
- nasekané pistácie



Postup:

1. Do mísy od robota si dáme bílky, žloutky si dáme zvlášť do jiné misky. Bílky začneme na střední stupeň šlehat a přidáme špetku soli. Když nám začnou bílky světlat, po lžících začneme přidávat cukr. Šleháme, dokud nám nevznikne tuhý lesklý sníh. Poté do něj pomocí stěrky zapracujeme žloutky. Nakonec přidáme arašídovou a hladkou mouku a pomocí metly zlehka promícháme.
2. Dortovou formu si vymažeme máslem a těsto do ní nalijeme. Pečeme na 180 stupňů cca 15 minut.
3. Hotový korpus necháme vychladnout a připravíme si mezitím krém. Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 3 plátky želatiny. 120 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni a přidáme do ní vymačkané plátky želatiny. Nakonec v ní rozpustíme i bílou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 130 ml smetany ke šlehání do tuhé šlehačky. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme.
4. Polovinu krému nalijeme na korpus, dáme na něj napůl rozkrojené maliny a zalijeme zbytkem krému. Dort necháme zatuhnout minimálně 3 hodiny, ideálně přes noc v lednici.
5. Dort před podáváním posypeme nasekanými pistáciemi a ozdobíme čerstvým ovocem.

DÁRKY KE DNI MATEK



WELLNESS PRO VLASY OCENÍ KAŽDÁ ŽENA

Dárek ke Dni matek, který nadchne naprosto každého? ALCINA Nutri Shine olejový elixír s luxusními vyživujícími oleji! Je totiž vhodný pro všechny typy vlasů a využít se dá jako hloubková péče, při stylingu i pro dodání finálního lesku. Obsažený arganový olej a olej z hroznových semínek propůjčují vlasům hebkost a působí preventivně proti jejich poškození.

www.alcina.cz

SOMMELIER COLLECTION PROSECCO DOC

Bez sklenky prosecca by Den matek nebyl úplný! Sommelier Collection Prosecco DOC Extra Dry je ideální volbou pro slavnostní přípitek nebo klidné odpoledne plné pohody. jemné perlení a svěží chuť dodají každému okamžiku tu pravou slavnostní tečku.

www.albert.cz



PRO KRÁSU VAŠÍ MAMINKY - ČAJ TEEKANNE VITALITA+ KRÁSA

Čaj TEEKANNE VITALITA+ Krása tvoří účinná směs zeleného čaje, meduňky a heřmánku. Bylinky doplňuje svou nezaměnitelnou vůni i blahodárnými účinky exotická skořice. Směs je navíc obohacena o zinek, který přispívá k udržení normálního stavu pokožky a k ochraně před oxidativním stresem. Balení obsahuje 10 čajových sáčků.

www.teekanne.cz



NEJKRÁSNĚJŠÍ DÁREK PRO MAMINKU? RAFFAELLO V KVĚTINOVÉM KABÁTKU

Překvapte svou maminku a obdarujte ji na Den matek kokosovými pralinkami Raffaello v letní limitované edici. Tu v letošním roce tvoří krabičky s květinovými motivy v elegantních odstínech růžové a lososové. Nadělit radost můžete hned ve třech různých velikostech – limitku tvoří klasická krabička po 15 kusech, větší krabička s 23 kousky a nejmenší balení, které v sobě ukrývá 8 lahodných pralinek.

www.ferrero.cz



PROTIVRÁSKOVÁ A ZPEVŇUJÍCÍ PÉČE CLARINS UDĚLÁ MAMINCE RADOST

Chcete mamince dopřát mladistvý vzhled? Pořídte jí pleťový krém Clarins Extra-Firming Day Cream. Pomůže v boji proti známkám stárnutí pleti, zpomalí vznik a prohlubování vrásek a v neposlední řadě podpoří elasticitu, pevnost a hutnost pleti. Zároveň se postará o výživu a hydrataci, které pleť potřebuje, aby zůstala svěží, vyhlazená a pružná.

www.fann.cz



PLAVKY NEBO VOUCHER NA NĚ, NÁPAD NA ORIGINALNÍ DÁREK

Plavková sezóna se blíží, co takhle mamince darovat voucher na plavky tradiční značky Triola? Ta představuje svou novou kolekci plavek pro léto 2025, která stojí za to. Přináší v ní to nejlepší z více než stoleté tradice – ruční výrobu, precizní střihy, dokonalé materiály a design šitý na míru českým křivkám.

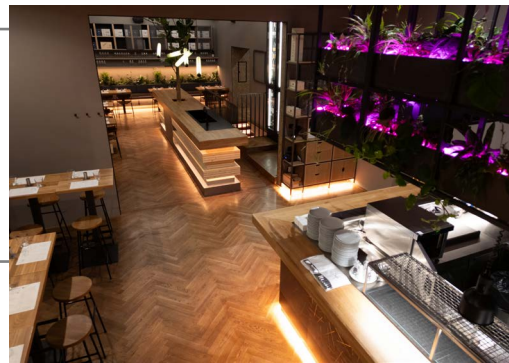
www.triola.cz

KAM MUSÍTE VYRAZIT

NOVÁ ŠPEJLE JUNGMANNOVA: ROZVOZ ŠPEJLÍ PO CELÉ PRAZE

Užijte si delikátní pokrmy z restaurace Špejle, aniž byste museli opustit pohodlí domova! Ať už se rozhodnete pro novou pobočku na rohu Jungmannovy a Palackého ulice, nebo již oblíbenou pobočku v Jindřišské, bistro Špejle nabízí pohodlnou možnost objednání špejlí s rozvozem po Praze přímo k vám. Stačí vyplnit jednoduchý objednávkový formulář, zvolit požadovaný počet špejlí a o zbytek je postaráno.

www.spejle.eu



EXCELENTNÍ JARNÍ MENU V TRITONU

Mistrovská práce. Tak znějí hodnocení nového jarního menu restaurace Triton. Šéfkuchař Tomáš Kohút, který už v minulých sezónách sklízel potlesk za své kuchařské umění, tentokrát připravil unikátní kulinární opusy, v nichž se snoubí japonský minimalismus s dokonale harmonickou chutí.

www.tritonrestaurant.cz



V RESTAURACI PRU58 SE POPÁTÉ PORCOVAL TUŇÁK A CHYSTÁ ŠESTÉ POKRAČOVÁNÍ

Jedna ryba, pět večerů, stovky nadšených hostů. Oblíbená gastronomická událost Porcování tuňáka v pražské restauraci PRU58 se stala doslova kultovní záležitostí. Degustační večery s čerstvým tuňáčkem, který se před zraky hostů porcuje přímo na místě, přinášejí nejen jedinečnou podívanou, ale hlavně explozi chutí.

pru58.cz



FENOMÉN DUBAJSKÉ ČOKOLÁDY V CROSSCAFE: VYZKOUŠEJTE JEJICH LIMITOVANÉ DUBAJSKÉ DUO

Zastavte se v CrossCafe ochutnat nápoje ve stylu populární dubajské čokolády, která se stala celosvětovým fenoménem. Jejich limitovaná edice nazvaná Dubajské duo nabízí Dubai Shake s pistáciovým vaječňáčkem a Dubai Choco Bombardino. Pod exotickou recepturou založenou na kombinaci čokolády a pistácií je podepsaný šéfkuchař CrossCafe Luboš Martínek a bude k dostání do konce května nebo do vyprodání zásob.

www.crosscafe.cz



RESTAURANT DEER UVÁDÍ NOVÉ BRUNCH MENU: KAŽDÝ DEN OD 7:00 DO 15:00 V CENTRU PRAHY

Restaurant Deer, situovaný v samém srdci historické Prahy nedaleko Staroměstského náměstí, přichází s novým brunch menu, které láká na spojení špičkové gastronomie, příznivých cen a jedinečné atmosféry. Pod vedením uznávaného šéfkuchaře Lubomíra Dolejše vznikl koncept brunchu, který je dostupný každý den od 7:00 do 15:00.

www.deerprague.com



LEVITATE PŘESOUVÁ SVŮJ UNIKÁTNÍ PŘÍSTUP KE GASTRONOMII NA NOVOU ADRESU

Oceňovaná kreativní kuchyně Levitate se přestěhovala a nově otevírá svůj jedinečný prostor na prestižní adrese na Vinohradské ulici na pražských Vinohradech. Prostor je rozložen do čtyř výškových úrovní s cílem ještě více umocnit nevědní zážitek z gastronomie, která vychází ze základů moderní severské kuchyně, kde se zdrazňuje vždy plné využití lokálních surovin.

www.levitate.cz



Beauty tipy

CORRECTIVE JARNÍ SET MATIS PARIS – SET NA MIMICKÉ VRÁSKY

Produkty z této linie jsou kosmetickou alternativou estetické medicíny. Set tvoří krém, který poskytne pleti dokonalou celodenní hydrataci. Jako ochutnávka ho doplňuje tzv. nultá fáze Hyalu Essence a Hyalu perf Sérum, které se používá pod krém. Vše v krásné praktické taštičce.

www.fann.cz



YOUR SKIN BUT BETTER CC+ KRYCÍ MAKE-UP SPF 50+

Objevte dokonalost jediného kroku ke krásné pleti. Sjednotí ji krycí make-up SPF 50+ IT Cosmetics Your Skin But Better CC+. Tento ikonický CC krém kombinuje plné krytí, anti-age sérum a širokospektrální ochranu před sluncem v jednom. Užijte si rovnoměrný tón pleti, redukci nedokonalostí a hydrataci, která vydrží celý den – a to vše s přirozeným finišem.

www.notino.cz



GLAMEDIC: SVĚTELNÁ TERAPIE PRO REGENERACI POKOŽKY

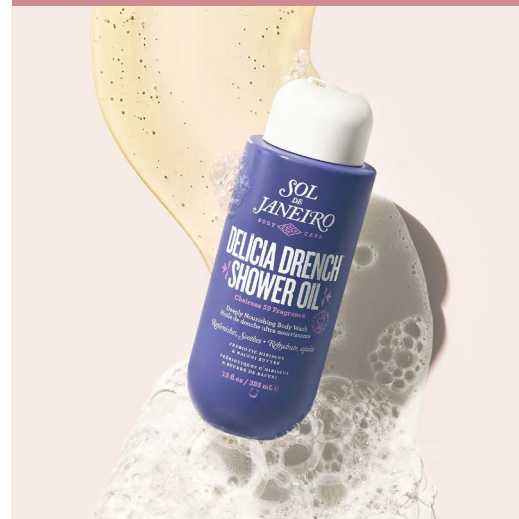
Zima dává naší pleti zabrat. Chlad, nedostatek slunečního světla a suchý vzduch mohou zanechat pokožku mdlou, dehydratovanou a unavenou. S příchodem jara nastal čas na regeneraci a rozjasnění. Ideálním pomocníkem v tomto procesu je kolárium, které stimuluje přirozené funkce pokožky a dodává jí zdravý vzhled.

www.glamedic.cz

DELICIA DRENCH ZVLÁČŇUJÍCÍ SPRCHOVÝ OLEJ

Proč si nedopřát okamžik, který bude patřit jen vám? Sprchový olej Sol de Janeiro Delícia Drench™ je jako pohazení v kapkách – jemně čistí, hloubkově hydratuje a přitom se mění v mléčnou pěnu, která nechává pokožku hebkou a vyživenou. Směs přírodních olejů ji opečuje do posledního detailu a vůně švestky, vanilky a santalu zahřeje smysly a zvedne vám náladu.

www.notino.cz



DÉLICATE DUO SET MATIS PARIS – ODLIČOVACÍ SET NA CITLIVOU PLEŤ

Tento set je šitý na míru odličování citlivé a reaktivní pleti, které poskytuje okamžitý komfort. Tvoří ho odličovací mléko a tonikum. Délicate DUO set je určen pro ženy každého věku, které mají citlivou pleť.

www.fann.cz



SUPER SOFT MAKE-UP SPONGE MAKE-UP HOUBIČKA VE TVARU KAPKY

Houbička na make-up Notino Super Soft Make-Up Sponge zajistí bezchybné nanesení vašeho make-upu pro profesionálně vypadající líčení. Zajišťuje pohodlnou aplikaci i do záhybů obličeje. Výsledkem je hladký a bezchybný finiš.

www.notino.cz



VYROVNÁVACÍ SÉRUM NA VLASOVOU POKOŽKU

Rovnováha je to, co potřebujete. A právě nyní můžete vyzkoušet novinku - Vyrovnávací sérum na vlasovou pokožku. Experti v laboratořích Yves Rocher odhalili potenciál 8 druhů rostlin, které spolu s patentovaným komplexem sacharidů pozitivně působí na posílení epidermální bariéry vlasové pokožky. Vyrovnávací sérum obsahuje 96 % složek přírodního původu a okamžitě zklidňuje pokožku hlavy, intenzivně ji hydratuje a chrání před vnějšími vlivy.

www.yves-rocher.cz



NOVINKA OD ZNAČKY OOLABOO: PICKING GARDEN HAND SCRUB

Značka oolaboo představuje Picking Garden Hand Scrub Limited Edition, který je nyní k dostání v limitované edici. Tento vysoce výživný peeling s jemnými vyživujícími vlastnostmi jahodových semínek a oleje z meruňkových jader spolu s exfoliačními částicemi soli z Mrtvého moře zanechá vaše ruce dokonale hydratované a jemné.

eshop.oolaboo.cz



PŘIVÍTEJTE JARO S NOVOU PARFÉMOVOU ŘADOU PŘÍRODNÍ TĚLOVÉ PÉČE SALT & STONE Z GREENWAVE

Značka Salt & Stone představuje novou řadu tělové péče Saffran & Cedar. Mezi bestsellery se ihned po uvedení zařadil přírodní deodorant Saffran & Cedar s 48hodinovou ochranou, který kombinuje vůni šafránu, cedru a jasmínu. Dalšími novinkami jsou hydratační krém na ruce, sprchový gel Saffran & Cedar s obsahem antioxidantů a přírodních hydratačních složek a tělová mlha Saffran & Cedar, která spojuje intenzivní hydrataci s bohatou dřevitou vůní.

www.greenwave.cz



MAROCKÝ JÍL RHASSOUL

Marocký jíł Rhassoul je jedním z nejučinnějších darů přírody. Pomáhá pleti zbavit se toxinů, přebytečného mazu a dalších nečistot, které se během zimy v pokožce nahromadily. Má schopnost na sebe navázat nečistoty jako magnet, přičemž zároveň pleť remineralizuje a zklidňuje. Pravidelné používání podporuje obnovu kožních buněk, sjednocuje tón pleti a zanechává ji hebkou, vyhlazenou a zářivou.

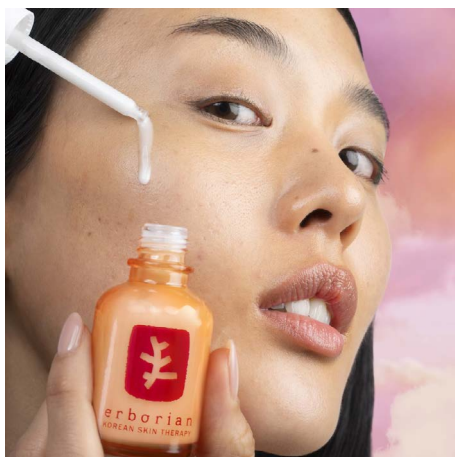
www.purityvision.cz



DODEJTE SVÉ PLETI OPĚT SEBEDŮVĚRU BĚHEM JEDINÉ NOCI!

Oblíbená značka Erborian přichází s ultrakonzentrovanou noční péčí Skin Therapy Milky Serum. Tato péče o pleť kombinuje 17 rostlinných extraktů s odbornými složkami, jako je 10% PHA a kyselina hyaluronová, pro viditelné výsledky již po první noci: sjednotí, rozjasní a vyhladí pleť, zároveň ji vyživí.

www.notino.cz



NEUMA PŘEDSTAVUJE SPECIÁLNÍ SADY PRO ZDRAVÉ A KRÁSNÉ VLASY

Značka Neuma přichází na trh s novými výhodnými sadami, které nejen pečují o vlasy, ale také o planetu. Každá sada je zabalena do recyklovatelného papíru s certifikátem FSC, čímž Neuma potvrzuje svůj závazek k udržitelnosti a ekologii. Kromě toho, za každou prodanou sadu Neuma vysadí 3 stromy, čímž podporuje ochranu přírody a zlepšení životního prostředí.

www.neuma.cz



SCALP WELLNESS SÉRA A FORMING CREAM PAUL MITCHELL

Tea Tree přichází s horkými novinkami, které si zamilujete! Tři nové produkty z řady Scalp Wellness, které podpoří zdraví vaší pokožky hlavy a dopřejí vám vlasy, o jakých sníte. Ať už máte problém s mastnou pokožkou, suchými vlasy, nebo chcete ochranu proti znečištění, Paul Mitchell má pro vás ideální řešení v podobě sér.

www.paulmitchell.cz



QUESADILLAS

s trhaným masem

Quesadillas jsou u nás doma častou večeří. Pokud totiž máte maso připravené dopředu, hotové jídlo servírujete během chvilky. Já maso dělám jedinečně v pomalém hrnci, na který nedám dopustit. Přes noc se mi samo připraví a ráno se doslova rozpadá.

Na trhané maso:

- 750 g hovězího masa (zadního)
- 1 lžíce přepuštěného másla (řepkového oleje)
- 2 šalotky
- 1/2 lžičky sušeného zázvoru
- 1/4 lžičky kajenského pepře
- 150 ml vývaru nebo vody
- sůl
- pepř

Na dokončení:

- tortilly
- kukuřice (v plechovce)
- čerstvý špenát
- cheddar
- krémový sýr (např. Lučina)
- rajčatové sugo (příp. kečup)

Postup:

1. Hovězí maso si osolíme, opepříme a okořeníme zázvorem a kajenským pepřem. Dno pomalého hrnce vyřeme přepuštěným máslem a maso na něj položíme.
2. Přidáme nadrobno nasekanou šalotku a vývar. Pomalý hrnec zapneme na první stupeň a pečeme osm hodin. Zhruba po čtyřech hodinách je dobré maso otočit.
3. Hotové maso si vyndáme z hrnce a pomocí vidličky natrháme na tenké proužky. Natrhané maso zalijeme několika lžícemi zbylé omáčky, aby dostalo dobrou chuť.
4. Teď už si rozložíme tortilly. Jednu tortillu potřeme rajčatovým sugem (případně kečupem) a druhou krémovým sýrem. Na tu tortillu s rajčatovým sugem rozložíme natrhané maso, posypeme kukuřicí, poklademe lístky čerstvého špenátu a posypeme nastrohaným cheddarem. Nakonec ji překlopíme druhou tortillou s krémovým sýrem.
5. Rozpálíme si větší pánvičku a z obou stran tuto tortillu opečeme do zlatova.
6. Nakonec ji rozkrájíme na osm dílků (jako pizzu).

TIP: Hotové tortilly jsou skvělé s dipem ze zakysané smetany a nasekané pažitky nebo bazalky.



I 10 MINUT POHYBU DENNĚ STAČÍ

Pravidelný pohyb chybí dle aktuálních statistik polovině Čechů. A i u těch, kteří se hýbou, by frekvence mohla být vyšší. Když k tomu připočteme sedavé zaměstnání, všudypřítomný stres a nedostatek spánku, je jasné, že na dlouhý život ve zdraví dosáhne jen málokdo. Právě fyzická aktivita je přitom jedním ze základních předpokladů pro to, abychom si i stáří užívali naplno a s minimem omezení. A nadcházející jaro je ideální příležitostí s obvyčejným pohybem začít.

JAK ZAČÍT? STAČÍ I DESET MINUT DENNĚ

Jarní teploty a příjemné počasí je skvělou možností, jak zkusit zařadit nenásilně pohyb do denního režimu i v případě, že jsme přes zimu spíše „hybernovali“. Každý začátek je těžký, a tak je důležité nenastavovat si nerealistické cíle a zkusit to spíše po malých krůčcích. Ostatně to, že už 10 minut pohybové aktivity denně navíc se může pozitivně projevit na zdraví, potvrdila i nedávná studie vědců z Univerzity Palackého v Olomouci. Smysl podle ní má nejen střední pohybová aktivita, ale i ta úplně nejlehčí – třeba když se místo sezení zajdeme projít se psem nebo se budeme věnovat úklidu.

„Nejde o to, abychom z nuly začali běhat maratony, ale spíš o malé změny, které se na naší fyzické i psychické pohodě projeví. I pohyb jednou týdně je dobrý začátek, který můžeme dál vylepšovat – tak, abychom byli fit nejen ve třiceti nebo čtyřiceti, ale i v sedmdesáti,“ dodává Martin Bernátek, zakladatel [OlaOla](#), projektu na podporu dlouhověkosti.

Alespoň jednou denně si nějakou fyzickou aktivitu momentálně dopřeje jen desetina české populace. K pohybu přitom patří i ten v rámci zaměstnání – tady ale Češi narážejí na limity své práce. Polovina žen totiž tráví čas v sedavém zaměstnání, u vysokoškolsky vzdělaných dokonce sedavá práce převažuje ve dvou třetinách. Těžkou a fyzicky náročnou práci pak vykonává necelých 15 % mužů.

Nedostatek pohybu se následně propisuje i do rostoucího podílu lidí s nadváhou, kterou u nás trpí polovina dospělých mužů a více než třetina žen. Každého čtvrtého seniora pak trápí obezita, se kterou se mohou pojit i další zdravotní neduhy, zkracující délku aktivního života – například s diabetem se v Česku léčí přibližně milion osob.

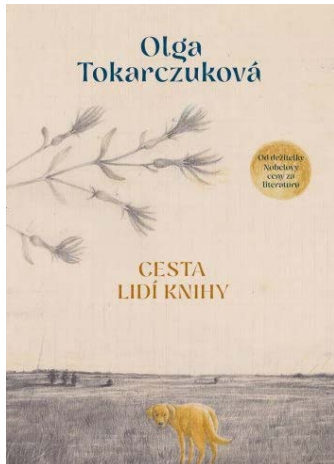
POHYB JAKO JEDEN Z DÍLKŮ DO SKLÁDAČKY DLOUHOVĚKOSTI

Češi se momentálně mohou „pochlubit“ historicky nejvyšší průměrnou délkou dožití, na druhé straně ovšem výrazně klesá doba, kterou i v pokročilém věku prožijeme zdraví. U mužů jde průměrně pouze o 7,1 let a u žen o 7,7, což nás řadí mezi sedm nejhorších států v Evropské unii.

Právě prodloužení délky života ve zdraví se tak stává stále častěji diskutovaným tématem – a Češi se zvolna učí do svého zdraví investovat. Podle průzkumu OlaOla neváhá 60 % z nás utratit každý měsíc 500-1000 Kč za kvalitnější potraviny, sport, relaxaci nebo výživové doplňky. Vyvážená strava, dobrý spánek a spolu s tím i pravidelný pohyb, který nahradí třeba hraní na mobilu nebo televizi, jsou z dlouhodobého hlediska účinnou prevencí mnoha zdravotních obtíží a jednou z cest k dlouhověkosti.



ČTENÍ PRO JARNÍ DNY



CESTA LIDÍ KNIHY

Olga Tokarczuková

Francie, rok 1685: Král Slunce zavádí katolicismus jako jediné legální náboženství. Zemí procházejí skupiny hugenotů, které směřují na sever a doufají, že zde naleznou novou vlast. Z oken kočáru psance sleduje skupinka neobvyklých cestovatelů, mířících naopak do Pyrenejí. Každý z nich opustil Paříž z jiného důvodu. Tato cesta, místy dobrodružná, může změnit nejen jejich osudy, ale i dějiny celého lidstva.

www.hostbrno.cz

PRADA DO KABELKY

Laia Farran Gravesová

Nenápadná elegance a luxus, inovativní materiály a nepřekonatelná originalita, takový je rukopis značky Prada. Bohatě ilustrovaná monografie dokumentuje její příběh od milánských výrobců koženého zboží až po celosvětové impérium, které vytvořila a stále vede Miuccia Prada.

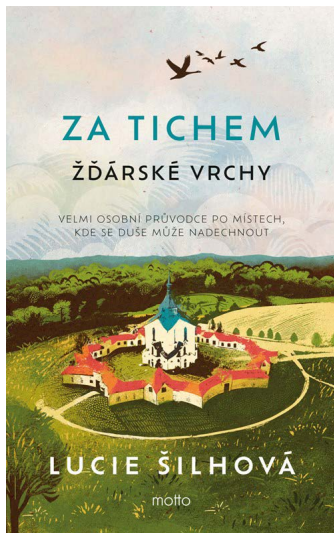
www.slovart.cz

MINECRAFT FILM - KNIHA AKTIVIT

Kolektiv

Vítejte ve světě zvaném Minecraft, kde je klíčem k přežití to, jak dobře umíte tvořit a vyrábět! Právě zde se ocitnou Garrett přezdívaný Popelář, Henry, Natalie a Dawn, kteří musejí co nejdříve pochopit pravidla tohoto prapodivného prostředí a společně podstoupit magickou pouť, aby se dostali domů.

www.albatrosmedia.cz



ZA TICHEM - ŽĎÁRSKÉ VRCHY

Lucie Šilhová

Na cestě podmanivou krajinou, kde ještě země nevyschla a lesy nezmizely, se spisovatelkou Lucíí Šilhou... Žďárské vrchy si její srdce získávaly pomalu. Mělká a široká údolí i zaoblené skalní vrcholky, dvojediná krajina na historické českomoravské hranici. Zřídíme kroky, dech i mysl a pojďme hledat kouzlo kraje, který slavnému staviteli Santinimu učaroval natolik, že právě sem zasadil svůj nejzářivější diamant.

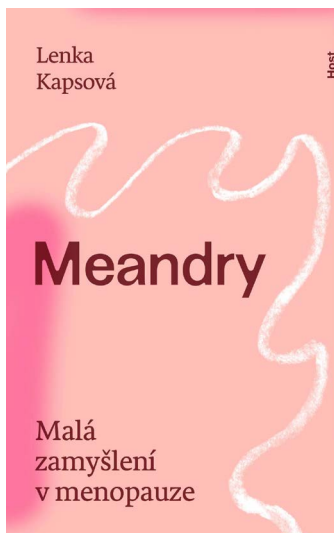
www.albatrosmedia.cz

BYT - ROMÁN VE DVOU

Jan Němec, Jana Šrámková

Romány jsou jako jednočlenné domácnosti. Co se stane, když se do knihy přistěhuje druhý autor? Vznikne román ve dvou, napjaté soužití dvou příběhů, které se na každé dvoustraně dotýkají a zároveň míjejí. Jeden příběh patří Danielovi, jemuž umírá otec, ten opačný Zuzaně, která odešla od partnera. Spojuje je jen byt, o který se dělí, a palindromy psané na zadní stranu vzkazů. Nedá se i život přechýst z jedné a druhé strany stejně? To se dozvíte v knize.

www.hostbrno.cz

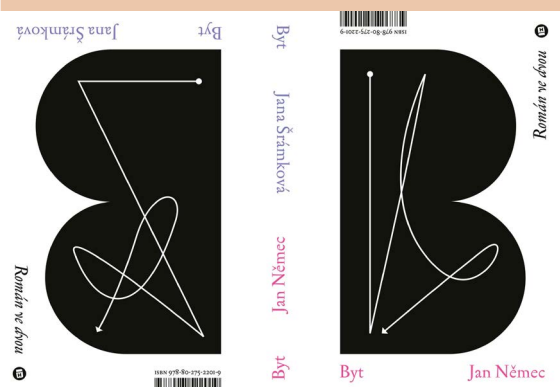


MEANDRY, MALÁ ZAMYŠLENÍ V MENOPAUZE

Lenka Kapsová

Euforie, smutek, krása, tělo, vztahy... To jsou témata, která Lenka Kapsová spolu s dalšími ženami zkoumala již ve své knize Padesátka. Nyní tytéž motivy zpracovává v krátkých textech, které nazývá „lyrickými fejetony“. Přestože se knížka točí kolem života po padesátce, je tematicky rozkročená mnohem širěji. Loučení s maminkou, dávná touha po bílých teniskách, trapná příhoda s inkontinencí nebo snaha kreativně se prosadit v kolektivu mladších mužů — to jsou témata, na něž autorka pohlíží svěžím a neotřelým způsobem.

www.hostbrno.cz



JAK SPRÁVNĚ VOZIT KOLA NA AUTĚ

Milujete dlouhé výlety na kole, ale děsí vás představa, že byste měli kolo vozit s sebou autem na dovolenou? Nebo to děláte zcela běžně, ale nejste si tak úplně jistí, zda správně nebo tou nejjednodušší cestou? Pak právě pro vás je určený další díl seriálu. Nebojte se.

VÝHODY A NEVÝHODY STŘEŠNÍHO NOSIČE

„Výhodou střešního nosiče je rychlá a jednoduchá montáž a také nižší pořizovací cena. Instalovat ho můžete na jakékoli auto, jedinou podmínkou je možnost zatížit střechu a vlastnit příčnky,“ vysvětluje Jiří Pavel, specialista na příslušenství z [Toyota Česká Republika](#). Tyto příčnky se instalují buď přímo na střechu auta, nebo na podélníky, pokud je na autě máte.

Nevýhodou tohoto řešení je, že zvyšuje spotřebu paliva a během jízdy jste také limitováni omezenou rychlostí. Důležité je také myslet na to, že s koly naloženými na střeše je vaše auto rázem vyšší, a tak nemusíte všude projet.

„Na každé kolo pak potřebujete vlastní nosič, který nasunete na příčnky a ukotvíte, přičemž na střechu můžete takto upevnit až čtyři jízdní kola,“ připomíná Jiří Pavel a dodává: „Silně nedoporučuji vozit na střeše elektrokola, a to především kvůli jejich větší hmotnosti.“

V ČEM JE LEPŠÍ NOSIČ NA TAŽNÉ ZAŘÍZENÍ

Druhou možností, jak převážet kolo na autě, je nosič, který se připevní na tažné zařízení. Je výhodný z mnoha různých důvodů - neomezuje vás při jízdě, nemusíte si hlídat výšku auta, ani samotná kola do výšky zvedat. Logicky však potřebujete mít auto, které má tažné zařízení nainstalované.

Zvolit pak můžete různé typy podle toho, kolik kol chcete převážet. Je však dobré myslet na to, že každé tažné zařízení má nosnost zhruba 75 kilogramů. Elektrokola jím tedy převezete snadněji, ovšem stejně si raději nejdříve propočítejte, kolik váží.

Nezapomeňte, že v tomto případě je nutné přemístit SPZ na nosič tak, aby byla viditelná. I to jde ale snadno, protože nosiče mají vlastní držák vaší značky. „Pokud byste držák na kola používali často, doporučuji zařídit si třetí SPZ, abyste ji nemuseli často sundávat a zase připevňovat. Stojí zhruba 600 korun,“ doplňuje odborník na automobilové příslušenství. Ještě než vyrazíte, také zkontrolujte, zda vám správně fungují zadní světla na nosiči.

„Někteří řidiči se mylně domnívají, že s nosičem kol upevněným na tažném zařízení se nedostanou do zavazadlového prostoru. Otevřít jej je ale velmi jednoduché. Jediným sešlápnutím nosič od vozu odkloníte, a tím se do kufru jednoduše dostanete,“ popisuje Jiří Pavel. Nespornou výhodou tohoto typu nosiče je podle něj také snadná manipulace. Když ho totiž z auta sundáte, lze jej jednoduše složit a uzavřít do ochranného obalu, což uvítáte nejen na cestách, když chcete během dovolené občas vyrazit na výlet i autem, ale nosič chcete nechat v hotelu, a samozřejmě také po příjezdu domů, kde složený nosič nebude zabírat zbytečně mnoho místa.



CO JSEM PRO VÁS OBJEVILA



RESTAURACE SYMBOLS PŘEDSTAVUJE NOVÉ JARNÍ MENU INSPIROVANÉ SEZÓNNOSTÍ A PŘÍRODOU

Jaro s sebou přineslo nové menu v restauraci Symbol, které reflektuje probouzející se přírodu a čistotu chutí. Koncept jarních meníček se inspiruje přes den street foodem, ale zachovává si vysokou kvalitu a pečlivě vybrané suroviny. Hosté se také mohou těšit na nově otevřenou zahrádku ve vnitrobloku.

www.symbols.co

MENU GOLD ST25 - VIETNAMSKÁ RÝŽE, KTERÁ DOBYLA SVĚT

Rýže patří mezi nejčastěji používané suroviny na světě, ale rozdíly mezi jednotlivými druhy mohou být výrazné. Mezi špičku patří rýže ST25 – výjimečná odrůda jasmínové rýže, která si svou kvalitou a chutí získala srdce šéfkuchařů po celém světě. Nadýchaná konzistence, jemné ořískové aroma a přirozená vůně z ní dělají nejen dokonalý základ asijských pokrmů, ale i luxusní přílohu, která pozvedne každý talíř na kulinářský zážitek.

www.menugold.cz



SET NÁRAMKŮ KUTA Z KOLEKCE BALI OD DARY ROLINS

Set náramků KUTA obsahuje tři samostatné náramky, které můžete libovolně kombinovat a přizpůsobit svému stylu. Kuta set ve světle modré a korálové barvě je nejen krásným šperkem, ale i symbolem síly a odhodlání žít podle sebe. Tento unikátní set byl pečlivě navržen Darou a je inspirován dary moře – tyrkysovými vodami a korálovými útesy.

www.vermibydar.cz



ZAMILOVANÝ ŠÁLEK KÁVY V MÁJI

Ty nejkrásnější věci přichází bez kompromisů – to platí pro lásku i kávu. Bezkofeinová káva Jacobs Decaffeinato je jemná, ovocitá, elegantní a nemusíte kvůli ní slevit ze svých představ. V kapslích se ukrývají kávová zrna, která vás překvapí svým jemným charakterem se sladkým nádechem a elegantním závěrem v chuti.

www.kavajacobs.cz



VELKOPOPOVICKÝ PIVOVAR ZVE NA PRVNÍ KOZEL GRILL PIKNIK

V areálu pivovaru ve Velkých Popovicích zahájí během posledního květnového víkendu piknikovou sezónu. V sobotu 24. května od 10 do 20 hodin se tam vůbec poprvé uskuteční Kozel Grill Piknik. Návštěvníci se mohou těšit na speciality z grilu, ochutnávky piva Kozel přímo z pivovaru a dobrou zábavu. Vstup je zdarma. Účastníci z Prahy navíc dopraví až do Velkých Popovic a zpět dobový motoráček.

www.prazdrojvisit.cz



Novinka



LIMONÁDY RAKS NEJEN PRO OSVĚŽENÍ

Čím se v teplých dnech osvěžit? Co takhle vyzkoušet nové craftové limonády Raks? Jsou jemně sycené, bez cukru a budou k máni od 5. května na e-shopu Raks. Jediné dilema, které můžete řešit, bude výběr příchutě, zkusíte Malinu, nebo Mango&Marakuja?

www.tonenimozny.cz

KOFOLA SLAVÍ 65 LET

Kofola, která sjela poprvé z výrobní linky 27. března 1960, slaví své 65. narozeniny. Jak se psal příběh lásky, nezaměnitelné chuti a úspěšného podnikání?

Historie Kofoly sahá do roku 1958, kdy odborníci Spojených farmaceutických závodů Spofa Praha dostali ambiciózní úkol: vytvořit domácí alternativu ke stále populárnějším západním kolovým nápojům. Výsledkem dvouletého bádání týmu docenta Zdeňka Blažka se stal sirup KOFO – směs 14 přírodních látek (od bylin, přes ovoce až po kofein) – který je základem Kofoly dodnes.

První lahve se naplnily v Praze v březnu roku 1960. Na počátku 70. let dosahovala roční produkce neuvěřitelných 180 milionů litrů. Poptávka byla natolik velká, že leckdy nebyl ani dostatek surovin. V 90. letech se zdálo, že popularita Kofoly nadobro zhasíná. Naštěstí český podnikatel řeckého původu Kostas Samaras koupil v roce 1993 sodovkárnu v Krnově a začal spolu se svým synem Jannisem, zetěm René Sommerem a dalšími dvěma společníky René Musilou a Tomášem Jendřejkem podnikat pod hlavičkou rodinné firmy Santa Nápoje. Klíčovým momentem se stal rok 2002, kdy se naskytlá příležitost odkoupit od Galeny, resp. jejího nového amerického vlastníka, společnost IVAX, recepturu a ochrannou známku Kofola. „Šlo o dosud nejvyšší obchod v oblasti duševního vlastnictví. Nikdo nám tehdy nevěřil, že koupě Kofoly za 215 milionů korun opravdu dává smysl,“ vzpomíná Jannis Samaras, který postupně převzal vedení rodinné firmy.

PŘÍBĚH SUROVIN A PÉČE O LOKALITY

Kofola a bylinky k sobě neodmyslitelně patří, a když v roce 2018 společnost Kofola koupila tradičního výrobce bylinných čajů LEROS, chyběl už jen krok k tomu si je začít nejen zpracovávat, ale i pěstovat.

Poté, co se krnovští nápojaři naučili know-how bylin, rozhodli se pustit se do dalšího dobrodružství. V roce 2023 kupují jablonožné sady na úpatí Nížkého Jeseníku a zasazují specifické odrůdy pro své nápoje. „Sadař v Česku nemají snadnou situaci. My se rozhodli s nimi úzce spolupracovat a díky tomu zas o trochu lépe porozumět další významné surovině potřebné nejen pro Kofolu, ale i čerstvé šťávy UGO nebo PRAGER'S cidery,“ dodává Tomáš Jendřejek, který se dnes věnuje zemědělské divizi Kofoly.

BUDOUCNOST S CHUTÍ POCTIVOSTI

Rodinná firma Samarasů zachránila československou legendu, která inspiruje své okolí už 65 let. „Za co jsem nejvíc vděčný? Za skvělé kolegy, kteří nám pomáhají posouvat Kofolu vpřed. Za zákazníky, kteří věří našim hodnotám a Kofole jsou pořád věrní. A taky za to, že jsme mohli navázat na poctivou práci našich předků a že nás Kofola zavedla zase zpátky ke kořenům - na pole k surovinám a k opravdové a udržitelné lásce,“ uzavírá Jannis Samaras.

www.kofola.cz



BYLINKY V KUCHYNI

Bylinky jsou duší české kuchyně – dodávají pokrmům nezaměnitelnou chuť i vůni. Zatímco klasiky jako petržel, majoránka či bazalka kralují už po generace, jiné si získávají oblibu díky aktuálním gastronomickým trendům. Inspirujte se tipy od Vitany, experta na koření a bylinky, která spojila své síly se známou propagátorkou bylinek Kateřinou Winterovou.

ZLATÁ ČESKÁ KLASIKA

V Česku se nejčastěji pěstují a používají bylinky, které jsou blízké našemu vkusu a tradičním receptům. Mezi nejoblíbenější patří listová petržel, majoránka a bazalka a pažitka.

NOVINKY NA TALÍŘI I V ZAHŘÁDKÁCH

Trendy v bylinkách se neustále vyvíjejí a na českých zahradách i balkonech se objevují nové druhy. Koriandr, který u nás dříve nebýval běžný, si díky oblíbě asijské kuchyně našel cestu nejen do restaurací, ale i do domácího pěstování. „Koriandr je skvělým příkladem byliny, kterou jsme se v Česku „naučili“ používat i pěstovat,“ říká Kateřina Winterová, herečka, spisovatelka a propagátorka bylinek. Velkým hitem jsou také jedlé květy, jako je lichořeřišnice.

BYLINKY S VŮNÍ DÁLEK

Bazalka, oregano a tymián jsou neodmyslitelnou součástí středomořských pokrmů, jako jsou pizza nebo těstoviny. Koriandr, máta a citronová tráva zase dodávají svěžest thajským jídlům a marinádám. Tymián a rozmarýn tvoří základ provensálské kuchyně a skvěle ladí s pečeným masem i zeleninou. Estragon a kopr jsou tradiční slovanskou dvojicí ideální do studených polévek a chlebových placěk. A milovníci indických chutí se neobejdou bez kurkumy, zázvoru a římského kmínu, které jsou základem každého správného kari.

BYLINKY (ZNOVU)OBJEVENÉ

Přestože se dnes některé druhy používají méně, jejich jedinečná chuť a vůně by neměla být zapomenuta. Další opomíjenou bylinkou je kopr. Zatímco pro někoho je nepostradatelnou ingrediencí, jiní se jeho výrazné chuti vyhýbají. Přesto neodmyslitelně patří k tradičním slovanským jídlům a stojí za to mu dát šanci.

SUŠIT, NEBO NECHAT ČERSTVÉ?

Rozdíl mezi sušenými a čerstvými bylinkami spočívá hlavně v intenzitě chuti. Některé bylinky, jako kerblík nebo kopr, vyniknou především čerstvé, jiné svou sílu ukážou spíše v sušené podobě (například majoránka, rozmarýn a bobkový list). Sušené bylinky se hodí na dlouhé vaření (vývar, guláš nebo pečené maso), ale i na čaje a výluhy, protože mají koncentrovanější aroma, a proto je třeba je dávkovat opatrně. Čerstvé bylinky jsou vhodné do pokrmů, které plánujete vařit méně než 45 minut. Čerstvé bylinky by měly mít sytě zelené, pevné listy.

NAJDĚTE BYLINKÁM SUCHÉ A TMAVÉ MÍSTO

Aby si bylinky co nejdéle uchovaly svou chuť a vůni, je klíčové je správně skladovat. Ideální jsou skleněné nebo kovové dózy, které je chrání před vlhkostí a nežádoucími pachy. Dobrou alternativou jsou také papírové sáčky, které umožní bylinkám doschnout, pokud nebyly dokonale usušené. Vždy je důležité nádobu nebo sáček pečlivě uzavřít, aby si bylinky zachovaly své aroma.

VITANA ANEB STOLETÁ KVALITA BYLINEK

Mezi tradiční výrobce kvalitních bylinek na českém trhu patří [značka Vitana](#), která už více než 100 let přináší českým domácnostem kvalitní potraviny a koření. Jejich bylinky jsou pěstovány s důrazem na čerstvost a kvalitu, což zajišťuje zachování jak jejich chuti, tak léčivých účinků. V nabídce najdete širokou škálu bylinek, jako je tymián, rozmarýn, šalvěj a mnoho dalších.



BYLINKY V KUCHYNI: PERFECTNÍ KOMBINACE PRO VAŠE RECEPTY

Správná kombinace bylinek dokáže povznést každý pokrm. Inspirujte se tipy od Kateřiny Winterové a objevte, jaké bylinky se hodí k různým typům kuchyní. Díky sušeným variantám Vitana si můžete intenzivní chuť bylinek vychutnat po celý rok.

STŘEDOMOŘSKÁ KUCHYŇ

tymián **bazalka**
oregano

IDEÁLNÍ PRO: rajčatové omáčky, pizzu, těstoviny, středomořské pokrmy

CHUŤOVÝ EFEKT: dodají více vrstev chuti, propojí sladkost rajčat s jemnými bylinkovými tóny

THAJSKÁ KUCHYŇ

máta **citronová tráva**
koriandr

IDEÁLNÍ PRO: thajská jídla, saláty, curry, marinády

CHUŤOVÝ EFEKT: osvěžující a exotická chuť, harmonické spojení sladkosti, kyselosti a pikantnosti

PROVENSÁLSKÁ KUCHYŇ

tymián **rozmarýn**

IDEÁLNÍ PRO: pečenou zeleninu, drůbež, jehněčí maso

CHUŤOVÝ EFEKT: zemitě a aromatické tóny, které krásně doplní pečená jídla

SLOVANSKÁ KUCHYŇ

estragon **kopr**

IDEÁLNÍ PRO: chlebové placky, studené mléčné polévky, rybí pokrmy

CHUŤOVÝ EFEKT: jemně pikantní a svěží tóny, které doplní tradiční slovanskou kuchyni

INDICKÁ KUCHYŇ

zázvor **římský kmín**
kurkuma

IDEÁLNÍ PRO: indické směsi koření, omáčky, curry, marinády na maso

CHUŤOVÝ EFEKT: hřejivé koření s lehké zemitým a pikantním charakterem

ČESKÁ KUCHYŇ

kmín **paprika**
česnek

IDEÁLNÍ PRO: tradiční česká jídla – pečená masa, guláš, bramboráky

CHUŤOVÝ EFEKT: kmín dodává jídlu jedinečné aroma, paprika zase jemnou sladkost a barvu

CRÈME DE LA CRÈME SLAVÍ 10. NAROZENINY

Crème de la Crème slaví 10. narozeniny a já jsem mohla být u toho. Připravili jsme si společně s majitelem Honzou Hochsteigerem zmrzlinu a prohlédli si Zmrzlinové muzeum na Národní. Byl to neuvěřitelný zážitek a já bych vám ráda připomněla, proč byste i vy měli do tohoto jedinečného podniku vyrazit.

www.cremedelacreme.cz

Deset let, šest provozoven, tisíce spokojených zákazníků, až 242 zaměstnanců a neuvěřitelných 1130 tun vyrobené zmrzliny. Společnost Crème de la Crème, synonymum pro poctivou řemeslnou zmrzlinu, oslavuje desáté výročí od otevření první zmrzlinárny v ulici Husova v Praze.

Celé podnikání začalo docela nevinně. Po návratu do Prahy z italského Trenta hledal Honza podnik, pro který by mohl vyrábět zmrzlinu z přírodních, kvalitních surovin. Paradoxně však o ni nebyl zájem a tak si Honza – nemile překvapen tím, jaké suroviny většina cukráren používá – otevřel podnik sám. Od té doby obliba této poctivé řemeslné zmrzliny, jejíž provozovny v centru Prahy jsou otevřené nejen sezonně, ale celých 365 dnů v roce, jen stoupá.

„Dařilo se nám vlastně od začátku, lidé ocenili kvalitu naší zmrzliny i nevědní druhy, které jsme podle vlastní receptury brzy začali vyrábět,“ poznamenává zmrzlinář, který má dnes ve Zmrzlinovém salonu na Národní 23, v jedné z největších vitrín v Praze, v nabídce až 60 druhů zmrzliny a za svoji dosavadní desetiletou kariéru vyrobil přes 320 různých druhů zmrzliny.

TRADIČNÍ METODY A ODVAHA EXPERIMENTOVAT

Crème de la Crème si zakládá na řemeslné výrobě, která kombinuje klasické italské metody a nejvyšší kvalitu surovin. K výrobě používá historické vertikální stroje SED od Carpigiani, které jsou sice desítky let staré, ale svou kvalitou a spolehlivostí často předčí i ty nejmodernější technologie.

V roce 2015 Honza vyrobil celkem 29 tun zmrzliny, v roce 2024 to bylo už 208 tun a za celých deset let se celkem vyrobilo 1130 tun zmrzliny, z toho až 92 tun té nejoblíbenější pistáciové zmrzliny. Na výrobu 1130 tun zmrzliny se za deset let spotřebovalo 260 tun cukru, 340 000 litrů mléka a 34 000 litrů smetany.

Honza se však nebojí ani neobvyklých chutí. Mezi nejbizarnější experimenty patřila zmrzlina z olomouckých syrečků nebo gorgonzoly. Nicméně Honza není zastáncem divných druhů zmrzlin jen proto, aby byly výstřední. Přesto vyrobil pro prestižní restaurace a hotely netradiční speciality jako např. lanýžovou zmrzlinu, kefir s estragonem, šfovík s mátou nebo chlebovou s kmínem, které měly v pečlivě sestaveném menu své specifické místo a smysl.

BUDOUCNOST PLNÁ SLADKÝCH VYHLÍDEK

Co přinese budoucnost Crème de la Crème? *„Naše vášeň pro kvalitní zmrzlinu se nemění. Chceme i nadále nabízet poctivé, autentické chutě a možná přidat další provozovny,“* říká Honza Hochsteiger a dodává, že *„veškerý zisk – i po deseti letech – investujeme zpět do výroby, modernizace starších poboček nebo například do nákupu rozvozevého auta.“*



NŮŽ DĚLÁ KUCHAŘE

Jaký nůž je pro vás ten ideální? Ten, který vám bude dobře pasovat do ruky a je jen na vás, zda vám bude příjemnější těžší a kratší, nebo třeba delší a lehčí. Ještě než ho vyrazíte vybrat, nastudujte si pár tipů od kreativního šéfkuchaře Ambiente Františka Skopce.

Málo je více. A to platí i o množství nožů, které reálně doma využijete. Potřebovat budete univerzální kuchařský chefs knife s čepelí dlouhou od 18 do 33 cm, ideálně z tvrdší nerezové oceli, který si poradí s různými druhy potravin, jako je maso, ryby, zelenina či bylinky a různými úkony, například krájením, sekáním, filetováním či řezáním. U značek F. Dick, Fabini nebo Wüsthof nemůžete sáhnout vedle. Dále se vám bude hodit menší nůž (5 cm) na ovoce či zeleninu, se kterým můžete suroviny krájet, loupat nebo čistit. Denně využijte určitě i dlouhý vroubkovaný nůž na pečivo. Na nákupy určitě zajděte do specializované prodejny, kde se můžete vyzkoušet, jak vám rukojeť sedí.

KDE NOŽE SKLADOVAT?

„Nejllepší je magnetická lišta, kde se nože vzájemně nedotýkají a nepoškodí se. Ve stojanech na nože se často drží voda a špína, proto se příliš nedoporučují. A v šuplíku se zase snadno omlátí a otupí. Pokud je tam chcete mít, tak ano, ale jedině v obalech,“ upozorňuje František.

PÉČE O NOŽE

Nože nikdy nedávejte do myčky, kde se čepel ničí oboucháváním. Myjte je vždy v ruce a hned je osušte a schovejte. Nenechávejte je nikde ležet v mokru – ve dřezu nebo na odkapávači, jinak rukojeť nasákne vodou. *„Jednou měsíčně nechte nože nabrousit u profíků. Sami se do toho raději nepouštějte,“* doporučuje František. Pokud máte speciální nože, budou vyžadovat speciální péči a tedy i odbornější broušení.

JAPONSKÉ NOŽE

Tvrdá japonská ocel zvyšuje ostrost čepel, tudíž je citlivější k surovině a provádí čistší řez ve prospěch textury i chuti. Zájem kuchařů vzbuzuje i propracovaný brus nožů, příjemně tenkých a lehkých. *„Japonské nože se vyrábějí z vysokouhlíkové oceli, která je hodně tvrdá, proto vydrží déle ostrá a nemusí se brousit každý den. Na druhé straně čepel při kontaktu se zeleninou a ovocem rychle oxiduje, takže potřebuje víc péče,“* vysvětluje František.



Profesionálové se rychle sžijí s japonskou alternativou běžného chefs kníže, ať už zvolí typ Santoku, nebo Gyuto. Na zeleninu a bylinky vyberte lehký nůž bez špičky – třeba model Nakiri, pokročilí kuchaři uvítají nůž Yanagiba.

Japonské nože používejte výhradně na krájení! Nezkoušejte jimi sekát do kostí, nůž by se mohl poškodit, například by se uštípl kus ostří. Pamatujte, že čím tvrdší je jádro, tím hůře nůž odolává nárazům na tvrdou surovinu.

Čepel japonských nožů se zpravidla čistí lněným nebo kaméliovým olejem – olivový má příliš nízké pH, řepkový a slunečnicový zase zanechávají na noži film. Anebo se nechá přirozeně patinovat – nůž sice ztratí na kráse, zato pak bude odolnější vůči oxidaci. Pokud ale čepel okamžitě po použití otřete a zbavíte kyselých šťáv ze zeleniny či ovoce, oxidování se nijak výrazně neprojeví.

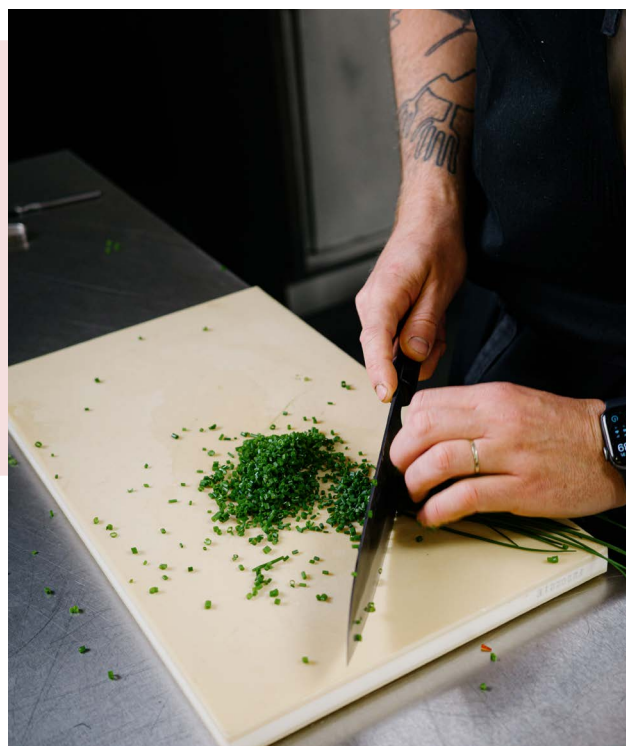
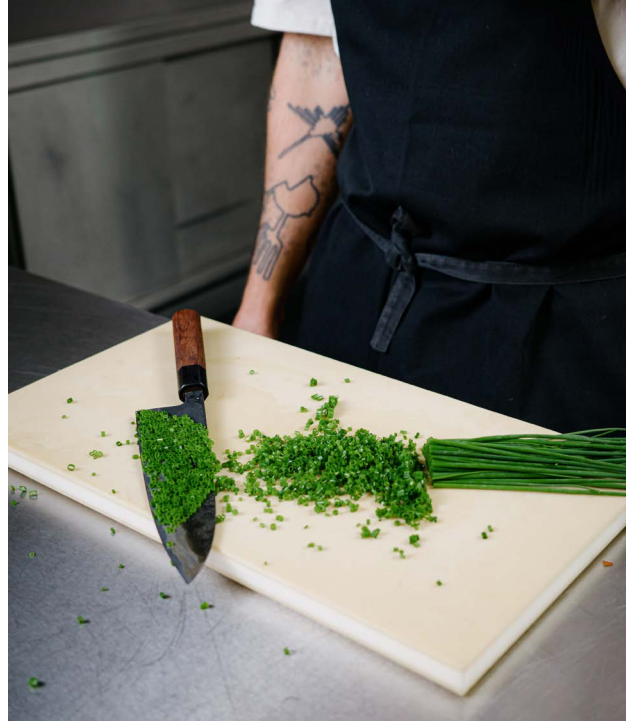
ZÁKLADY KRÁJENÍ

1. Alfou a omegou krájení je ostrý nůž.
2. Při krájení dodržujte pravidlo tří prstů na surovině, to znamená jeden kloub vpředu a dva vzadu. Uvolněte sevření rukojeti nože a nechte čepel dělat svoji práci.
3. Pozor na úraz! Pod krájecí prkénko zasuňte utěrku, která zabráni jeho klouzání po pracovní ploše – a pořezení.
4. Udržujte vodorovnou polohu! Nůž by měl být ve stejné úrovni jako vaše lokty tak, aby horní část těla mohla vyvíjet tlak na nůž.
5. Začněte pomalu! Rozvíjení dovedností s nožem vyžaduje trénink a každý profík vám potvrdí, že preciznost je mnohem důležitější než rychlost. Krájet vás naučí jediné praxe!

KRÁJEJTE JAKO ŠÉFKUCHAŘ

Krájet, krájet a krájet. Někde mezi nožem a prkénkem se rodí úspěch dobře připraveného jídla. Kreativní šéfkuchař Ambiente František Skopec proto nabrousil sadu nožů a krájecích tipů, které vás za dvě hodiny intenzivního tréninku přiblíží k mistrovství. Termín kurzu Krájej jako šéfkuchař si můžete vybrat na darkovapoukazka.ambi.cz

UM, Národní 28, Praha 1



NA SKOK NA MAKRO CZECH GASTRO FEST 2025

první den plný chutí a inspirace

V pátek 4. dubna jsme si s manželem udělali gastronomický výlet na [MAKRO Czech Gastro Fest 2025](#) do O2 universa. A musím říct, že už při příchodu bylo jasné, že to bude velká událost – prostory byly doslova nabitě k prasknutí a atmosféra doslova pulsovala energií.

Hned od začátku jsme nasávali skvělé vůně z degustačních stánků, ochutnávali neuvěřitelné kombinace chutí a sledovali ukázky špičkových kuchařů a odborníků. Program byl nabitý od rána do večera – od prezentací zaměřených na regionální potraviny až po témata jako rozvoj gastro turismu. Jedním z vrcholů dne byla také soutěž Master Bartender, kde jsme mohli sledovat ty nejlepší z oboru čepování piva.

MAKRO Czech Gastro Fest letos přilákal rekordních 16 000 návštěvníků a nabídl více než 200 vystoupení odborníků. Vyprodané O2 universum se tak na dva dny proměnilo v srdce české i světové gastronomie. Byl to den plný inspirace, výborného jídla, skvělých lidí a pozitivní energie – a my jsme rádi, že jsme u toho mohli být.

Už teď se těšíme na další ročník, který proběhne 10.–11. dubna 2026. Pokud máte rádi gastronomii, rozhodně si ho příští rok nenechte ujít!

