

Na skok v kuchyni

červen 2025

magazín o jídle a životním stylu

domácí piškoty



31 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 5 DOMÁCÍ PIŠKOTY ← *z obálky*
- 6 TAPAS MENU V THE MONKEY BAR
- 7 OBJEVTE KRÁSY ČESKA
- 8 KAM MUSÍTE VYRAZIT
- 9 TIPY MĚSÍCE
- 11 *Chraňte svou kůži před slunečními paprsky*
- 12 JAK PŘEDCHÁZET POTÍŽÍM PŘI CESTOVÁNÍ
- 13 CO VÁS NESMÍ MINOUT NA NOTINU
- 14 MRKVOVÝ DORT S JAHODAMI
- 15 BEAUTY TIPY
- 17 *Letní koktejly z ginu a tonicu*
- 19 JAK PODPOŘIT SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ LYMFATICKÉHO SYSTÉMU
- 20 MELOUNOVÝ LEDOVÝ ČAJ
- 21 *Malinové protein smoothie*
- 22 GIUSEPPEHO MRKVOVÝ DORT TORTA CAMILLA
- 23 SNÍDAŇOVÝ QUICHE
- 24 CRÈME DE LA CRÈME
- 25 *Hovězí burger s batátovými hranolkami*
- 26 CO SI MUSÍTE V ČERVNU PŘEČÍST
- 27 MARKS & SPENCER A ROHLÍK
- 28 LETNÍ KOLEKCE NESPRESSO VÁS UCHVÁTÍ
- 29 DLOUHOVĚKOST ZAČÍNÁ NA TALÍŘI
- 30 KYNUTÉ KOLÁČE Z ESKY



9
MRKVOVÝ DORT
s jahodami



20
melounový
LEDOVÝ ČAJ



TAK NÁM TA DOVOLENÁ PĚKNĚ ZAČALA...

Vždycky si nechávám psaní úvodníku na nějakou speciální událost. Nebo na dny, kdy mám v sobě alespoň trochu té „psací múzy“. Tentokrát se ale ten úvodník tak nějak napsal sám.

Už před několika měsíci jsme si s manželem, synem Vojtou a mými rodiči zarezervovali dovolenou na řeckém ostrově Kréta. Kvůli mému těhotenství a věku rodičů jsme si všichni raději připlatili pojištění storna – pro jistotu. Sama jsem si nebyla jistá, jak to se mnou bude. Nakonec mě ale pár dní před odletem doktorka bez obav pustila a vše vypadalo ideálně.

Krátce před odjezdem si však maminka poranila nohu, takže jsme jim museli zájezd stornovat a nakonec jsme letěli jen my tři. Let i transfer jsem zvládla, i když ten už pro mě nebyl úplně pohodlný. Dorazili jsme ale v pořádku a byli jsme nadšení – nejen z hotelu, ale hlavně z našeho nádherného pokoje.

To by ale nebyl začátek dovolené, kdyby si Vojta už cestou z letiště nezačal stěžovat, že ho bolí v krku a nemůže polykat. Odpoledne přitom ještě vypadal úplně zdravě. A aby toho nebylo málo, hned první noc nás probudilo zemětřesení o síle 6,2, které se odehrálo jen asi 55 kilometrů od nás. Následně bylo vyhlášeno i varování před tsunami.

Takže kromě otřesu a obav ze zemětřesení nás ráno čekala návštěva lékaře – a hned antibiotika pro Vojtu.

Jak to celé nakonec dopadlo, se dozvíte v mém vlogu z Kréty, který najdete na mém YouTube kanále. Prozradím ale jedno: nakonec z toho byla naprosto úžasná dovolená. A hlavně – v pořádku jsem dorazila domů. Neporodila jsem na Krétě!

Doufám, že vás tohle poslední předprázdninové číslo bude bavit. Budu moc ráda, když mi dáte vědět, jak se vám články, recepty a nové tipy líbily.

S láskou Romana



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

VELKÉ FINÁLE NÁRODNÍHO KOLA PROSLULÉ KUCHAŘSKÉ SOUTĚŽE BOCUSE D'OR

České národní kolo Bocuse d'Or, nejpřesnější a zároveň nejtěžší kuchařské soutěže světa, zná své finalisty. Náročné požadavky na kandidáty a přísný výběrový proces vedly k tomu, že oproti loňskému 1. ročníku, kde bojovalo deset mladých profesionálních kuchařů, se letos utkají pouze tři. Finálový souboj o vítězství a šanci postoupit do evropského kola se tak odehraje 30. června – poprvé v Grandhotelu Pupp v Karlových Varech.

www.bocusedor.cz



SVATBA SNŮ? USPOŘÁDEJTE SI VLASTNÍ FESTIVAL!

Když se řekne svatební den, mnozí si představí klasický scénář s obřadem, hostinou a tancem. Ale co kdyby šlo o mnohem víc? Co kdyby šlo o den, který připomíná atmosféru letního festivalu – kde hosty překvapí živá hudba z malé stage mezi stromy, vůně street foodu linoucí se z food trucků, relax zóny s dekami a světelnými girlandami, improvizované vystoupení přátel, malování na obličej i tanec pod hvězdami? Vítejte na svatbafestu – kde se klasika setkává s hravostí a elegance s absolutní volností.

www.oblik-resort.com

FIT-4-SCHOOL: ŠKOLY SE HÝBOU! PROGRAM, KTERÝ MOTIVUJE STUDENTY K AKTIVNÍMU ŽIVOTNÍMU STYLU

FIT-4-SCHOOL propojuje vzdělávání s fyzickou aktivitou prostřednictvím seminářů, sportovních hodin, tréninkových lekcí a motivačních výzev. Program pomáhá studentům pochopit, jak důležitá je rovnováha mezi pohybem, zdravou stravou a duševní pohodou. Odborníci z Form Factory – osobní trenéři, výživoví poradci, instruktoři a psychologové – se aktivně podílejí na výuce a pomáhají studentům osvojit si zdravé návyky.

www.formfactory.cz/fit-4-school



ZNAČKY VĚNEČKY JANEČEK A SILKY GANG SE PŘEDSTAVUJÍ VE SNOVÉ FOTOSTORY

Co se stane, když se spojí sladké a hedvábné, máslové a barevné, lahodné a ladné? To se rozhodli zjistit Roman Janeček z cukrářského boutique Věnečky Janeček a Martina Karafiátová, zakladatelka značky hedvábných šátků Silky Gang. Výsledkem je série uměleckých fotografií, v níž se prolíná hravost a elegance s estetikou art deca. Snímky zachycují fantastický svět, ve kterém se šátek může stát náplní věnečku nebo proměnit v chutný croissant. A kde naopak věneček může být šperkem a módním doplňkem.

www.veneckyjanecek.cz

BAGETERIE BOULEVARD PŘEDSTAVUJE NOVINKU: WRAPY JAKO ZDRAVĚJŠÍ ALTERNATIVA K PEČIVU

Bageterie Boulevard reaguje na rostoucí poptávku po zdravějším stravování a představuje wrapy jako alternativu k tradičnímu pečivu. Wrapy si můžete vychutnat v příchutích, které znáte z klasické nabídky. Jsou zabaleny v praktickém, jednoduchém a originálním obalu, který zajišťuje nejen moderní vzhled, ale i maximální komfort při konzumaci.

www.bb.cz



SBÍREJTE NOVOU LIMITOVANOU EDICI SUPER MARIO UKRYTOU V KINDER JOY

Super Mario patří mezi legendární ikony herního světa. Figurky a hračky s tematikou roztomilého instalatéra s mohutným knírem se nyní po několika letech opět vrací do vajíček Kinder Joy. V edici Super Mario se můžete těšit na postavičky Maria, jeho bratra Luigiho a dalších jejich kamarádů, ale i protivníků.

www.ferrero.cz

DOMÁCÍ PIŠKOTY

Piškoty jsou součástí dětství každého z nás. Pokud máte doma malé ratolesti, které také milují tuto křupavou dobrotu, udělejte to jejich dětství ještě příjemnější. Připravte jim domácí piškoty pokaždé, když na ně dostanou chuť, protože čerstvé chutnají úplně nejlépe. Můžete je použít do tiramisu, do poháru nebo třeba jako základ nepečeného dortu.

Na cca 25 piškotů:

- 4 vejce
- 130 g krystalového cukru
- 135 g hladké mouky
- 20 g kukuřičného škrobu
- moučkový cukr na posypání

POSTUP:

1. Předehřejte si troubu na 175 stupňů (horkovzduch).
2. Plech si vyložte pečicím papírem.
3. Oddělte si bílky a žloutky. Do mísy od robota dejte žloutky a polovinu cukru. Vyšlehejte do světlé pěny (trvá to 3-5 minut) a přendejte si žloutkovou pěnu do jiné mísy.
4. Mísu od robota si důkladně vymyjte a dejte do ní bílky, které začnete šlehat na vysokou rychlost. Když nám začnou bílky světlat, začněte přisypávat cukr. Šlehejte, dokud se cukr nerozpustí a nevznikne vám tuhý sníh.
5. Žloutkovou směs jemně vmíchejte do bílkového sněhu. Pak přidejte mouku a škrob a přes síto prosejte do mísy. Opatrně vše pomocí stěrky promíchejte.
6. Těsto dejte do sáčku, u kterého na konci ustříhnete větší díru. Na plech vyložený pečicím papírem nastříkejte piškoty dlouhé cca 10 cm.
7. Nakonec je posypte moučkovým cukrem, nechte cca 5 minut zaschnout a dejte je péct do trouby. Pečeme do zlatova cca 13-15 minut.
8. Piškoty nechte vychladnout.



TAPAS MENU V THE MONKEY BAR

V květnu jsem měla možnost navštívit oblíbený [The Monkey Bar](#) a ochutnat jejich nové menu. Byl to opravdu gastro zážitek, který velmi doporučuji.

Víte, že i v centru Prahy můžete zažít kulinářskou cestu kolem světa? V The Monkey Baru, první městské džungli kousek od Václavského náměstí, na vás čeká od 15. 5. 2025 úplně nové menu, které připravil šéfkuchař Jakub Vyškovský. Své zkušenosti sbíral v michelinských restauracích – v londýnském L'Atelier de Joël Robuchon (1) a v německém Überfahrtu (3). Ted' přináší do Prahy nečekané kombinace chutí, exotické ingredience a inspiraci z celého světa.

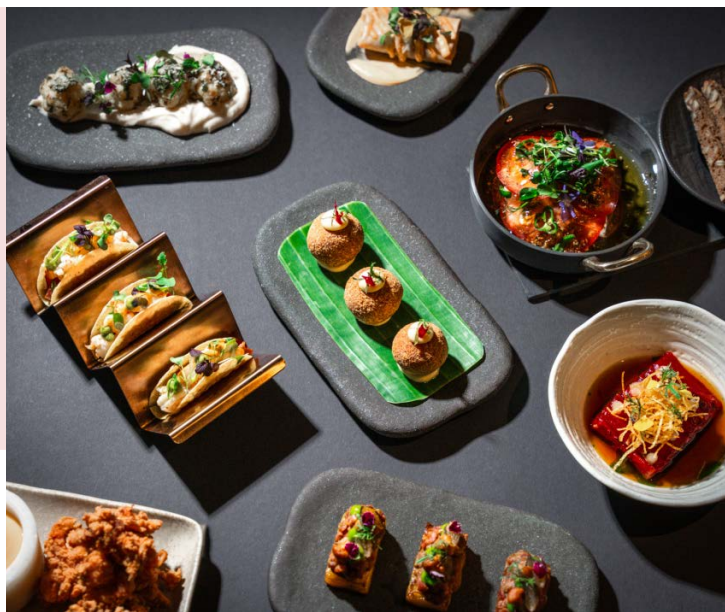
Šéfkuchař Jakub Vyškovský má talent každý pokrm proměnit v oslavu chutí. Ještě aby ne, v gastronomii působí bezmála dvacet let. Vaření ho bavilo už od malička a tahle vášeň ho postupně zavedla do těch nejlepších kuchyní Evropy. Jednou z nejzásadnějších zkušeností pro něj byla práce v německé restauraci Überfahrt, oceněné třemi michelinskými hvězdami. Pod vedením Christiana Jürgense se tam naučil, co znamená dokonalost v každém detailu – od chutí až po čistotu a organizaci na pracovišti. „Zažil jsem zde úplně jinou úroveň práce, přemýšlení a vytváření jídel na špičkové úrovni. Na tuto zkušenost jsem velmi hrdý. Možnost pracovat v tříhvězdičkové michelinské restauraci jsem měl jako jeden z mála v tuzemsku. Mnoho českých kuchařů si v té době muselo platit za možnost praxe v michelinské restauraci, zatímco já jsem měl tu čest být tam zaměstnán a nastoupit jako plnohodnotný člen týmu,“ říká šéfkuchař The Monkey Baru Jakub Vyškovský. Nezapomenutelnou etapou byla i tříletá zkušenost v londýnském L'Atelier de Joël Robuchon (1 Michelin), kde pracoval po boku Jérémyho Page. Právě tam začal jinak přemýšlet o surovinách, technikách i celkové filozofii vaření – a tahle inspirace ho provází dodnes.

VŠECHNY CESTY VEDOU DO THE MONKEY BARU

Na otázku, proč jeho další kroky vedly právě do The Monkey Baru odpovídá zcela jasně: „Zaujal mě koncept restaurace – baru. Snažíme se být jiní, a tak trochu 'crazy'. Mám rád naši odlišnost, líbí se mi, že The Monkey Bar není jen další bar ve městě. Mám tu velký prostor a svobodu v rozhodování, což je pro mou práci důležité. Líbí se mi také to, že se snažíme dělat věci jinak než ostatní,“ říká Jakub Vyškovský a dodává: „Servírujeme chody s intenzivními chutěmi, což je pro mě zajímavý a inspirativní přístup.“

O tom se nakonec můžete přesvědčit sami, když se vydáte ochutnat nové menu. To vás přenesení do Afriky, Ameriky, Asie, a nakonec se opět vrátíte domů do Evropy. Nosnou myšlenkou nového menu restaurace The Monkey Bar jsou tedy čtyři kontinenty. Stejně jako koktejly, typické pro zdejší bar, které také pochází z různých koutů světa, chtěl šéfkuchař tuto rozmanitost přenést i do tapas menu. V každém pokrmu jsou použity vybrané ingredience typické pro dané kontinenty, což hostům umožňuje objevit nevšední chutě.

„Osobně doporučuji langustovou raviolu s omáčkou z foie gras, máslovým zelím a lanýží. Jedná se o recept, který jsem se naučil během svého působení v michelinské restauraci v Londýně,“ říká Jakub a nezdráhá se přidat další doporučení: „Nigiri s foie gra, tuňákem a Watermelon tataki. Je to fusion hned několika různých vlivů a chutí, což mě vždy inspiruje.“ Nechte se inspirovat i vy a vydejte se na cestu kolem světa do The Monkey Baru.



OBJEVTE KRÁSY ČESKA

Jak dobře znáte Mělnicko a Kokořínsko? Právě tuhle oblast mapuje další díl seriálu Počesku z produkce [Toyota](#) a [Lexusu](#) a přináší další skvělé tipy na výlety.

HRADČANSKÉ RYBNÍKY

Hradčanské rybníky jsou přírodní rezervací, které tvoří skupina několika lesních rybníčků, které propojuje přirozeně meandrující potok. V okolí jsou rašeliniště i mokřady, a tak tu vzniká velmi výjimečná a pestrá přehlídka různých rostlin i živočichů.

LYSÁ SKÁLA

Někdy se jí také říká Spící panna. Jde totiž o zajímavě tvarovaný neovulkanický vrch, který ční nad okolní krajinou a připomíná profil tváře ležící dívky. Skálu najdete zhruba 1,5 kilometru severně od obce Provodín a její vrchol nabízí působivý kruhový rozhled do širého okolí.

RYBNÍK HARASOV

Dvanáct kilometrů od Mělníka se nachází toto překrásné přírodní koupaliště. Na samém břehu stojí někdejší slavný hotel, kam jezdíval třeba i herec Oldřich Nový. Toto místo je také součástí úplně nové naučné stezky nazvané Poklady Harasova, která nabízí opravdu půvabnou a romantickou procházku

HRAD KOKOŘÍN

Uprostřed úchvatné krajiny Kokořínska, kterou tvoří skalní útvary, lesní porost, tůně, vzácné rostliny a živočichové i divoká kaňonovitá údolí, se tyčí hrad Kokořín z 13. století. Bohužel v 17. století se z něj stala spíše zřícenina, a tak byl v letech 1911 až 1916 přebudován do současného vzhledu. Dominantu tvoří 38 metrů vysoká věž, hradní palác se proti původnímu zvýšil o jedno patro, novodobé jsou malby na stěnách i vybavení místností.

ČERTOVY HLAVY

Asi devět metrů vysoké skalní reliéfy vyobrazující dvě lehce děsivé čertovy hlavy jsou dílem sochaře Václava Levého a pochází z poloviny 19. století. Najdete je, když se vydáte po modré turistické značce od obecního úřadu v Želízech.

HORA ŘÍP

Památný původ hory Říp asi není třeba dlouze připomínat. Ale kdy jste tu byli naposledy? A věděli jste, že se dá krásně celá obejít? Na jejím vrcholu pak leží asi neznámější románská památka v Čechách, rotunda sv. Jiří a sv. Vojtěcha. Je tu ale i bistro, kde se můžete osvěžit.

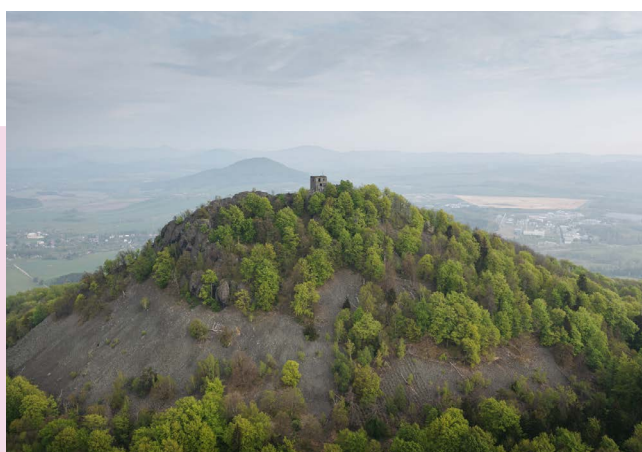
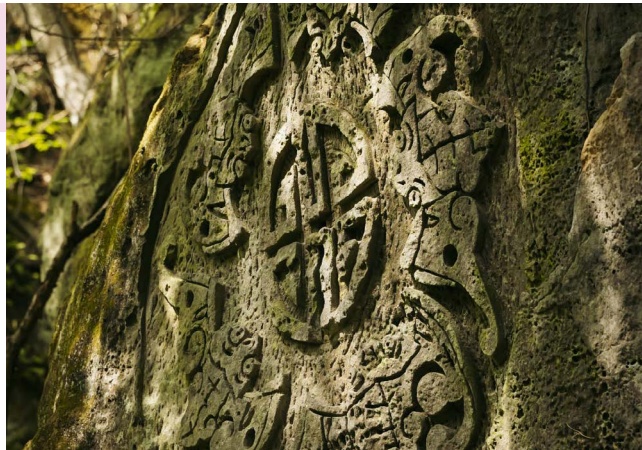
ZŘÍCENINA HRADU RALSKO

Na vrcholu kopce Ralsko stával stejnojmenný hrad, a to pravděpodobně už v 10. století. Dnes už z něj zbyly jen hradby, zříceniny dvou obytných věží, obvodové zdivo paláce a náznaky dalších budov. Uvidíte odtud Bezděz, Ještěd, Hazmburk, Říp, Luž, Jedlovou či Klíč.

Jak vyrazit?

Rádi byste přešli na šetrnější alternativní pohon, ale nechcete být ani na svých výletech limitováni přemýšlením, kde svůj elektromobil nabijete? Zvolte proto plug-in hybrid, který lze nabíjet, ale jakmile se baterie vybijí, vůz začíná fungovat jako klasický hybrid, který si elektřinu vyrábí sám z energie vznikající při brzdění. Nemusíte přitom ani rezignovat na pohodlí a příjemnou jízdu. V plug-in hybridní variantě se totiž vyrábí i nová generace prémiového modelu Lexus NX.

Autory seriálu Počesku, v němž Toyota a Lexus postupně představují různé části České republiky, jsou David Broda a Jonáš Mejstský, fotí Lukáš Wagneter.



KAM MUSÍTE VYRAZIT

UŽIJTE SI DEN KOZLA V PIVOVARU VELKÉ POPOVICE

V sobotu 7. června se ve Velkopopovickém pivovaru bude slavit tradiční Den Kozla! Den plný zábavy, zážitků, hudby, výtečného jídla a piva – poctivého Kozla přímo z pivovaru, začne v 11 hodin. O skvělou atmosféru se budou celý den starat kapely Arzzen, Poletíme?, Elán Revival a také oblíbená zpěvačka a herečka Bára Poláková.

www.kozel.cz



NOVÉ JARNÍ MENU V KAMPA PARKU OSLAUJE SVĚŽEST

Nejen medvědí česnek, chřest, smrž, jahody, ale i halibut, mušle sv. Jakuba, tygří krevety a české vyzrálé vepřové maso dominují novému jarnímu menu ve vyhlášené restauraci Kampa Park. Jednotlivé pokrmy vycházejí z oblíbených ikonických jídel, která udávají podobu fine diningu už přes 30 let.

www.kampapark.com

PROMĚNA ŠATNÍKU S FASHION ARENA PRAGUE OUTLET: JAK SE ZNOVU CÍTIT KRÁSNĚ VE SVÉ KŮŽI

Fashion Arena Prague Outlet ve spolupráci se stylistkou Nikol Markovou odstartovala na svém Instagramu sérii fashion proměn, které mění nejen šatníky, ale i sebevědomí žen. Jednou z prvních účastnic byla 28letá Jiřina, která do proměny vstoupila se silným osobním příběhem. Svěží jarní outfity byly vybrány na míru její osobnosti i aktuálnímu životnímu stylu.

www.fashion-arena.cz



FASHION ARÉNA OTEVŘELA REDESIGNOVANÝ STARBUCKS

Ve středu 7. května přivítala kavárna Starbucks ve Fashion Arena Prague Outlet návštěvníky v nově zrekonstruovaných prostorách. Nejvýraznější proměnou je vedle nového mobiliáře a vybavení navýšení vnitřní a venkovní kapacity na více jak stovku návštěvníků. Díky umístění vedle dětského hřiště nabízí nově zastřešený venkovní prostor pohodlné zázemí i pro rodiny s dětmi. Celková plocha vnitřních prostor kavárny byla rozšířena na 200 m².

www.fashion-arena.cz

RESTAURACE TRITON: INSPIRACE Z PÁNA PRSTENŮ A TAJNÝ KLENOT Z BRAZÍLIE

O novém menu zážitkové restaurace Triton si šetebatí snad už i vrabci z Františkánské zahrady. Dokonale vyladěné pokrmy z dílny talentovaného šéfkuchaře Tomáše Kohúta překvapují ve všech směrech. Nejen vizuální či chuťovou podobou, ale také použitím mnoha neznámých či netradičních surovin.

www.tritonrestaurant.cz



SLADKÁ NOVINKA V SRDCI PRAHY: BISTRO U PRINCE SERVÍRUJE TOČENOU ZMRZLINU V ČERSTVÉ BRIOŠCE

Bistro v ikonickém domě U Prince na Staroměstském náměstí přináší do Prahy jeden z nejžhavějších světových trendů – točenou zmrzlinu servírovanou v máslové briošce (brioche con gelato). Tento lahodný dezert původem ze Sicílie, který si získal srdce gurmánů od italského Palerma po newyorský Brooklyn, si nyní mohou vychutnat i milovníci sladkého přímo v historickém centru Prahy.

www.terasauprince.com

Tipy měsíce



CUISINART - ITALSKÁ PIZZERIE VE VAŠÍ KUCHYNI: DOMÁCÍ PEC NA PIZZU CUISINART CPZ-120

Milovníci pravé italské pizzy mohou zažít díky nové domácí peci na pizzu Cuisinart CPZ-120 autentický zážitek přímo ve své kuchyni. Elegantní a výkonná pec připraví na rozpáleném kameni dokonale křupavou řemeslnou pizzu. Žádná běžně používaná trouba nedokáže dosáhnout optimální teploty (až 371 °C) tak, aby v ní bylo možné připravit perfektní pizzu během pár minut.

www.cuisinart.com

TIC TAC PŘEDSTAVUJE NOVINKU PEACHY PASSION - ŠŤAVNATÉ LÉTO PLNÉ OVOCNÉ CHUTI

Pořádnou nálož ovocné chuti přináší limitovaná edice Tic Tac Peachy Passion. Ať už se chystáte strávit léto na pláži, hudebních festivalech, nebo třeba na výletech po světových metropolích, novinka s příchutí broskve a maracuji promění všechny vaše prázdninové plány v nezapomenutelné okamžiky.

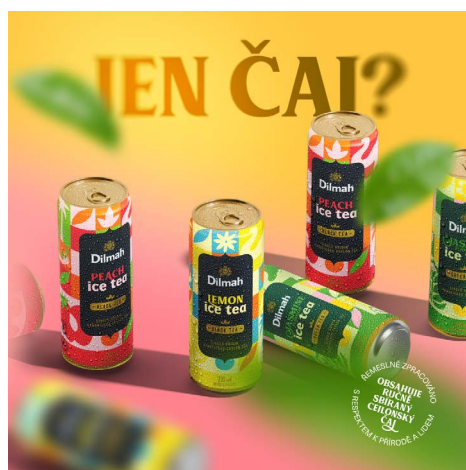
www.ferrero.cz



AMERICKÁ CHLADNIČKA WHIRLPOOL SIDE-BY-SIDE S LEDOVAČEM V NEREZOVÉ BARVĚ

Čtyřdveřová americká chladnička Whirlpool WQ91 MO2L EF v nerezovém provedení přináší kombinaci elegantního vzhledu a špičkového komfortu. Integrovaný dávkovač ledu a chlazené vody oceníte zejména v horkých letních dnech. Osvěžení tak máte vždy na dosah, bez nutnosti otevírat dveře.

www.whirlpool.cz



JEN ČAJ? OCHUTNEJTE SLUNCE NA LEDU

Osvěžte se ledovou kombinací ručně sbíraných lístků pravého čaje, slunečních paprsků Srí Lanky a tradičního rodinného řemesla. Nové ledové čaje můžete ochutnat ve třech velikostech balení a třech příchutích - broskve, jasmín a citron. Všechny ledové čaje Dilmah Ice Tea jsou jen jemně slazené a vyrobené bez konzervantů a barviv.

www.kofola.cz



MG INSTANTNÍ OVESNÁ KAŠE 02 BERRIES S VANILKOU

Bobule plné antioxidantů. Kešu ořechy plné zdravých tuků. Kokos a vanilka pro radost chuťových pohárků. Tato kaše je láska. Připravenou směs vloček, oříšků a ovoce stačí zalít horkou vodou, zamíchat a můžete servírovat.

www.shopmg.cz



MOBILNÍ TELEVIZE NOVÉ GENERACE: THOMSON GO PLUS

Dotykový displej, 4K Ultra HD rozlišení, elegantní kovový design a až 4hodinová výdrž na baterii – to je nový model THOMSON Go Plus, který v sobě spojuje praktičnost tabletu a kvalitu chytré televize. Skvěle poslouží doma, v kanceláři i na cestách. Díky Android systému podporuje oblíbené streamovací aplikace, ale také prací s dokumenty a prezentacemi. Za nás je to zařízení, které doma opravdu chybělo!

Více informací najdete na: tv.mythomson.com.



VITANA ROZJÍŽDÍ GRILOVACÍ SEZÓNU S NĚKOLIKA NOVINKAMI

Jarní dny pomalu lákají na oblíbené grilovačky s rodinou nebo přáteli a tradiční značka Vitana je na ně skvěle připravená. Letos totiž přináší řadu novinek, které dodají grilování špetku exotiky i pořádnou porci chuti. Marinády Pikantní a Teriyaki dají masu chutný základ.

www.vitana.cz



KAPESNÍ ÚSTNÍ SPRCHA OCLEAN A10 – IDEÁLNÍ SPOLEČNÍK NA LETNÍ DOBRODRUŽSTVÍ

Léto je čas objevování nových míst a zážitků, ale vaše ústní hygiena nemusí zůstat doma. Přenosná ústní sprcha Oclean A10 je dokonalým parťákem na cesty – vejde se do dlaně a snadno ji zabalíte i s kartáčkem do příručního zavazadla i do kufru.

www.cz.oclean.com

UŽIJTE SI DEN OD PRVNÍHO PAPSUKU S LIMITOVANOU EDICÍ POMAZÁNKY NUTELLA

Oblíbená lískooříšková pomazánka Nutella přichází s novou limitkou Dobré ráno. Na jejích etiketách je vyobrazeno deset různých destinací z celé Evropy zalitých prvními ranními paprsky. Při snídani si tak můžete užít pohled na východ slunce nad Staroměstským náměstím v Praze, Eiffelovou věží v Paříži či parkem Güell v Barceloně.

www.nutella.cz



NA ČESKÝ TRH SE VRACÍ TRADIČNÍ ZNAČKA PRAVĚK A OBLEČENÍ PRO AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL

Modeta Style Jihlava, jedna z nejstarších českých textilk s více než 120ti letou tradicí, znovu uvádí na trh svoji ikonickou značku Modeta. Věhlasná zejména pro kvalitní a technicky vypilované plavky a funkční oblečení, přináší nyní exkluzivní kolekci čítající přes 150 stylů plavek a plážového oblečení.

www.modeta.cz



ŠETRNÁ PÉČE O DOMÁCNOST A PLANETU S ALMAWIN

Tato přírodní aviváž s jemnou a osvěžující vůní verbeny zanechá vaše prádlo hebké, měkké a načechrané. Díky svému čistě přírodnímu složení nezatežuje životní prostředí ani citlivou pokožku. Aviváž je dermatologicky testovaná. Je zcela bez syntetických vonných látek, konzervantů a mikroplastů. Jedno balení aviváže vydrží až 25 pracích cyklů (podle požadované intenzity vůně).

www.organictime.cz

WATERDROP MICRODRINK APPLE A NOVÁ SKLENĚNÁ LÁHEV EDITION

Přestože si všichni rádi pochutnáme na čerstvých jablkách přímo ze sadu, nemusíme je mít v našem uspěchaném životě vždy po ruce, a proto společnost Waterdrop přišla s novou revoluční aktuální příchutí Microdrink APPLE – malými kostkami, které promění obyčejnou vodu v osvěžující nápoj se sladkou jablečnou příchutí, a to bez cukru a umělých přísad. S touto dlouho očekávanou inovací přichází nová skleněná láhev EDITION s jedinečným jablečným designem.

www.waterdrop.cz



CLEANEER PET CARE: ŠETRNÁ SÍLA V PÉČI O DOMÁCNOST I VAŠE MAZLIČKY

ECO PET hygienický odstraňovač skvrn a zápachu. Přípravek si skvěle poradí s nežádoucí špínou, zápachem a odolnými zaschlými skvrnami po domácích zvířatech. Prostředek složený z čistě přírodních látek, výtažků z rostlin a přírodních olejů je biodegradovatelný, šetrný a bezpečný k pokožce a přírodě, netestovaný na zvířatech.

www.cleaneer.cz



CHRAŇTE SVOU KŮŽI PŘED SLUNEČNÍMI PAPRSKY

ROZJASŇUJÍCÍ SÉRUM S VITAMINEM C TRUTH BANANA BRIGHT VITAMIN C SERUM

Relief Sun je lehký a krémový organický opalovací krém, který je můj nejoblíbenější. I když naneseš hodně krému několikrát, nezanechává lepivý pocit. Obsahuje 30% rýžového extraktu a obilných fermentačních extraktů, díky kterým poskytuje pokožce hydrataci a výživu. Používáme ho celá rodina a opravdu ho vřele doporučuji.

[Odkaz zde](#)



KRÉM AKTIVUJÍCÍ A ZVÝRAZŇUJÍCÍ OPÁLENÍ SUN SUBLIMATION CREAM

Luxusní krém medové konzistence bez ochranných filtrů s vysokým obsahem výživných a hydratačních látek. Urychluje, zintenzivňuje a prodlužuje opálení již opálené pokožky. Jeho mimořádně bohatá, voděodolná, medová textura a složení podporují a podtrhují krásu pokožky na slunci i ve stínu. Já jsem krém používala před dovolenou, abych se lépe opálila a moje pokožka byla na sluneční paprsky připravená.

institutesthderm.cz



BEAUTY OF JOSEON FLUID NA OBLIČEJ SPF30

Beauty of Joseon fluid na obličej obsahuje hydratační a matující složky, díky nimž zůstává pleť zářivá, ale vyvážená. Získejte bezchybný vzhled bez make-upu díky SPF30, vytvořenému pro udržení svěžesti a lesku pleti.

[Odkaz zde](#)



ROZJASŇUJÍCÍ PLEŤOVÝ UV FLUID NA OPALOVÁNÍ SPF50+

Pokud hledáte optimální ochranu před 4 hlavními typy slunečního záření s ultralehkým složením, zvolte Astrid Rozjasňující pleťový UV fluid. Chrání před předčasným stárnutím, redukuje tmavé skvrny a na pokožce zanechává neviditelný finiš. Je vhodný jako podklad pod make-up.

www.astrid.cz



OCHRANNÝ KRÉM PHOTO REVERSE

Krém s velmi vysokou ochranou proti slunečnímu záření speciálně vyvinutý pro pleť s pigmentovými skvrnami. Brání procesu pigmentace, pleť zachovává mladistvou, jednotnou bez nežádoucích pigmentových skvrn. Již vytvořené tmavé skvrny postupně mizí, nové se netvoří. Pleť se pomalu léčí z dysfunkční distribuce pigmentu. Lehká, krémová, nekomedogenní a voděodolná textura bez parfemace dokonale sedí každému typu pleti.

institutesthderm.cz



SUCHÝ OLEJ S SPF 30 NA TĚLO I OBLIČEJ BI-PHASE PROTECTION SUN SPF 30

Dvoufázová receptura chrání pokožku před škodlivými složkami slunečního záření pomocí účinných UVA-UVB filtrů a zároveň obsahuje aktivní látky zabírající předčasnému stárnutí. Voděodolná složka vytváří na pokožce neviditelný film pro dlouhodobou ochranu. Neperfemovaný přípravek na bázi suchého oleje se rychle vsřebává, aniž by zanechával pocit mastnoty.

www.fann.cz



VITAR SUPER BETA-KAROTEN

VITAR Super beta-karoten se pyšní složením se 7 aktivními látkami pro ještě krásnější opálení. Nepostradatelný beta-karoten je důležitý pro ochranu očí i pokožky při letním slunění a současně podporuje opálení a prodlužuje stálou zbarvení kůže. VITAR Super beta-karoten kromě něj obsahuje i přírodní výtažky z měsíčku a sedmikrásky.

www.vitar.cz



JAK PŘEDCHÁZET POTÍŽÍM PŘI CESTOVÁNÍ

Léto a dovolená, to je to, co nás v blízké době čeká. Cestování ale nemusí být vždy idylkou, stačí pár nepříjemností před odjezdem nebo v průběhu dovolené a sen o dokonalém zážitku může být tatam. Některým nechtěným záležitostem můžete ale jednoduše předejít.



Mykóza dokáže zkomplikovat dovolenou. V horkém a vlhkém prostředí, jako jsou pláže, veřejné bazény nebo společné sprchy, se kvasinkám a plísním velmi dobře daří. Manuka intim gellé je určený k šetrné intimní hygieně a vyznačuje se antibakteriálními a protiplísňovými účinky. Gel se aplikuje na problematické oblasti vždy při večerní hygieně, je ale vhodné ho používat preventivně po návštěvě bazénů či vířivek, nebo po užívání antibiotik. Pokud trpíte na mykózy v oblasti nohou, doporučuji sprej Manuka MYCOFOOT. Ten nejenže pomůže s mykózou, ale také výrazně snižuje zápach nohou. A do třetice tu mám nehtový regenerátor Manuka myconail, který pečuje o narušené, lomivé nehty se sklony k zánětům nehtových lůžek s možným výskytem plísní.

Na dovolenou doporučuji sbalit také Ořešák královský, je to takový pomocník při mnoha potížích. Ořešák upravuje hladinu cholesterolu a lipidů v krvi, podporuje chuť k jídlu a působí proti průjmům. Podporuje přirozenou odolnost a používá se na ekzémy apod. Ořešák je vhodný k výplachům dutiny ústní na drobná poranění a zanícený krk. Klidně tinkturu můžete aplikovat preventivně před odjezdem na dovolenou.

Pleť dostává v letních měsících pořádně zabrat, proto je nutné ji chránit před vnějšími vlivy. Pleťové lihové tonikum repellens obsahující vysoké množství bylin zajišťuje nejen ochranu, ale také má účinky odpuzující jak létající, tak lezoucí hmyz - což nejen na dovolené určitě oceníte.

Co vás může před dovolenou ještě nemile překvapit, je problém s močovými cestami nebo premenstruační nekomfort. K tomu vám pomůže Uroregen, unikátní bylinná kompozice 8 druhů bylin. Použité byliny navíc pomáhají také na těžké nohy a podporují detoxikaci a vylučování přebytečné vody z těla (celkovou očistu těla).

Pokud vás zajímá, kde tyto přírodní produkty sehnat, mrkněte na www.greenidea.cz.



CO VÁS NESMÍ MINOUT na Notinu

Mám pro vás oblíbené produkty od [Notino](#), které potěší každého milovníka péče o tělo, pleť a vlasy. Vstupte do letního období s rozjasněnou, mladistvou pleť, silnými a hydratovanými vlasy a s vůní, která vás doprovodí, kamkoliv jen půjdete.

ROZJASŇUJÍCÍ SÉRUM S VITAMINEM C TRUTH BANANA BRIGHT VITAMIN C SERUM

Navraťte své pleť její mladistvost a zářivost. Sérum OLEHENRIKSEN Banana Bright Vitamin C Serum pleť rozjasňuje, vypíná, oživuje a zanechává ji pevnější a mladistvě zářivou. Hluboko v pleť zesvětluje tmavé skvrny, zjemňuje jemné linky, navrací pleť pružnost a zanechává ji zářivou a hydratovanou. Jeho složení obohacené o kyselinu hyaluronovou, vitamin C a PHA obnovuje vitalitu pleť.



PARFÉMOVANÝ SPREJ ÁGUA MÍSTICA

Nechte se pohltit kouzlem brazilského pobřeží s rozpáleným pískem a křišťálově čistou vodou. ParféMOVANÝ sprej na tělo a vlasy Sol de Janeiro ÁGua Mística přináší osvěžující aroma, které připomíná bezstarostné dny na pláži. Lehké, jiskřivé a čisté – jako vánek od moře, co vás obejmě a nepustí. Vůně, která povzbudí smysly a navodí náladu nekonečného léta.



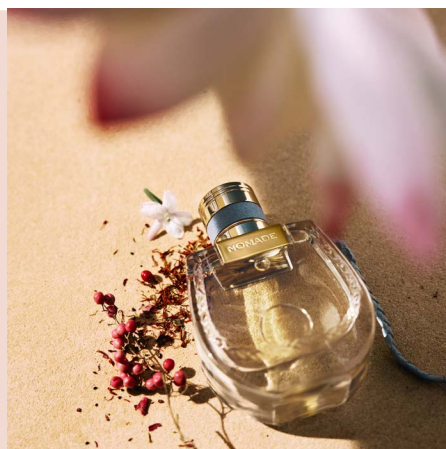
DENNÍ HYDRATAČNÍ KRÉM STRENGTH TRAINER PEPTIDE BOOST MOISTURIZER

Nechte pleť zazářit zdravou barvou – hluboká hydratace a zářivost v každé kapce. Pleťový krém OLEHENRIKSEN Strength Trainer Peptide Boost Moisturizer pleť zpevňuje, zjemňuje, vyživuje a posiluje její přirozenou elasticitu. Jeho luxusní složení obohacené o kolagen, ceramidy a kyselinu hyaluronovou vyhlazuje jemné linky a vrásky a navrací pleť zářivě mladistvý vzhled.



PARFÉMOVANÁ VODA NOMADE LUMIÈRE D'ÉGYPTÉ

První paprsky světla nového dne se koupou v poklidných vodách Nilu a něžné okvětní lístky majestátního modrého lotosu se začínají pomalu rozvíjet. Tento prchavý okamžik – tanec světla a vody, kdy se vzduch kolem naplní jemnou vůní rozkvetlého leknínu – zachycuje parfémovaná voda Chloé Nomade Lumière d'Égypte. Vydejte se po klidném toku Nilu a vnímejte jemný vánek nesoucí šepot dávných tajemství s nadčasovou elegancí.



KRÉMOVÝ ROZJASŇOVAČ MAKE-UP HIGHLIGHTER

Hybridní rozjasňovač SKKN by Kim Highlighter v sobě snoubí vlastnosti tekutého a pudrového produktu, takže se snadno nanáší a je lehoučký. Vaše rysy vytvaruje, vymodeluje a zvýrazní pomocí zářivě perleťového pigmentu. Tento krémový rozjasňovač se vpije do pleť a dodá jí svěže zářivý vzhled.

MASKA NA VLASY UNBREAKABLE LIKE YOU LENGTH STRENGTHENING

Pevnější a lesklejší vlasy jsou snem snad každého. Maska ICONIQUE Professional UNBREAKABLE LIKE YOU zabraňuje lámání vlasů, podporuje jejich růst a zlepšuje jejich elasticitu. To vše, aniž by je zatěžovala. Složení obohacené o bambucké máslo a olej babassu intenzivně hydratuje a vyhlazuje vlasy, zatímco UV filtry jim poskytnou ochranu.



MRKVOVÝ DORT

s jahodami

Mám pro vás tip na mrkvový dort v letním podání. Proč v letním? Protože je plný jahod, které sladké chuti dortu dodají osvěžující ovocnou chuť s kyselým detailem. Strouhaná mrkev dodává korpusu šťavnatost a přirozenou sladkost, zatímco skořice a ořechy ho krásně dochutí. O tom, že mrkvový základ a lehký krém dokonale ladí s čerstvými jahodami, se můžete sami přesvědčit, zkuste dort upéct ještě dnes.



Na korus:

- 190 g hladké mouky
- 220 g třtinového cukru
- 260 g najemno nastrované mrkve
- 75 g nasekaných vlašských ořechů
- 210 ml oleje
- 3 vejce
- 3/4 lžičky prášku do pečiva
- 3/4 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky skořice
- větší špetka himalájské soli
- 1 lžička citrónové kůry

Na krém:

- 500 g tvarohu
- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

Na dokončení:

- 500 g jahod
- marmeláda dle chuti
- želatina
- nasekané pistácie

1. Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny.
2. Mouku si s práškem do pečiva a jablečnou sodou důkladně prosejeme.
3. Do vyšlehaných vajíček přidáváme postupně olej. Poté přidáme prosátou směs, skořici, sůl, citrónovou kůru a nakonec mrkev a ořechy.
4. Hotové těsto rozlijeme do dortové formy (dno vyložené pečicím papírem a boky vymazané máslem) o velikosti cca 20 – 24 cm.
5. Pečeme na 180 stupňů cca 40 – 50 minut.
6. Mezitím si připravíme krém. V robotu vymícháme tvaroh s vanilkovým extraktem a cukrem, poté přidáme šlehačku a šleháme do husté pěny.
7. Vychladlý korpus si prořízneme napůl. Spodní díl promažeme tenkou vrstvou marmelády a poté polovinou hotového krému. Přiklopíme druhou polovinou korpusu, na který natřeme zbytek krému.
8. Želatinu připravíme dle návodu a necháme zchladnout.
9. Jahody omyjeme, odstopkujeme a osušíme. Nakrájíme na čtvrtky a dáme na chvilku do mrazničky. Až začne želatina houstnout, smícháme ji s jahodami a navrstvíme na dort.
10. Nakonec dort ozdobíme z boku nasekanými pistáciemi.

Beauty tipy

RAW BIO ARGANOVÝ OLEJ

Skutečným pokladem pro mužskou pleť a vousy je Raw Bio Arganový olej. Je bohatý na vitamín E a nenasycené mastné kyseliny, které hloubkově regenerují pokožku, zjemňují vousy a pomáhají předcházet podráždění po holení. Díky své lehké textuře se rychle vsřebává a nezanechává mastný film, takže je vhodný jak pro denní hydrataci, tak péči o vousy nebo jako výživný balzám po holení.

www.purityvision.cz



ACTIVE COMFORT COOLING SPORT SPRAY

Chladivý sprej uleví a zklidní podrážděnou pokožku a zmírní prnutí v případě otoku. Váš společník do tašky na sport. Je dobré být vždy připraven. Bio éterický olej z máty rolní má díky vysokému obsahu mentolu chladivý a zklidňující účinek na pokožku a zanechává příjemný pocit svěžesti.

www.whiteorchid.cz



HAPPY CAMPER NEJEN PRO TATÍNKY

Pořďte svému tatínkovi ke Dni otů tento dárkový set a nechte ho užít si chvilku klidu a péče po náročném dni. Balíček obsahuje Kalamazoo mycí krém na vousy i obličej, Dad's Minte sprchový gel a Soapaccino mýdlo.

www.lush.com

TEA TREE SPECIAL: POCIŤTE SVĚŽEST. ZAŽIJTE ZMĚNU

Kolekce Tea Tree Special obsahuje proslulý Tingle Complex – směs tea tree, máty peprné a levandule s vůní, která je ledově svěží a neuvěřitelně čistá. Prochází vlasy jako chladivý závan a přináší pocit mravenčení a svěžesti po celém těle. Nedivte se, pokud začnete snít o sprše. Řada zahrnuje šampony, kondicionéry, péči o tělo, ale i styling.

eshop.paulmitchell.cz

NOVÝ MAKE-UP SKIN ILLUSION FULL COVERAGE

Clarins znovu objevuje zážitek z dokonale krásné pleti s novým make-upem Skin Illusion Full Coverage, který se přizpůsobí každé pleti. Make-up dokonale kryje, sjednocuje pleť, ale zároveň svou texturou dodává jedinečný pocit lehkosti. Těšit se můžete na 24hodinovou výdrž bez obtiskávání se. Vybrat můžete z 12 odstínů.

www.fann.cz



NUORI SLAVÍ 10 LET A UVÁDÍ OCEŇOVANOU KOLEKCI SVÝCH BESTSELLERŮ

Exkluzivní kolekce určená pro všechny typy pleti přináší dokonalou péči o pleť založenou na svěžesti a ověřených výsledcích. Sada Anniversary Kit obsahuje pět produktů v plné velikosti, z nichž každý je vyroben v malých šaržích pouze z přírodních, klinicky ověřených aktivních látek. Tyto produkty společně vytvářejí kompletní a účinnou péči pro zdravější a zářivější pleť.

www.madeformoms.cz





MYRRH SHADOW Z DÍLNY QUENTINA BISCHÉ

Vanilková vůně 403 MYRRH SHADOW z dílny Quentinia Bische jako by přicházela z jiné doby, jako z pohádky tisíce a jedné noci. Pocity vyjádřené parfémem, nostalgické vůně z minulosti. Srdce je zasažené, stejně jako vzpomínka. Hloubka dřev a koření se zde potkává s kulatostí pryskyřic z vonodřevu balzámového a vanilky.

www.myskino.cz

PAUL MITCHELL - TEA TREE SPECIAL

Tea Tree není jen péče o vlasy – je to aromaterapeutický rituál, který stimuluje všechny smysly a přináší osvěžení, vitalitu i detoxikaci. Klíčovou složkou všech produktů je čistý australský tea tree olej, který díky svým antiseptickým účinkům čistí vlasovou pokožku do hloubky a přináší okamžitý pocit úlevy a čistoty.

www.paulmitchell.cz



HYDRATAČNÍ MASKA HYALURON 2.0 ICE SORBET MASK ALCINA

Ledová pleťová maska s konzistencí sorbetu nabízí díky svému složení dokonalé osvěžení a intenzivní hydrataci. Kyselina hyaluronová dokáže vázat velké množství vody a udržovat pokožku pružnou a vláčnou. Dexpanthenol zklidňuje a regeneruje, což vaše pleť uvítá zejména po dni stráveném na slunci.

www.alcina.cz



KOSMETICKÁ TAŠTIČKA RED OD VERMI BY DARA

Zářivě červená barva, prošitý design a decentní výšivka loga VERMI - tahle kráska rozhodně nezapadne. Díky poutku můžete kosmetickou taštičku pohodlně nosit v ruce, zavěsit nebo snadno najít i ve větší prostorné tašce. Každý kousek vznikl s láskou v české chráněné dílně. Etická výroba a důraz na detail jsou samozřejmostí.

www.vermibybara.cz

ANNABELLE MINERALS PŘEDSTAVUJE NOVÝ ODSŤÍN RTĚNKY: PINK APPLE

Nový odstín Pink Apple přináší přirozeně šfavnatý vzhled, který zvýrazní krásu rtů bez zbytečné námahy. Ať už hledáte jemný denní odstín nebo intenzivnější večerní líčení, s touto rtěnkou máte vše po ruce – bez potřeby zrcátka. Díky praktickému balení v elegantním zlatém magnetickém pouzdře s možností refillu je zároveň i šetrná k životnímu prostředí.

www.annabelleminerals.com



KRÉMOVÁ TVÁŘENKA BLUSH BALM A BRONZER SCULPT BALM

Annabelle Minerals představuje dvě žhavé novinky, které promění každodenní líčení v zážitek plný svěžesti a přirozené krásy. Blush Balm – krémová tvářenka a Sculpt Balm – krémový bronzer spojují dekorativní efekt s výživou pleti a stylovým balením v udržitelném bambusovém pouzdře.

www.annabelleminerals.com



CC CREME CENTELLA ASIATICA OD ERBORIAN

Víceúčelový přípravek na pleť, který zdokonaluje její vzhled, zjemňuje, prozařuje, snižuje výskyt skvrn. Projasňovač obsahuje zapouzdřené pigmenty, které se po aplikaci přizpůsobí tónu pleti, a tím ji přirozeně sjednotí a zkrášlí.

www.fann.cz



LETNÍ KOKTEJLY

z ginu a tonicu

S příchodem teplých dní nastává ideální čas na osvěžující drinky, které vás potěší nejen chutí, ale i vzhledem. Filip Stránský, majitel legendárního pražského AnonymouS Baru, přináší jednoduché rady a recepty na koktejly, se kterými si doma vykouzlíte zážitek jako v luxusním baru. „Koktejl není o množství ingrediencí, ale i o kvalitě surovin,“ upozorňuje Samer Selbak, odborník na prémiové destiláty z Fenix Drinks. Ať už jste fanoušky klasiky, nebo hledáte něco nového, tyto recepty vás nezklamou.

1. **Kvalitní ingredience:** Prémiový gin a prémiový tonik jsou základními stavebními kameny. Například Bobby's Dry Gin a Cero2 Gin Chinola ve spojení s tonikem The London Essence vytvoří dokonalou harmonii chutí.

2. **Poměr:** Ideální poměr je 1:3, tedy 4 cl ginu na 12 cl toniku. Pokud máte rádi intenzivnější chuť, můžete vyzkoušet poměr 1:2.

3. **Perfektní led:** Používejte velké, číré kostky ledu. Tím zabráníte rychlému ředění nápoje a zaručíte, že zůstane déle osvěžující.

4. **Sklenice:** Nejlepší volbou je tzv. „balloon glass“ neboli balónová sklenice. Udrží vůni, nabízí dostatek prostoru pro led i ozdobu a dobře se drží.

5. **Postup přípravy:** Tonik The London Essence nalévejte pomalu, ideálně po stěně sklenice nebo přes kostky ledu, abyste zachovali jemné perlení.

6. **Ozdoba:** K citrusům jako pomeranč, limetka nebo grep můžete přidat bylinky, například rozmarýn či mátu, nebo koření, jako je hřebíček nebo jalovec. Ozdoba nejen krásně vypadá, ale zároveň podtrhne chuťový profil drinku.



KVALITNÍ GIN A TONIK JAKO ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KAMENY

Samer Selbak, odborník na prémiové destiláty a spoluzakladatel společnosti Fenix Drinks, která distribuuje do Čech prémiové destiláty, zdůrazňuje, že základem každého dobrého koktejlu je kvalita surovin. „Tonik by měl doplňovat chuť ginu, ne ji přebíjet. Skvělou volbou je například The London Essence, který má jemné perlení a nižší obsah cukru – díky tomu nechá krásně vyniknout charakter ginu,“ vysvětluje.

Bobby's Gimlet

Ingredience:

- 4 cl Bobby's Dry Gin
- 2 cl Lime Cordial
- Ozdoba: osminka limetky
- Led: bez ledu

Postup: Míchací sklenici naplňte kostkami ledu a vychladte. Postupně odměřte všechny suroviny. Promíchejte barovou lžičkou. Přes barové sítko nalijte do předem vychlazené nebo vymražené koktejlové sklenky. Ozdobte osminkou limetky a ihned servírujte.





Bobby's Gin & Tonic

Ingredience:

- 4 cl Bobby's Dry Gin
- 12 cl The London Essence Original Indian Tonic Water
- Ozdoba: půl plátku pomeranče se třemi hřebíčky
- Led: kostky

Postup: Naplňte sklenici kostkami ledu. Odměříte gin a tonik The London Essence, nalijte do sklenice. Jemně promíchejte barovou lžičkou. Ozdobte plátkem pomeranče s hřebíčky a ihned podávejte.



Chinola Gin & Tonic

Ingredience:

- 4 cl Cero2 Gin Chinola
- 8 cl The London Essence Original Indian Tonic Water
- Ozdoba: polovina limetky nakrájená na plátky
- Led: kostky

Postup: Sklenici naplňte ledem. Odměříte gin a tonik The London Essence, nalijte přímo do sklenice. Lehce promíchejte. Ozdobte plátky limetky a servírujte.



Bobby's Gin Fizz

Ingredience:

- 4 cl Bobby's Dry Gin
- 1 cl cukrového sirupu
- 2 cl čerstvé citronové šťávy
- 8 cl sodovky
- Ozdoba: zástřík citronovou kůrou nebo osminka citronu, koktejlková třešeň
- Led: kostky

Postup: Všechny ingredience kromě sodovky odměříte do šejkru s ledem. Důkladně protřepejte. Přes barové sítko přelijte do sklenice s ledem. Dolijte sodovkou, ozdobte a podávejte.

JAK PODPOŘIT SPRÁVNÉ FUNKOVÁNÍ LYMFATICKÉHO SYSTÉMU

S příchodem teplejších dnů přirozeně toužíme po lehkosti – na těle i na duši. Pokud vás ale trápí otoky, pocit těžkých nohou nebo pomalý metabolismus, může být na vině stagnující lymfatický systém. Právě ten hraje klíčovou roli v detoxikaci organismu a celkové vitalitě. Dobrou zprávou je, že ho lze účinně podpořit. Jak? Účinnými ošetřeními, která zahrnují manuální lymfodrenáž, myofasciální masáž i přístrojovou péči v lymfatických kalhotách.

LYMFATICKÉ KALHOTY: MODERNÍ PODPORA PROUDĚNÍ LYMFY

Pro ty, kteří hledají efektivní a časově úspornou formu péče, jsou skvělou volbou přístrojové lymfodrenáže pomocí lymfatických kalhot. Tato neinvazivní metoda využívá sekvenční tlakové vlny, které napodobují účinky manuální drenáže – podporují odtok lymfy, zlepšují krevní oběh a snižují otoky dolních končetin.

30 minut za 700 Kč (pro členy za 600 Kč), 50 minut za 900 Kč (pro členy za 800 Kč)

MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ: LEHKOST V KAŽDÉM DOTYKU

Tato speciální technika jemné masáže je cílená právě na obnovu správného toku lymfy. Spolehlivě si poradí s pocitem těžkých nohou, zmírňuje otoky, napomáhá při potížích s křečovými žilami a přináší viditelné výsledky i při redukcii celulitidy. Navíc stimuluje imunitu a podpoří přirozené regenerační procesy těla.

60 minut za 1 600 Kč (pro členy za 1 400 Kč)

MYOFASCIÁLNÍ MASÁŽ: HLOUBKOVÉ UVOLNĚNÍ A RESTART TOKU LYMFY

Na rozdíl od běžné relaxační masáže se tato technika zaměřuje na fascie – jemné obaly svalů, které při jednostranném zatížení tuhnou a brání volnému proudění krve i lymfy. Myofasciální masáž se provádí bez oleje, pomalými tahy a tlakem, který uvolňuje napětí hluboko ve tkáních. Výsledkem je větší flexibilita, úleva od chronických bolestí a zajištění přirozeného lymfatického toku.

60 minut za 1 700 Kč (pro členy za 1 500 Kč)

TROJICE, KTERÁ SE DOPLŇUJE

Manuální lymfodrenáž, myofasciální masáž i přístrojová péče pomocí lymfatických kalhot – tři jemné, ale účinné metody, které se vzájemně doplňují a posilují své účinky. Uvolnění fascií, aktivace toku lymfy a rytmická tlaková stimulace přináší synergii, díky níž dochází k hluboké regeneraci i okamžité úlevě.

Ideální je absolvovat kúru 4–6 ošetření, například 1–2x týdně. Jaro a začátek léta jsou nejvhodnější období – tělo se přirozeně ladí na vylučování přebytečné vody, a vy tak pocítíte lehkost na všech úrovních.

Glamedic je centrum zdraví, krásy a regenerace, které nabízí neinvazivní a inovativní metody péče o pleť a tělo. Poskytuje širokou škálu služeb – kryosaunu, omlazující procedury, masáže, EMS trénink, privátní fitness a výživové poradenství. Jako jediný v ČR přináší koncept Glamedic komfort, který spojuje privátní prostředí s možností klubového členství a nadstandardními výhodami.

www.glamedic.cz



melounový LEDOVÝ ČAJ

Chcete se v teplých dnech dokonale osvěžit, hydratovat tělo a ještě si vychutnat sladkou chuť melounu? Vyzkoušejte tento melounový ledový čaj, který se u nás doma stal opravdovým hitem.

Potřebujeme:

- meloun
- kostky ledu
- plátek citrónu
- maliny
- jahody
- lístky máty
- zelený nebo ovocný čaj

Postup:

1. Do džbánu nebo konvice hodíme kostky ledu, poté přidáme plátky citrónu, maliny, jahody a lístky máty.
2. Meloun rozmixujeme tyčovým mixérem a zalijeme ho vychlazeným čajem.
3. Vše promícháme a můžeme podávat.



malinové PROTEIN SMOOTHIE

Na 2 porce:

- 100 g nakrájeného manga (může být i mražené)
- ½ zralého banánu
- 60 g malin (mohou být i mražené)
- 1 lžíce oříškového krému (např. arašidového nebo pistáciového)
- 20 g vanilkového proteinu (můžete vynechat)
- 1 lžíce chia semínek
- 400 ml mléka (pokud chcete mít více bílkovin v tomto drinku, zvolte nízkotučný kefír místo mléka)

1. Do mixéru vložte všechny suroviny.
2. Vše důkladně rozmixujte dohladka. Pokud by se vám nápoj zdál hustý, přidejte ještě trochu mléka nebo kefiru.
3. Nalijte do skleničky a ihned podávejte.



TIP: Já nejčastěji používám protein Vingain Whey protein vanilka z www.aktin.cz.

GIUSEPPEHO MRKVOVÝ DORT

Torta Camilla

V pátek 18. dubna proběhlo finále 12. série velkolepé soutěže Mistrovské pečení - Austrálie.

Milovníci sladkých dezertů a napínavého soutěžení si užili opravdu jedinečnou atmosféru a vynikající dobroty. Pokud vás v soutěži zaujal recept na luxusní mrkvový dort Torta Camilla, který proslavil Giuseppe, mám ho tu pro vás.



RECEPT NA GIUSEPPEHO MRKVOVÝ DORT TORTA CAMILLA

Ingredience na korpus: 4 velká vejce, 300 g jemného třtinového cukru, 1 lžička vanilkového extraktu, 160 ml slunečnicového oleje, 375 g najemno nastrohané mrkve, jemně nastrohaná kůra ze 2 pomerančů, 450 g prosáté hladké mouky typu „00“, 1 ½ lžičky prášku do pečiva, 1 lžička mleté skořice, ½ lžičky mletého zázvoru, ¼ lžičky soli, 180 g mletých mandlí, 225 g čerstvé pomerančové šťávy

Na fíkový a ořechový džem: 600 g čerstvých fíků, rozčtvrcených, jemně nastrohaná kůra z 1 pomeranče, 150 g želírovacího cukru, ½ lžičky pektinu, 40 g nasekaných vlašských ořechů

Na krém z čerstvého sýra: 110 g změkklého nesoleného másla, 200 g moučkového cukru, 1 lžička vanilkové pasty, jemně nastrohaná kůra z 1 pomeranče, 190 g plnotučného čerstvého smetanového sýra (např. Philadelphia)

Na kandované ořechy: 50 g vlašských ořechů, 25 g javorového sirupu

Na kandovanou mrkev: 1 velká mrkev, 100 g krystalového cukru

Na ozdobu: 1 fík, nakrájený na 8 měsíčků

Potřebné vybavení: 3 dortové formy o průměru 20 cm (vymazané a vyložené pečicím papírem), 1 plech vyložený pečicím papírem, velký cukrářský sáček, střední cukrářský sáček s malou hvězdičkovou špičkou, střední cukrářský sáček s velkou hvězdičkovou špičkou, střední cukrářský sáček se střední hladkou špičkou, 2–3 vařečky s namazanou rukojetí (pro tvarování kandované mrkve)

Postup přípravy:

Předehřejte troubu na 180 °C (nebo 160 °C s ventilátorem). V míse mixéru vyšlehejte vejce, cukr a vanilkový extrakt do trojnásobného objemu. Při nízkých otáčkách postupně přilévejte olej, poté přidejte nastrohanou mrkev a pomerančovou kůru. Do směsi zapracujte prosátou mouku, prášek do pečiva, koření, sůl a mandle. Nakonec přilijte pomerančovou šťávu. Těsto rozdělte rovnoměrně do tří dortových forem o průměru 20 cm a pečte přibližně 30–35 minut. Fíkový džem připravíte smícháním fíků, želírovacího cukru, pektinu a pomerančové kůry. Po vychladnutí vmíchejte nasekané vlašské ořechy. Frosting vytvoříte vyšleháním másla s moučkovým cukrem, přidejte vanilkovou pastu, pomerančovou kůru, a nakonec smetanový sýr. Kandované ořechy připravte tak, že vlašské ořechy promícháte s javorovým sirupem a krátce zapečete v troubě. Kandovanou mrkev získáte tak, že mrkev nastroháte na tenké plátky, uvaříte je v cukrovém sirupu, osušíte, a ještě teplé natočíte na vařečky.

Sestavení dortu: Na první korpus natřete vrstvu frostingového krému a fíkového džemu. Postup opakujte se zbývajícími korpusy. Ozdobte kandovanými ořechy, měsíčky čerstvého fíku a stočenými pásky kandované mrkve.

SNÍDAŇOVÝ QUICHE

Rána jsou často hektická, ale i tak si můžete připravit zdravou a hodnotnou snídani během chvilky. Snídaňový quiche z tortilly a pár dalších ingrediencí je toho zářným důkazem. Díky vajíčku je plný bílkovin a můžete si do něj přidat přesně ty dobroty, které máte rádi.

Potřebujeme:

- 1 tortilla
- 2 vajíčka
- 100 g cottage
- hrst kadeřávku nebo špenátu
- 3 cherry rajčata
- sůl
- pepř
- 50 g nastrohaného sýra (cheddar, gouda nebo mozzarella)
- pažitku

Postup:

1. Tortillu si dáme do zapékací misky nebo pánve (kterou je ale možné dát do trouby).
2. Troubu si rozpálíme na 175 stupňů.
3. Do tortilly dáme nakrájená rajčata a kadeřávek. V misce si prošleháme vajíčka s cottage a zalijeme tím tortillu. Poté už jen přidáme nastrohaný sýr a dáme na 20 minut péct do trouby.
4. Tortillu nakonec posypeme nakrájenou pažitkou.

Videorecept najdete i na mém [Instagramu](#).



CRÈME DE LA CRÈME

Léto už pomalu klepe na dveře a s ním přichází i měsíc plný slunce, radosti a samozřejmě i osvěžujících zmrzlinových novinek! Mistr zmrzlinář Honza Hochstaiger si pro vás připravil jedinečné sezónní ovocné chutě, soutěže i speciální akce.

www.cremedelacreme.cz

NEJLEPŠÍ LETNÍ CHUTĚ V KAŽDÉ LŽIČCE

První červnové dny patří ovoci. Můžete se těšit na lahodnou meruňkovou zmrzlinu, která vás přenese do rozkvetlých meruňkových sadů, a také si vychutnáte osvěžující černý rybíz. Tyto sezónní řemeslné italské zmrzliny jsou vytvořeny s maximální péčí a láskou k řemeslu, abyste si mohli užít léto naplno. Meruňky jsou nejen sladké a šfavnaté, ale také plné vitamínu A, který podporuje zdraví pokožky a očí. Díky obsahu vlákniny prospívají trávení a mají přirozeně nízký obsah kalorií, takže si je můžete dopřát bez výčitek.

Černý rybíz je zase vitamínová bomba – obsahuje několikanásobně více vitamínu C než citrony, čímž podporuje imunitní systém. Jeho výrazná chuť skvěle osvěží a dodá energii během horkých letních dnů. Tyto sezónní chutě nejen potěší vaše chuťové pohárky, ale také přinesou dávku zdraví v každém soustu!

ZMRZLINA CHUTNÁ NEJLÉPE VE DVOU (NEBO VE VÍCE!)

10. června startuje speciální soutěž o pět velkých zmrzlin. Stačí se podělit o to, s kým vám zmrzlina chutná nejvíc, a můžete si s vašimi blízkými vychutnat oblíbené chutě zdarma!

SLADKÁ TEČKA ZA ŠKOLNÍM ROKEM

A protože konec školního roku si zaslouží pořádnou oslavu, 26. června mají pro všechny studenty speciální nabídku – střední zmrzlinu za cenu malé. Ať už slavíte vysvědčení nebo jen začátek prázdnin, přijďte si užít tu pravou chuť léta!

Červen bude plný chuti, osvěžení a skvělých momentů.



HOVĚZÍ BURGER

s batátovými hranolkami

Burger je králem amerických jídel, který si získal oblibu po celém světě. Díky kombinaci šťavnatého masa a jednoduchých ingrediencí je ideální pro každou příležitost. Připravte si i vy doma přesně takový, mám pro vás recept na hovězí burger s batátovými hranolkami. S produkty Spak bude výsledný pokrm prostě k sežrání.

Na 4 porce budete potřebovat:

- 500 g mletého hovězího masa
- Čerstvý tymián
- 1 žloutek
- Sůl, pepř
- Olej na pečení

Na hranolky:

- 4 batáty
- Olivový olej
- 4 bulky podle chuti
- Sůl, pepř
- 2 stroužky česneku
- Rozmarýn nebo tymián

Na dohotovení:

- 4 bulky
- 4 plátky čedaru
- Burger omáčka
- Cibule, rajčata a další zelenina podle chuti



Postup:

Batáty oloupejte a nakrájejte. Vysypte je na plech, osolte a opepřete. Přidejte prolisované stroužky česneku, nasekané bylinky a vše zakapejte olejem. Důkladně promíchejte. Takto připravené batáty vložte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte dozlatova. Mezitím promíchejte mleté maso se žloutkem a lístky tymiánu. Směs osolte, opepřete, dobře promíchejte a vytvarujte 4 burgery. Opečte je na oleji z obou stran dozlatova. Bulky překrojte a na spodní části naneste Burger omáčku. Přidejte burger, čedar a zeleninu podle chuti. Přiklopte druhým dílem pečiva a podávejte s opečenými batáty.

TIP: Na přípravu hranolek můžete použít také různě barevné mrkve, petržel i celer.



CO SI MUSÍTE V ČERVNU PŘEČÍST

Sudety: Ztracený ráj



Kateřina Tučková, Jakuba Katalpa, Jaroslav Rudiš, Petra Dvořáková, Marie Hajdová, David Jan Žák, Petra Klabouchová, Michal Vrba, Michaela Klevisová, Leoš Kyša Host

SUDETY - ZTRACENÝ RÁJ

Kolektiv autorů

Sudety jsou dodnes považovány za problematický region, jež silně poznamenal odsun německého obyvatelstva. Co se však odehrávalo předtím, než běh věcí v pohraničí nenávratně vykolejil? Klukovská dobrodružství čtenářů Mladého hlasatele, groteskní i osudové první lásky, nezlomné sepětí s rodnou krajinou, ale i spalující nenávist živěná šílenstvím... Jednotlivé příběhy na pozadí velkých dějin zachycují spleť osudy obyvatel Sudet a vytvářejí plastický obraz tehdejšího života v mnohonárodnostním pohraničí.

www.hostbrno.cz

POKOJ SMRTI

Jeffery Deaver

Robert Moreno, americký občan žijící v Jižní Americe, se stane na Bahamách obětí profesionálního odstřelovače. Vraždu si objednala americká vláda na základě informace tajné služby, že Moreno připravuje teroristický útok. Ta informace byla ovšem mylná: Moreno chystal nevinný protest, nikoli útok. Vyšetřováním jsou pověřeni Lincoln Rhyme a Amélie Sachsová... Podaří se jim dosáhnout spravedlnosti?

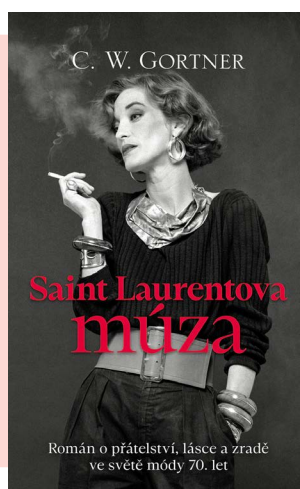
www.albatrosmedia.cz

SAINT LAURENTOVA MÚZA

C. W. Gortner

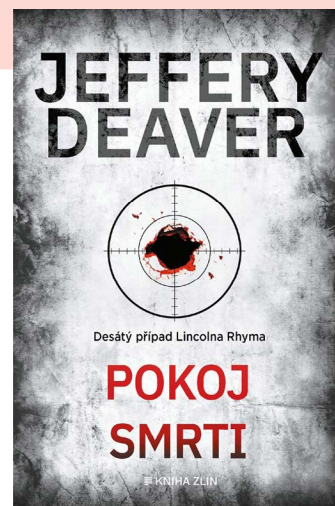
Začínají sedmdesátá léta a mladá rozvedená aristokratka Loulou de la Falaise tak úplně neví, co si počít se životem, dokud se v Paříži neseznámí s novátorským módním návrhářem Yvesem Saint Laurentem, jehož hvězda stále stoupá. Z Loulou a Yvese se stanou spolupracovníci i blízcí přátelé. Čtenáři spolu s nimi nahlédnou do návrhářských ateliérů, nočních klubů i tajných lásek. Kombinace sexu, drog a módy je opojná, ale také nebezpečná, a soupeření mezi milostnými i profesionálními rivaly může vést až na okraj propasti. Co všechno vydrží přátelství?

www.slovart.cz



Saint Laurentova múza

Román o přátelství, lásce a zradě ve světě módy 70. let



JEFFERY DEEVER

Desátý případ Lincolnu Rhyma

POKOJ SMRTI

KNIHA ZLIN



BARCELONA FC. FOTBALOVÉ SUPERHVĚZDY

Simon Mugford, Dan Green

Příběh legendárního FC Barcelona mapuje úžasnou historii klubu. Vývoj klubu po roce 2000 pod vedením mistrovského trenéra Pepa Guardioly a jeho talismanu Lionela Messiho až po celoživotní rivalitu se sousedním Realem Madrid... Přečtěte si o legendárních hráčích, slavných trenérech i nejvýznamnějších zápasech spolu se všemi důležitými čísly a statistikami, které dokazují, proč Barcelona válí!

www.slovart.cz



DR. ALI FENWICK

hvězda tiktoku a Instagramu

RED FLAGS, GREEN FLAGS

aneb jak se sebevědomě pohybovat ve vztazích

KNIHA ZLIN

RED FLAGS, GREEN FLAGS

Ali Fenwick

Dostáváte se občas do situací, z nichž se vám nedaří najít cestu ven? Přáli byste si umět včas rozpoznat toxické vztahy a zbavit se manipulativních přátel? Nebo máte plné zuby dotěrných kolegů? Uznávaný psycholog a odborník na lidské chování Ali Fenwick vás naučí orientovat se v náročných sociálních interakcích a rozvinout emoční inteligenci. Zároveň vám předá praktické tipy, jak dosáhnout harmonického života.

www.albatrosmedia.cz

ECOHAUS – PRACÍ BIBLE: PRŮVODCE PRANÍM PRO MODERNÍ DOMÁCNOST

Průvodce praním pro moderní domácnost, který přináší komplexní a praktický návod, jak zvládnout praní efektivně, ekologicky a bez zbytečného stresu. E-book obsahuje desítky praktických tipů, přehledných tabulek a video návodů, které Vás provedou všemi aspekty praní – od třídění prádla přes výběr vhodného pracího prostředku až po odstraňování zapeklitých skvrn a údržbu spotřebičů.

www.ecohaus.cz



MARKS & SPENCER A ROHLÍK

ROHLÍK A MARKS & SPENCER PŘINÁŠEJÍ IKONICKÉ BRITSKÉ CHUTĚ DO ČESKÝCH DOMÁCNOSTÍ

Online supermarket Rohlík.cz oznámil další rozšíření partnerství s britskou značkou Marks & Spencer. Zákazníci si nyní mohou objednat více než 600 produktů M&S – od populárních sladkostí jako Percy Pig, přes veganské speciality Plant Kitchen, až po mražené pokrmy a klasický anglický čaj.

„Značka Marks & Spencer má mezi zákazníky v Česku skvělé jméno a my v Rohlíku vidíme obrovský zájem o její produkty napříč kategoriemi,“ říká Michal Perlík, šéf sortimentu čerstvých potravin v Rohlík.cz. „Rozšířením nabídky chceme zákazníkům nabídnout ještě více oblíbených britských specialit, které si mohou dopřát pohodlně a bez čekání – doručené klidně už do hodiny.“



Partnerství slavnostně připomíná speciální event na britské ambasádě, který přináší ochutnávky M&S produktů, piknikové boxy od Rohlíku a britskou atmosféru do samého centra Prahy. A já jsem měla tu možnost si tento speciální piknik také užít.

„Spolupráce s Rohlíkem umožňuje našim zákazníkům pohodlně nakupovat jejich oblíbené produkty z domova. Těší nás, že britské chutě jsou u českých zákazníků čím dál oblíbenější,“ dodává Petr Vokroj, ředitel M&S.

Podle britského velvyslance Matta Fielda je partnerství symbolem silných vztahů: *„Mám radost, že se britské značky a produkty jako M&S stávají nedílnou součástí života českých domácností. Partnerství s Rohlíkem přináší to nejlepší z britské tradice – pohodlí, kvalitu i inovaci.“*

www.rohlik.cz
www.marksandspencer.com



LETNÍ KOLEKCE NESPRESSO VÁS UCHVÁTÍ

Léto 2025 bude osvěžující díky rozsáhlé řadě speciálních kávových směsí Nespresso, určených pro přípravu na ledu, které jsou ideální pro sluncem zalité dny a teplé večery. Vyzkoušejte novou příchutí Pistachio Vanilla Flavour Over Ice, v níž se bohatá pistáciiová příchutí mísí se sametovou sladkostí, nebo si znovu vychutnejte kávu Coconut Vanilla Flavour Over Ice, jež vás s každým šálkem přenesne do tropických letních dnů. A pro ty, kteří chtějí něco navíc, je tu Active Coffee+ pro systém Vertuo, s přidaným vitamínem B6 a úchvatnou příchutí mandlí a vanilky.

Kromě těchto sezónních potěšení je tu i stálá kolekce káv Nespresso, určených na led, která uspokojí všechny vaše potřeby. Zkuste jemné Freddo Delicato nebo výrazné Freddo Intenso pro systém Original; pro milovníky káv Vertuo máme jiskřivé Ice Leggero, robustní Ice Forte nebo bohaté Cold Brew Style Intense.

KÁVOVARY A PŘÍSLUŠENSTVÍ PRO BAREVNÉ LÉTO

Aby byla kolekce kompletní, představuje značka Nespresso řadu kávovarů a příslušenství v limitované edici v pastelových barvách.

Srdcem kolekce jsou odstíny Pistachio a Pastel Yellow, které svou sofistikovanou barvou oživují kávovary Vertuo Pop v limitované edici spolu s tvořítkem na led a cestovním hrnkem Tumbler. Můžete je doplnit novými a elegantními sklenicemi Barista Mixologist a příslušenstvím v limitované edici ve snových, pastelových barvách, jako je Candy Pink Aeroccino.

NOVÉ RECEPTURY PRO KÁVU DOMA I NA CESTÁCH

Rozvíňte celou esenci těchto nových i znovu se vracejících oblíbených káv prostřednictvím odborně sestavených kávových receptur Nespresso, které přinášejí výjimečný zážitek v každém doušku.

Milovníky pistácií potěší lahodná a krémová receptura Iced Pistachio Vanilla Flavour Oat Latte. Její bohatě oříškový profil se dokonale doplňuje s jemností ovesného mléka. Pokud chcete zažít něco opravdu osvěžujícího, vyzkoušejte Coconut Vanilla Flavour Mint Iced Coffee, kde se tropický kokos a sladká vanilka setkávají s chladivou a osvěžující kokosovou vodou a mátou.

Více receptur najde online na [nespresso.com](https://www.nespresso.com).

Letní kolekce Nespresso 2025 je k dispozici online a v Nespresso Boutiques od 12. května 2025, nicméně limitovaná edice kávy Pistachio Vanilla Over Ice pro systém Original i Vertuo je exkluzivně dostupná v předprodeji online i v Nespresso Boutiques již od 21. dubna 2025. Kompletní letní kolekce Nespresso 2025 bude dostupná pouze po omezenou dobu, do vyprodání zásob.

Sledujte [@nespresso](https://www.nespresso.com), kde najdete novinky ze světa Nespresso.



DLOUHOVĚKOST ZAČÍNÁ NA TALÍŘI

Ve světě, kde se na nás z každého rohu valí tipy na super potraviny, kalorie, detoxy a biohacking, se možná zapomíná na jednu důležitou věc: jak se při jídle cítíme. Ne co přesně jíme, ale proč, kdy a s jakou náladou si sedneme ke stolu.

„Strava není jen biochemie, ale i vztah k sobě samé,“ říká Markéta Gajdošová, nutriční terapeutka a zakladatelka Mg Nutrition, která ke svému přístupu přidává i špetku psychologie a velkou dávku laskavosti. „Lidé často vědí, co by měli jíst. Ale zapomínají, jak u toho být v pohodě.“

RADOST. KLID. CHUŤ.

Zatímco internet nás učí, že dlouhověkost si zajistíme mísou quinoa salátu a matcha shotem nalačno, realita bývá jiná. Mnoho lidí s touhou po zdraví padá do chronických diet, přísných režimů a nekončících výčitek. Jenže to tělo, které chceme vyladit, je ve stresu – a to je přesně to, co mu škodí.

„Perfektní jídelníček na tři týdny je méně cenný než rozumný jídelníček na deset let,“ říká Markéta. „To, co hledáme, není dokonalost. Ale způsob, jak jíst dobře a přitom žít spokojený život.“

A co mají společného lidé, kteří se dožívají vysokého věku? Většinou žádné extrémy. Často jedí jednoduše, pravidelně, a hlavně – s radostí a bez viny. Jídlo pro ně není trest ani kompenzace. Je to rituál, chvíle s rodinou, čas pro sebe.

„Psychická pohoda je podceňovaný faktor zdraví,“ připomíná Markéta. „Pokud se každý den stresujeme tím, co jsme si dali nebo nedali, ovlivňuje to trávení, hormony i imunitní systém.“

A CO KDYŽ TĚLO VÍ LÍP NEŽ TABULKA?

Na západě jsme zvyklí řídit se dietními plány, aplikacemi a pravidly. Jenže naše tělo má vlastní kompas – signály hladu, sytosti, chuti. Naučit se je znovu poslouchat je podle Markéty jednou z nejdůležitějších věcí, kterou pro sebe můžeme udělat.

„Vztah k jídlu často zrcadlí náš vztah k sobě. Pokud se neustále peskujeme, nutíme nebo trestáme, jídlo se stává nástrojem kontroly. Ale může být i nástrojem péče, pokud k sobě začneme přistupovat s větší laskavostí.“

Změna přístupu k jídlu tak může být nečekaně silným krokem na cestě ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu. Neznamená to vzdát se výživových zásad, ale dát jim pevný základ – v porozumění, radosti a rovnováze. Protože jíst dobře neznamená jíst dokonale. Znamená to jíst tak, aby nám bylo dobře. Nejen fyzicky, ale i na duši.

TIP OD MARKÉTY NA ZÁVĚR:

Zkuste alespoň jedno jídlo denně sníst bez telefonu, televize nebo výčitek. Jen tak. V klidu. Sami se sebou. Třeba zjistíte, že právě tohle je začátek vaší vlastní dlouhověkosti.

WWW.MARKETAGAJDOSOVA.COM
WWW.SHOPMG.CZ



Tři druhy náplně a těsto nadýchané jako obláček:

UPEČTE SI KYNUTÉ KOLÁČE Z ESKY

Lehké a kypré těsto se rozplývá na jazyku, voní sladce po másle a vanilce, žádoucí vláčnost mu dodává tvarohová, maková nebo ořechová náplň... Pokud hledáte ověřený recept, právě jste ho našli. Připravte tradiční pečivo podle pekaře Jaroslava Kozdělky z Esky. Koláče z plechu zmizí, sotva stačí vychladnout!

V čem tkví kouzlo lahodných koláčů? V dobře zvládnutém kynutém těstě! Není radno šetřit na surovinách – kvalitní mouka, plnotučné mléko a opravdové máslo jsou základem úspěchu. Ingredience, které přijdou do mísy, musí mít pokojovou teplotu a zadělané těsto si žádá odpočinek v teplotně stálém prostředí.

„Pozor na chlad! Zima a průvan kynutí neprospívají. Ne nadarmo naše prababičky s kynutým těstem pracovaly na dřevěném válu – pracovní plocha ze dřeva si drží pokojovou teplotu, zatímco třeba nerez je studený. Stejně jako se k zadělání kynutého těsta používá vlažná tekutina, ani ostatní suroviny by neměly do těsta přijít přímo z lednice,“ upřesňuje Jaroslav Kozdělka, který má pod palcem pekárnu v karlínské restauraci Eska a vede kurzy sladkého pečení v kulinářském vzdělávacím centru UM.

Droždí, mléko, vejce a máslo vyndejte na kuchyňskou linku ideálně hodinu předem, aby se stihly ohřát na pokojovou teplotu. Těsto pak lépe kyne a nesrazí se.



Kynuté koláče

Na 30 menších koláčů:

- 960 g hladké mouky
- 160 g cukru krupice
- 30 g vanilkového cukru
- 15 g soli
- 2 vejce
- 480 ml vlažného mléka
- 55 g droždí
- 150 g másla, změkčeho

Na dokončení:

- přepuštěné máslo (na potírání hotových koláčů)

1. V míse propojte mouku, oba druhy cukru, sůl a vejce, vše promíchejte a dolijte mléko. Vypracujte kompaktní hmotu. V robotu hněťte 5 minut při nižší a 15 minut při vyšší rychlosti.
2. Přisypte rozdrobené droždí a pokračujte v míchání.
3. Na samý konec vmíchejte máslo a vytvořte měkké těsto.
4. Bochan zakryjte fólií a dejte kynout – cílem je dvojnásobný objem těsta.
5. Vykynuté těsto rozvažte na stejně velké kousky – rozměr koláčů záleží na vás – a vyválejte z nich bochánky. Z uvedeného množství připravíte 30 menších koláčů (po 60 g). Nechte ještě 20 minut kynout pod navlhčenou utěrkou.
6. Nakynuté bochánky stlačte pomocí tvořítka do tvaru koláčů a naplňte podle chuti.
7. Naplněné koláče vyskládejte na plech s pečicím papírem tak, aby měly okolo dostatek prostoru – před upečením budou ještě chvíli kynout.
8. V troubě vyhřáté na 180 až 200 °C pečte dozlatova. Okraje ještě teplých koláčů potřete přepuštěným máslem.



Na tvarohovou náplň:

- 500 g tvarohu, nejlépe bio
- 150 g cukru krupice
- 60 g žloutků (asi ze 3 vajec)

Tvaroh nechte vykapat přes plátýnko, oslaďte a smíchejte se žloutky.

Na makovou náplň:

- 1 ½ l mléka
- 9 g skořice
- 340 g cukru krupice
- 300 g krupice (jemné dětské krupičky)
- 650 mletého máku
- kůra a šťáva z 1 chemicky neošetřeného citronu

Mléko svařte se skořicí, cukrem a krupicí na řídkou kaši. Přisypte mletý mák, krátce povařte a dochuťte citronovou kůrou i šťávou.



Na ořechovou náplň:

- 1 ½ l mléka
- 750 g cukru krupice
- 400 g krupice
- 1,2 kg vlašských ořechů, nasucho opražených a pomletých

Mléko s cukrem a krupicí přiveďte k varu. Uvařte kaši a přihodte vlašské ořechy. Náplň provařte a odstavte.

Chuťově nabitě kurzy v UMu

Chcete se učit od profíků z Ambiente? Vyrazte do vzdělávacího centra UM na Národní 28.

Vybrat můžete kurzy s řezníkem Fandou Kšánou o mase a uzeninách, se šéfkuchařem Čestru Pavlem Brichzinem o steacích nebo pečení chleba a koláčů se šéfkuchařem Esky Jardou Kozdélkou. Head barista Ondra Štökl zase ukáže, jak na kávu s domácím kávovarem, co obnáší latte art, přípravy filtrované kávy doma a také pořádá cuppingy.

