

Na skok v kuchyni

2025
červenec & srpen

magazín o jídle a životním stylu

koláč s ricottou
a meruňkami



25 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CIBULOVÉ KROUŽKY S PARMAZÁNEM
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 *Osvěžující okurková limonáda s mátou*
- 7 ECOHAUS PŘEDSTAVIL NOVÉ EKOLOGICKÉ ČISTICÍ PRODUKTY
- 8 CO MĚ V POSLEDNÍ DOBĚ PŘEKVAPILO
- 10 KOLÁČ S RICOTTOU A MERUŇKAMI
↖ z obálky
- 11 CIDRERIE KLIMENT
- 12 KAM MUSÍTE V LÉTĚ VYRAZIT
- 13 TIPY MĚSÍCE
- 15 *Grilovaný hermelín s ořechy a brusinkami*
- 16 CO VÁM NESMÍ CHYBĚT NA DOVOLENÉ
- 17 ČTENÍ NA LÉTO
- 18 PEČENÉ BAREVNÉ MRKVE S DÍPEM A GRANOLOU
- 19 BEAUTY TIPY
- 21 CUKETOVÉ ŠPÍZY SE SÝREM FETA
- 22 *Grilujeme: Jak na dokonalý steak*
- 24 PEČENÁ KUŘECÍ KŘÍDLA
- 25 BOJ O VODU

6

Okurková limonáda
s mátou



21

Cuketové špízy
se sýrem feta



LÉTO, NA KTERÉ SE NEZAPOMÍNÁ

Červenec a srpen letošního roku u nás budou trošku jiné. Už toho tolik neplánujeme a snažíme se, abychom si je užili naplno. Těším se na ten klid před bouří. Začátkem srpna totiž očekáváme do rodiny nový přírůstek – a myslím, že se nám tím hodně změní. Každopádně ale k lepšímu. A i když se upřímně bojím nevyspání a šílené únavy, věřím, že naše rodina získá úplně nový rozměr.



Ted' si ale ještě chci užít poslední dny plné vaření jahodových knedlíků, pečení bublaniny s červeným rybízem a přípravy osvěžujících nealko drinků. A právě to mě přivedlo k myšlence, že letošní letní číslo nebude jen o receptech. Bude o radosti z obyčejných věcí. A já doufám, že si právě ty obyčejné věci a chvíle užijete s vašimi nejbližšími také. Protože o tom prázdniny jsou – o společných zážitcích, o chvílích pohody a třeba i o tom, že zkusíte něco nového, co jste ještě nikdy nezažili.

V letním čísle najdete lehká jídla, která zvládnete připravit i po dni u vody. Dezerty, které chutnají nejlíp venku pod pergolou. A tipy, jak si užít léto doma – bez stresu a bez toho, abyste potřebovali cestovní pas.

Ať už prázdniny trávíte na chatě, u moře, nebo jen tak na balkóně s limonádou v ruce, věřím, že si i díky těmto stránkám najdete chvíli pro sebe.

Děkuju, že jste tady se mnou – a já už se teď na vás těším v září.



S láskou Romana

CIBULOVÉ KROUŽKY

s parmazánem

Ingredience:

- 1-2 bílé cibule
- 80 g nastrouhaného parmazánu (ideálně čerstvě nastrouhaného)
- olivový olej ve spreji (nebo lehce potřít mašlovačkou)
- koření podle chuti (doporučuji uzenou papriku, sušený česnek, italské bylinky nebo chilli)

Postup:

1. Cibuli oloupej a nakrájej na tenké plátky (nejlépe na mandolíně, cca 3-4 mm). Odděl jednotlivé kroužky.
2. Na plech s pečicím papírem vytvoř z parmazánu malé hromádky (mírně je rozprostři - cca 1 lžice na jednu porci).
3. Na každou hromádku polož jeden kroužek cibule a lehce jej zatlač do sýra.
4. Kroužky postříkej olivovým olejem a posyp zvoleným kořením.
5. Peč v předehřáté troubě na 200 °C (horkovzduch) cca 12-15 minut, dokud okraje nezezlátnou a parmazán nebude křupavý.
6. Nech chvíli vychladnout - kroužky během chladnutí ještě více zkřupnou.



Tip na dip:

Skvělý je k tomu bylinkový dip - smíchej zakysanou smetanu, lžičku citronové šťávy, sůl, pepř a čerstvé nebo sušené bylinky.

[VIDEORECEPT ZDE.](#)

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

RUM BACARDÍ A COCA-COLA SE SPOJILY V NOVÉM READY-TO-DRINK KOKTEJLU

Připravte se na osvěžení s chutí historie. Společnosti Bacardi Limited a Coca-Cola Company spojily své síly a přichází s BACARDÍ & Coca-Cola, klasickým koktejlem v praktickém balení Ready-To-Drink, je tedy vždy po ruce. Jedná se o spojení lehké a jemné chuti rumu BACARDÍ a lahodného osvěžení nápoje Coca-Cola.

www.coca-cola.com



ZAŽIJTE VEČEŘI V OBLACÍCH

Zpříjemněte si začátek září nevšedním gastronomickým zážitkem. Celosvětově oblíbená Večeře v oblacích zakotví v Praze od 4. do 14. září v parku Mrázovka. Přijít můžete na tříchodový oběd, čtyřchodovou večeři nebo na večeři při západu slunce. Kreativní menu inspirované babím létem připraví slovenský šéfkuchař Peter Slačka.

www.dinnerinthesky.cz

BEN CRISTOVAO OTEVÍRÁ SKINCARE CLUB - SKINSKIN

Pražský Karlín se stává domovem nového konceptu péče o pleť – SKINSKIN, jedinečného skin care clubu, za kterým stojí Ben Cristovao, Jiří Jonas a Robert Vaněček. SKINSKIN vznikl z touhy vrátit lidem lásku ke své pleti – takové, jaká skutečně je. Nejde jen o estetiku, ale o hlubší vztah k vlastnímu tělu a pokožce, která si zaslouží pozornost, péči a respekt.

skinskin.cz



MIONETTO PROSECCO SE OBLÉKLO DO COUTURE

Letní večer. Oranžové světlo zapadajícího slunce se odráží na skle. V ruce sklenička prosecca, kolem smích kamarádek a město, které vibruje v rytmu očekávání. Přesně takovou atmosféru zachycuje nová módní kolekce návrhářky Zuzany Lešák Černé vytvořená pro značku Mionetto Prosecco. Kombinace ikonické oranžové a černé vypráví příběh ženského přátelství, elegance, smyslnosti a dnů, jež voní po svobodě.

www.osobnivinoteka.cz

LOKNI ZAVÁDÍ FILTROVANOU VODU DO MŠ, ZŠ A SŠ NAPŘÍČ ČR

Po univerzitách se zařízení Lokni, která poskytují zdravou filtrovanou vodu bez zbytečných plastů, dostávají i do mateřských, základních a středních škol. Doposud mohli uživatelé zařízení Lokni potkat zejména na vysokých školách a nádražích. Na školách má kromě zajištění zdravého pitného režimu projekt ambici také přirozeně edukovat a budovat vztah dětí ke zdraví a péči o životní prostředí.

www.lokni.cz



KAUFLAND OPĚT ZABODOVAL VE VOLBĚ SPOTŘEBITELŮ, OCENĚNÍ ZÍSKAL VE TŘECH RŮZNÝCH KATEGORIÍCH

Privátní značky obchodního řetězce Kaufland uspěly i v letošním ročníku soutěže Volba spotřebitelů. Ocenění Nejlepší novinka roku 2025 si odnesly produktové řady K-Classic müsli tyčinky, K-Jarmark těstoviny vaječné a bevoła naturals přírodní pleťová kosmetika, které jsou k dostání v prodejnách Kaufland.

www.kaufland.cz

OKURKOVÁ LIMONÁDA

s mátou

Tato okurková limonáda s mátou je ideálním osvěžením pro horké letní dny. Je lehká, plná vitamínů a příjemně chladivá díky čerstvé okurce a mátě. Skvěle doplní každý pokrm a ideální bude, když ji naservírujete při grilovačce na zahradě. Zamilují si ji nejen dospělí, ale i děti.

Ingredience:

- 1 salátová okurka (neoloupaná, omytá)
- 4 lžičky třtinového cukru (můžete vynechat)
- několik lístků máty
- 1/2 litru vody
- špetka růžové himalájské soli
- 2 limety
- 1 litr vody (perlivé či neperlivé)
- led, kolečka limety, lístky máty

1. Okurku nakrájíme na menší kousky, přidáme cukr, lístky máty, 1/2 litru vody, himalájsou sůl a v blenderu vše rozmixujeme. Tuto směs necháme chvíli vyluhovat (minimálně 30 minut).
2. Limonádu poté přelijeme přes jemné sítko nebo plátno do větší lahve (karafy).
3. Obě limety si vymačkáme a šťávu přidáme do limonády. Poté limonádu dolijeme 1 litrem vody a podáváme na ledu. Sklenici můžeme dozdobit kolečkem limety a lístky máty.



TIP: Pokud chcete oslnit, připravte si do limonády ledy s mátou. Připravíte je úplně jednoduše. Do tvořítka na led nalijete vodu, do ní vnoříte lístky máty a necháte zamrazit. Ve skleničce to vypadá pak opravdu skvěle.

ECOHAUS PŘEDSTAVIL NOVÉ EKOLOGICKÉ ČISTICÍ PRODUKTY

Ecohaus, český lídr v oblasti ekologických produktů pro domácnost, představuje svou nejnovější inovaci – revoluční kolekci ekologických čisticích prostředků, která přináší účinný a zároveň šetrný úklid pro každou domácnost.

Zcela nová řada produktů je navržena s jediným cílem: čistota bez kompromisů – k přírodě, zdraví i peněžence. Složení je 100% přírodní, účinné a maximálně transparentní. Produkty neobsahují žádné skryté chemikálie, plnidla ani zbytečné složky, které zatěžují životní prostředí ani lidské zdraví.

CO NOVÁ KOLEKCE NABÍZÍ?

- 100% ekologické složení – bez toxických látek
- Srozumitelné etikety a složení – víte, co používáte
- Šetrnost k pokožce i přírodě – vhodné i pro citlivé osoby
- Úspora nákladů – koncentrované produkty bez zbytečné vody
- Univerzální využití – jedna sada na celý dům

MEZI HLAVNÍ PRODUKTY PATŘÍ:

Perkarbonát sodný (PUER) – přírodní bělidlo a dezinfekce s aktivním kyslíkem

TAED aktivátor – ekologické bělení i při nízkých teplotách

Kyselina citronová – šetrný odstraňovač vodního kamene

Prací soda – měkčí voda, lepší praní, méně skvrn

Čisticí soda – ideální na pachy, mastnotu a přípáleniny

Epsomská sůl – chytré řešení pro odpady, dřezy i baterie

Sůl do myčky v tabletách – pro dokonale čisté a lesklé nádobí

Produkty jsou dostupné jednotlivě i v tematických sadách, které pokrývají všechny oblasti běžného domácího úklidu. Každý produkt je podpořen jednoduchými návody a edukací o tom, jak se vyhnout nejčastějším chybám při ekologickém úklidu.

PROČ PŘÁVĚ TEĎ?

Stále více domácností hledá alternativy k běžné chemii, která je nejen dráždivá, ale i ekologicky problematická. Ecohaus reaguje na tuto poptávku s nabídkou, která kombinuje vysokou účinnost a nízký dopad na životní prostředí.

Pro více informací o produktech a objednávkách navštivte webové stránky: www.ecohaus.cz



CO MĚ V POSLEDNÍ DOBĚ PŘEKVAPILO

DLOUHÉ FRONTY A ČEKÁNÍ NA PIVO. UMĚLÁ INTELLIGENCE ZRYCHLUJE ODBAVENÍ ZÁKAZNÍKŮ V LETNÍCH PROVOZECH

Přeplněné stánky s občerstvením, dlouhé fronty a hlavně spousta ztraceného času. Podle odborníků se může stát tichým pomocníkem umělá inteligence, která zlepší nejen efektivitu stravovacího provozu, ale i komfort návštěvníků. Díky jednoduchému AI systému si lidé mohou koupit občerstvení téměř odkudkoliv, stačí naskenovat QR kód a objednávku zadat chatbotovi.

www.aiexcellence.cz



NOVÁ STUDIE: SILOVÝ TRÉNINK POMÁHÁ PŘEŽÍT I PO LÉČBĚ RAKOVINY

Nejnovější studie zveřejněná v prestižním medicínském časopise New England Journal of Medicine přináší další silný důkaz: pravidelný a cíleně vedený silový trénink výrazně zvyšuje šanci na přežití u lidí po léčbě rakoviny. Po osmi letech sledování žilo ve cvičící skupině o 7 procentních bodů více pacientů než v kontrolní skupině – a riziko úmrtí bylo dokonce o 37 % nižší.

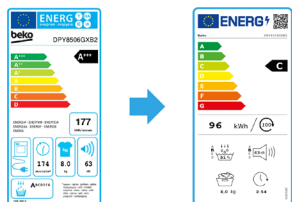
PŘED DOVOLENOU NEZAPOMEŇTE NA LEDNIČKU

Plánujete letní dovolenou? Nezapomeňte před odjezdem zkontrolovat obsah vaší lednice. Nejde jen o to, abyste se po návratu vyhnuli nepříjemným pachům. S trochou plánování můžete zachránit spoustu jídla před zbytečným vyhozením. Kampaň Nekrm koš společnosti Kaufland proto přináší praktické rady, jak využít zbytky, co ponechat v lednici, co zamrazit a na co se připravit, pokud lednici na delší dobu vypínáte.

www.kaufland.cz



Stejný spotřebič, nový štítek



SUŠIČKY JSOU V ČESKU STÁLE OBLÍBENĚJŠÍ. NOVÉ ENERGETICKÉ ŠTÍTKY PORADÍ, JAKOU SI VYBRAT

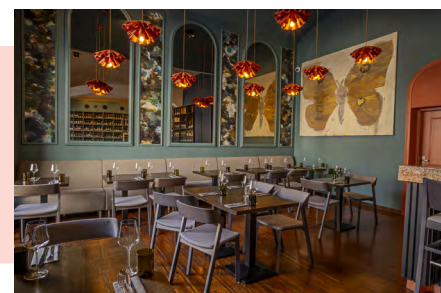
Od 1. července 2025 se mění energetické štítky u sušiček prádla, nyní budou srozumitelnější a komplexnější. Štítek informuje o spotřebě energie, hlučnosti a celkové efektivitě spotřebiče, zákazníkům tak pomáhá vybrat si tu nejvhodnější variantu pro jejich domácnost. Právě sušičky u nás zažívají v posledních letech obrovský boom – zatímco ještě před deseti lety v domácnostech skoro nebyly, v roce 2021 už je měl každý čtvrtý.

www.beko.com

SVĚŽÍ VÍTR VE VINOGRAF WINE BAR & RESTAURANT

Za jeden večer, v centru Prahy na Senovážném náměstí, můžete procestovat různá místa, anebo se zastavit na krátkou dovolenou. Obklopeni zelení na zahrádce nebo v novém elegantním interiéru si tak připadáte. Navrhla ho francouzská designérka Louise Ivanova. Tyrkysové stěny s květinovými motivy přirozeně navazují na venkovní zahrádku a doplňuje je unikátní vinná stěna, kterou navrhl český malíř Jakub Špaňhel přímo pro tento prostor jako dialog uměleckého světa a kultury vína.

www.vinograf.cz



VILLA DOM CARLI - ITÁLIE NA DOSAH RUKY

Villa Dom Carli, místo, které vás přenesení do atmosféry slunného Toskánska – a přitom se nachází jen kousek od Prahy, mezi Kolínem a Kutnou Horou. Villa Dom Carli je citlivě zrekonstruovaná tvrz ze 14. století, která v roce 2024 získala prestižní ocenění Amazing Places v kategorii Vily. Nejde však jen o architekturu – jde především o emoci, atmosféru a jedinečný zážitek, který v České republice nemá obdoby.

villadomcarli.cz

LOCTITE FASHION CHALLENGE 2025

Společnost Henkel, která je výrobcem vteřinových lepidel Loctite, připravila netradiční módní přehlídku Loctite Fashion Challenge 2025. Na ní prezentovali studenti Vyšší odborné školy oděvního návrhářství a Střední průmyslové školy oděvní své kolekce výhradně z oblečení ze second handů a recyklovaných materiálů, které přetvořili pomocí jehly, nití a vteřinových lepidel Loctite.

www.henkel.cz



TĚSTOVINOVÝ ORZO SALÁT

s fetou

Lehký, svěží a plný barev – přesně takový je tento letní těstovinový salát s orzem a fetou. Skvěle se hodí jako oběd na terasu, příloha ke grilování nebo rychlá večeře, když nechcete trávit hodiny v kuchyni. Díky pistáciím, bylinkám a lahodné zálivce získá tenhle salát výjimečný šmrnc.

Na salát:

- 200 g těstovin orzo
- ½ salátové okurky
- ½ žluté papriky
- 100 g cherry rajčat
- 1 lžice nasekaných čerstvých bylinek
- 100 g sýru feta
- hrst nasekaných pistácií
- mikrobylinky

Na zálivku:

- 3 lžice olivového oleje
- 1 lžice medu
- 1 vrchovatá lžička dijonské hořčice Maille
- sůl
- pepř

Postup:

1. Těstoviny orzo uvařte podle návodu na obalu. Po uvaření je sceďte a nechte krátce vychladnout.
2. Mezi tím si připravte zálivku – v menší misce smíchejte olivový olej, med, dijonskou hořčici, osolte a opepřete podle chuti.
3. Nakrájejte zeleninu: salátovou okurku a žlutou papriku na malé kostičky, cherry rajčata přepulte.
4. Do větší mísy vložte uvařené orzo, nakrájenou zeleninu a nasekané čerstvé bylinky. Přilijte zálivku a vše důkladně promíchejte.
5. Na závěr přidejte nadrobenou fetu, nasekané pistácie a mikrobylinky. Lehce promíchejte a podávejte.



KOLÁČ S RICOTTOU

a meruňkami

Meruňkový koláč s ricottou je lahodný letní dezert, který spojuje svěží chuť šťavnatých meruněk a jemné, nadýchané těsto. Já na koláč dávám mandlové plátky, ale zkusit můžete třeba skořici nebo klasickou drobenku. Ke koláči v létě můžete servírovat kopeček zakysané smetany, nebo co lepšího - vanilkovou zmrzlinu.

Ingredience:

- 500-600 g meruněk
- 250 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- velká špetka soli
- 300 g třtinového cukru
- 130 g másla (povoleného)
- 2 vejce
- 50 g řepkového oleje
- 250 g ricotty
- několik kapek vanilkového extraktu
- 2 lžice Grand Marnier (případně rumu)
- 80-100 g mandlových plátků
- 2 lžice třtinového cukru
- máslo a oříšková mouka na vysypání formy

1. Dortovou formu o velikosti 24-26 cm si vymažeme máslem a vysypeme oříškovou moukou, příp. polohrubou moukou.
2. Mouku si prosejeme do mísy a promícháme s práškem do pečiva a špetkou soli.
3. Pokud nemáme jemný třtinový cukr, trošku si ho rozmixujeme v mixéru, aby nebyl tak hrubý. Cukr si rozdělíme na dvě poloviny.
4. Povolné máslo vyšleháme s polovinou cukru do světlé pěny (trvá to klidně až 10 minut).
5. Vejce si vyšleháme s druhou polovinou třtinového cukru opět do světlé pěny.
6. V míse si smícháme obě pěny dohromady a pomalu přidáváme na střídačku mouku, řepkový olej a ricottu.
7. Nakonec přidáme vanilkový extrakt a Grand Marnier (ten můžeme nahradit dobrým rumem).
8. Hotové těsto nalijeme do formy a pomocí stěrky zarovnáme. Poklademe na něj na plátky nakrájené meruňky. Vše posypeme mandlovými plátky a nakonec dvěma lžicemi třtinového cukru.
9. Pečeme na 180 stupňů 45-55 minut (pomocí špejle zkusíme, zda je koláč hotový).



CIDRERIE KLIMENT

Za každou lahvi jablečného vína Kliment se skrývá nejen pečlivé řemeslo, ale i příběh, který začíná v dětství Jáchyma Klimenta – zakladatele této výjimečné rodinné cidrerie. Jeho vztah k jablkům není náhodný. Rostl mezi stromy, kde jablka padala do trávy stejně samozřejmě, jako později jeho nápady do lahví.

První pokusy s výrobou domácího cidru vznikaly pro radost, pro rodinu, pro přátele. Ale vášně byla silnější. A tak Jáchym zamířil do kolébky tradičního cidru – do Francie. Tam nasával nejen vůni zkvašených jablek, ale i know-how mistrů, kteří s každou lahví vyprávějí příběh své krajiny. „Vždy jsem věřil, že když děláte něco srdcem, nikdy to není ztracený čas,” říká dnes s úsměvem. Od prvních domácích pokusů v roce 2005 uteklo pár let. V roce 2010 se na trh dostal první oficiální ročník značky Kliment, a i když se dnes Cider Kliment prodává v kavárnách a vybraných prodejnách po celé republice, stále si drží svou poctivou duši. Cidrerie vyrobí každý rok jen omezený počet lahví – tak akorát, aby kvalita nikdy neutrpěla. Jablka pochází z biodynamicky vedených sadů, bez chemie, zato s úctou ke krajině a starým odrudám.

Do příběhu Cidrerie Kliment se postupně zapojila celá rodina a mnoho přátel. Dnes už to není jen o výrobě. Otevřeli dveře i ostatním – pořádají degustace, exkurze i komorní akce přímo ve svém kouzelném zázemí u Berounky v Dobřichovicích.

SÍLA BIO SADŮ ANEB JAK EKOLOGICKÉ OVOCNÁŘSTVÍ PEČUJE O KRAJINU KOLEM NÁS

Pěstování ovoce v režimu ekologického zemědělství je nedílnou součástí příběhu, který přináší tuzemské ekologické farmy – a právem. Místo, kde rostou staré odrůdy, v trávě bzučí hmyz a mezi stromy hnízdí ptáci, není jen krásným obrázkem z venkova, ale i funkčním ekosystémem.

Luční sady, polní aleje a jiné extenzivní výsadby vrací do krajiny nejen rozmanitost, ale i stabilitu. Stromy rostou pomaleji, žijí déle a vytvářejí prostor pro biodiverzitu. Pod jejich korunami se často pasou ovce nebo dobytek a roste luční kvítí. Péče o tyto sady je promyšlená a citlivá – od výběru místa a odrůd, přes řez, až po zajištění úkrytů pro užitečné druhy živočichů. Ekologické zemědělství stojí na pevných principech: bez chemie, s respektem k půdě i místním podmínkám. Důležitou roli hraje výběr odrůd – vedle moderních odrůd se zejména do extenzivních sadů často vysazují i ty tradiční krajové, které mají nejen historickou hodnotu, ale také nezaměnitelnou chuť i rezistenci vůči chorobám a škůdcům. Staré odrůdy jsou odolné, adaptované na naše podmínky a zachovávají kulturní dědictví regionu.

CIDRE, KTERÝ SI POČKAL. DEMI SEC 2018 OD KLIMENTA ZRAJE SEDM LET A CHUTNÁ VÝJIMEČNĚ

Bio cidre Kliment Demi Sec 2018 je důkazem, že to nejlepší přichází s časem. Polosuchý ročníkový cidre, rarita, která zrálá v lahvi dlouhých sedm let, vzniká naturální historickou metodou – bez filtrace, pasterizace, síry i přidaného cukru. Chuť je elegantní, svěží a harmonická. Sladkost i kyselost pochází z čerstvě lisovaného jablečného moštu. V jedné lahvi můžete ochutnat až šedesát starých českých odrůd. Výsledkem je jemně perlivý cider se zlatavou barvou, který potěší gurmány i úplné nováčky.

Ochutnejte tuto dobrotu, objednávat můžete zde: eshop.cidrerie.cz



KAM MUSÍTE VYRAZIT

BABIČČINA ZAHRADA ROZKVÉTÁ: NOVÉ MENU SERVÍRUJE LÉTO NA TALÍŘI

Dorazte do Babiččiny zahrady a užijte si nové menu. Na své si přijdou milovníci tradiční kuchyně i ti, kteří rádi objevují nové chutě. Za pozornost stojí carpaccio z kapra s libečkovou majonézou, citronovou omáčkou a sušenými rajčaty – překvapivě delikátní předkrm, který otevírá dveře do světa chutí Babiččiny zahrady. Nechybí ani tatarský biftek mletý přímo u stolu nebo rolky z pečených paprik plněné kozím sýrem s rajčatovo-paprikovou omáčkou.

www.babiccinazahrada.cz



PAVLOVA JAKO Z JINÉHO SVĚTA! V TRITONU ČARUJE FRANCOUZSKÝ CUKRÁŘ

Všichni milují Pavlovu, jenže Marc Le Breton tenhle nadýchaný cukrářský skvost stvořený z bílků a cukru, který je křehký stejně jako obláček na letní obloze, obrátil tak trochu naruby. A v podniku, kde se snoubí tradice s vizionářstvím, nabízí svým hostům skutečný kulinární unikát: Pavlovu ve veganské podobě. Tedy Pavlovu bez vajec. Pokud ho chcete vyzkoušet, navštivte oblíbenou restauraci Triton.

www.tritonrestaurant.cz

LETNÍ HIT V CROSSCAFE: ZMRZLINA, KTERÁ CHUTNÁ JAKO ČERSTVÉ OVOCE

CrossCafe v létě potěší nejen kávové nadšence. Na své si přijdou i ti, kteří během horkých dnů touží po poctivém ovocném osvěžení. Pochutnejte si na letních sorbetech a nanucích, které CrossCafe připravilo ve spolupráci s Benešovskou továrnou na zmrzlinu. Zmrzliny obsahují pouze ovoce, vodu, cukr a vlákninu a jsou bez umělých dochucovadel, barviv či aromat.

www.crosscafe.cz



KOBLÍŽEK JAKO Z DUBAJE. LIMITOVANÁ EDICE PRÁVĚ TEĎ V MCDONALD'S

McDonald's přichází s letní sladkou novinkou, která potěší všechny milovníky čokolády a pistácií. Limitovaná edice koblížku ukrývá v nadýchaném čokoládovém těstě krémové pistáciové překvapení. Limitovaná edice Dubajského koblížku bude dostupná exkluzivně v restauracích s McCafé v Česku během celé letní sezóny – do 21. září nebo do vyprodání zásob.

www.mcdonalds.cz



ROHLÍK ZORGANIZOVAL SAMOSBĚR JAHOD PRO ČLENY KLUBU ROHLÍČEK NA FARMĚ VE VRAŇANECH

Rohlik.cz uspořádal ve spolupráci s farmou Vraňany zážitkové dopoledne pro rodiny z věrnostního klubu Rohlíček. Členové klubu si mohli společně s dětmi přímo na poli, které bylo pro tuto příležitost vyhrazeno pouze jim, natrhat jahody. Rohlik.cz navíc pro každého účastníka samosběru zajistil 1 kilogram čerstvě nasbíraných jahod úplně zdarma.

www.rohlik.cz



LETNÍ OSVĚŽENÍ S KFC V ZAHRADÁCH UMĚLECKOPRŮMYSLUVÉHO MUZEA

V krásném prostředí zahrady Uměleckoprůmyslového muzea byla 10. června představena letní KFC nabídka plná svěžesti – krémové shakes v nových příchutích a zmrzliny, které k létu neodmyslitelně patří. Ten, kdo se akce zúčastnil, mohl oslavit příchod teplých dnů stylově, chutně a s úsměvem.

kfc.cz

Tipy měsíce



CHUTNÝ A ZDRAVÝ TIP Z BISTRA U BÝKA: TRESKA PROTEIN EXKUSIV PLNÁ KVALITNÍCH BÍLKOVIN

Slovenská treska s tradicí dlouhou 71 let patří k ikonickým pokrmům a stále drží krok s dobou. V československém Bistru u Býka v Hyberské ulici nedaleko Prašné brány a Masarykova nádraží v centru Prahy je nově dostupná vedle klasického a pikantního provedení také Treska Protein Exclusiv. Stačí přidat do salátu, wrapu nebo si ji vychutnat s celozrnným pečivem jako zdravější svačinu.

www.bistroubyka.cz

OMÁČKA NA TRHANÉ MASO OŽIVÍ KAŽDOU GRILOVAČKU

Klasické omáčky už vás při grilování nebaví? Osvěžte svůj stůl novinkou od Vitana – omáčkou Na trhané maso. Je ideální volbou pro milovníky lehce pikantních jídel. Omáčka je hutnější, s výraznou a bohatou chutí. Výborná nejen k trhanému vepřovému nebo hovězímu masu, ale i k rybě či pečeným bramborám.

vitana.cz



BEZDRÁTOVÝ VYSAVAČ BEKO

Konec omezujících kabelů a těžkopádných vysavačů! Tento pomocník kombinuje vysoký sací výkon s pokročilou technologií PowerClean pro dokonalý úklid. Lehká konstrukce a otočná hubice umožňují pohodlné čištění i těžko přístupných míst. Hubice je flexibilní a integrovaný kartáč s LED osvětlením si hravě poradí i se skrytými nečistotami.

www.beko.com



CUISINART ICEM10E – DOMÁCÍ VÝROBNÍK ZMRZLINY DO KAŽDÉ KUCHYNĚ

Elegantní výrobek na téměř půl litru zmrzliny. Nádobu předmrazíte ideálně přes noc v běžném mrazáku, vložíte ingredience podle momentální chuti a během 25 minut připraví přístroj mražený jogurt, sorbet, hustou smetanovou nebo třeba veganskou zmrzlinu. Objem 475 ml je ideální na to, abyste mohli mít každý den jinou příchut' absolutně čerstvé zmrzliny.

www.cuisinart.com



SE SONICKÝM KARTÁČKEM OCLEAN X ULTRA S SI VYČISTÍTE TAKÉ JAZYK

Čištění jazyka může být užitečným doplňkem každodenní ústní hygieny, i když není nezbytně nutné pro každého. Tento jednoduchý krok může pomoci zlepšit dech, chuť i celkovou hygienu ústní dutiny. Vyzkoušejte kartáček Oclean X Ultra S, který je vybaven hlavicí se speciální strukturou na zadní straně navrženou právě pro efektivní čištění jazyka.

www.cz.oclean.com



ZDRAVÉ PEČENÍ S POHANKOVOU MOUKOU PROBIO

Pečení může přinášet nejen radost, ale i podporovat zdraví. Stačí, když využijte správnou základní ingredienci, tedy mouku. Tou může být bio pohanková mouka hladká od PROBIO. Hodí se na sladké a slané pečení nejen pro ty, kdo se v jídelníčku potřebují vyhnout lepku. Také všem ostatním přinese řadu zdravotních benefitů, protože obohatí stravu o řadu důležitých látek.

www.probio.cz



SIMPLY FRESH UVÁDÍ NOVOU LIMITOVANOU BAGETU CESTOVATEL PO ŠPANĚLSKU

Léto a dovolené jsou tu a s nimi i chuť po nových zážitcích. Značka Simply Fresh, výrobce oblíbených baget a sendvičů, přichází s letní novinkou z limitované edice: Cestovatel po Španělsku. Díky ní se i běžný den může proměnit v malou dovolenou. Nová bageta nabízí jedinečný chuťový zážitek, který vás přenesne přímo na slunný Pyrenejský poloostrov.

www.simplyfresh.cz



KIMCHI OD ČESKÉ ZNAČKY BEAVIA

Kimchi v Beavii připravují z lokálních surovin a je bez přidaných konzervantů, barviv a cukru. Výborně se hodí jako křupavá příloha ke grilovanému masu, tofu, do baget i burgerů, nebo jen tak na chuť - hotový salát ke každému jídlu. Jedná se o korejské národní jídlo, které je každoročně zařazováno mezi nejzdravější potraviny světa.

www.beavia.com



DOMÁCÍ DŽEMY S GELFIX SUPER PLUS 4:1 OD DR. OETKER

Využijte letos svou úrodu ze zahrádky pro přípravu chutných domácích džemů. Vyzkoušejte netradiční ingredience a Gelfix Super Plus 4:1 želírování od Dr. Oetker. Snadno a rychle tak vykouzlíte jedinečné domácí pochoutky s nízkým obsahem cukru, na které budou příští generace s láskou vzpomínat.

www.oetker.cz



LÉTO S KRÁLEM RUMŮ PLANTERAY

Planteray PXXO 20th Anniversary vychází z nejoblíbenějšího Planteray rumu a prochází navíc třetí fází zrání v sudech po sladkém sherry odrůdy Pedro Ximénez z Andalusi. To jeho chuti dodává výrazné tóny sušených peckovin a švestek, jež skvěle doplňují stávající chuťové vrstvy. Výsledkem je znamenitý rum ideální k pomalému popíjení a vychutnávání.

www.warehouse1.cz



OSVĚŽUJÍCÍ KOMBUCHA PODPOŘÍ IMUNITU A ZDRAVĚ VÁS NAKOPNE

Letní osvěžení bez tuny cukru a s minimem kofeinu? Dopřejte si kombuchovou limonádu od české značky F.H. Prager, která je známá především svými řemeslnými cidery. Od jablek už to ale byl jen krůček k lahodným nápojům z fermentovaného čaje – kombuchy. Kombucha, která vzniká fermentací čaje pomocí kultury bakterií a kvasinek, má nejen skvělou chuť, ale příznivě působí i na imunitu a zažívání.

www.kosik.cz

LIMITOVANÁ EDICE TERMO KELÍMKU V NEONOVĚ RŮŽOVÉ BARVĚ

Léto není jen o chuti, ale také o stylu. Proto také waterdrop® přichází s novou limitovanou edicí Thermo Cup Explorer v Neonové růžové barvě! Dvoustranný design udrží váš nápoj déle chladný a výklopné brčko zajistí pohodlí při každém doušku.

www.waterdrop.cz



NATURE'S PROMISE VEGAN SORBET MANGO

Jemný krémový sorbet s výraznou chutí zralého manga potěší nejen vegany. Nature's Promise z Albertu sází na jednoduché složení a kvalitní rostlinné suroviny – bez zbytečné chemie, zato s pořádnou porcí svěžesti. Ideální volba pro ty, kteří hledají letní osvěžení bez kompromisů.

www.albert.cz

GRILOVANÝ HERMELÍN

s ořechy a brusinkami

Grilování patří mezi časté letní činnosti, ne vždy je ale chuť na maso. Proto tu mám pro vás recept na grilovaný hermelín doplněný o chuť vlašských ořechů a brusinek. Součástí pokrmu je salát s mojí oblíbenou medovo-hořčičnou zálivkou, která se dá použít do jakéhokoliv salátu.



Potřebujeme:

- 1 hermelín
- 2 hrsti mixu salátů
- 1 lžička olivového oleje
- ½ lžičky bylinkové soli
- malá hrst vlašských ořechů
- 1 lžíce třtinového cukru
- 1 lžíce balzamikového krému
- 1 lžička medu
- brusinky Hamé

Na zálivku:

- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl a pepř

Postup:

1. V misce si smícháme všechny suroviny na zálivku na salát.
2. Na pánev si dáme třtinový cukr, balzamikový krém a med. Necháme zcela rozpustit a přidáme vlašské ořechy, které se v rozpuštěné směsi krásně obalí. Necháme je vychladnout.
3. Hermelín pomazeme olivovým olejem a posypeme bylinkovou solí.
4. Mix salátů dáme do misky a promícháme se zálivkou.
5. Hermelín opečeme na grilu (klidně můžeme použít kontaktní) do zezlátnutí.
6. Na talíř dáme salát a na něj položíme grilovaný hermelín, na který dáme vlašské ořechy.
7. Podáváme s brusinkami.

CO VÁM NESMÍ CHYBĚT NA DOVOLENÉ

SPRCHOVÝ GEL A TĚLOVÉ MLÉKO MINI VERMI BY DARA

Léto je tu a s ním i sezóna cestování, dobrodružství a zaslouženého odpočinku. Značka VERMI BY DARA, za kterou stojí Dara Rolins, přináší dokonalé spojení stylu, funkčnosti a udržitelnosti v podobě cestovní kolekce miniatur oblíbených produktů tělové péče. Vše navrženo tak, aby vaše dovolená byla nejen pohodlná, ale i krásně voňavá.

www.vermibybara.com



TEA TREE ROLL-ON, THE LAB ROOM

Chladivý sprej uleví a zklidní podrážděnou pokožku a zmírní pnutí 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



OPALOVACÍ ANTI-AGE KRÉM SPF 50 NA OBLIČEJ A CITLIVÉ OBLASTI SOTHYS

Krém s velmi vysokou ochranou pro pleť obličeje, krku a dekoltu – tedy ty nejcitlivější partie. Díky kombinaci UVA/UVB filtrů a anti-age složek pomáhá udržet pleť krásnou i během intenzivního slunění.

www.glamedic.cz



STYLOVÁ LETNÍ SUKNĚ Z KOLEKCE MOIRA FASHION

Sukně z limitované kolekce Moira Fashion jsou k mání ve třech různých délkách. Italská elegance je symbolem stylu, kvalitní italskou látku si zamilujete na první dotek. Sukně jsou vyrobené v Česku a mají navíc skvělé vlastnosti - rychle schnou, drží tvar i barvu.

www.moira.cz



CEDROVÁ HYDRATAČNÍ MASKA NA VLASY, THE LAB ROOM

Unikátní a oblíbená, výživná hydratační maska, která již získala několik mezinárodních ocenění, pomáhá vlasům získat zpět svou krásu a zdravý lesk, což uvidíte již po prvním ošetření. Výživné rostlinné oleje z jojoby, kokosu a avokáda vlasy vyživí, hydratují a revitalizují. Díky spojení cedru, cypřiše, borovice a rozmarýnu potěší i vaše smysly.

www.whiteorchid.cz



SLAMĚNÝ KLOBOUK GANT

Letní look bez správných doplňků? Nemyslitelné. Slaměné klobouky letos dominují každému stylovému outfitu – nejen díky své praktičnosti, ale i kvůli lehce bohémskému nádechu, který dodávají. V kombinaci např. s retro slunečními brýlemi s hranatými obroučkami vytvoříte outfit, který se hodí na pláž i do kavárny na nábřeží.

www.gant.cz

ČTENÍ NA LÉTO

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



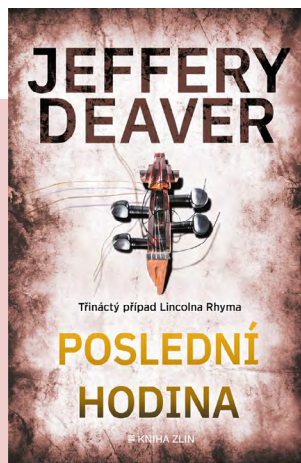
NEOFICIÁLNÍ A NEAUTORIZOVANÉ

POSLEDNÍ HODINA

Jeffery Deaver

V New Yorku došlo k únosu a pachatel na místě zanechal vzkaz: miniaturní oprátku. Lincoln Rhyme a Amélie Sachsová se pouští do vyšetřování, ale než učiní konkrétní závěry, nastane zvrát. Z městečka u italské Neapole je hlášen stejný případ. Pachatel, přezdívaný Skladatel, pořizuje nahrávky posledních dechů a stenů svých obětí, zhudebňuje je a zveřejňuje na internetu.

www.albatrosmedia.cz



S EX NA PLÁŽI

Portia MacIntosh

Umíte si představit horší noční můru než trávit dovolenou se svým ex? A co se dvěma? Třemi? Ať už je to ironie osudu, nebo záměr, Peach se s touto situací musí vypořádat. Její sestra se totiž vdává a vzhledem k tomu, že Peach přijala roli hlavní družičky, musí zajistit, aby vše proběhlo podle plánu.

www.slovart.cz



Chantal Poullain / Michaela Zindelová

Chantal

Život na laně



XYZ

CHANTAL: ŽIVOT NA LANĚ

Michaela Zindelová, Poullain Chantal

Tato knížka není životopis, ale příběh o cestě česko-francouzské divadelní a filmové herečky, šansoniérky, prezidentky Nadace Archa Chantal, paní Chantal Poullain. Neřeší vlastně svůj život, mluví spíš o výsledcích své dosavadní cesty s mnoha křížovatkami. Označuje ji za život na laně. Má odvahu riskovat jako provazochodec. Neohlíží se na to, jak je lano tenké, nebojí se balancování nebo nejistoty. A přitom dobře ví, že rovnováha je vzácná...

www.albatrosmedia.cz

RaeAnne Thayne

Kavárna na konci pláže

KAVÁRNA NA KONCI PLÁŽE

RaeAnne Thayne

Když byla Meredith ještě dítě, trávila léto v malém městečku. Teď se sem s hanbou vrací, protože její zesnulý bývalý manžel obral investory. Stále jí však zůstává domek na pláži, který zdědila, a poloviční vlastnictví místní kavárny. V ní může pracovat a vydělat si trochu peněz. Zatímco se Meredith snaží začít znovu, přitahuje ji tajemný spisovatel, který si pronajímá sousední domek. Jeho laskavost je pro ni jako balzám, i když i on má svá tajemství...

www.albatrosmedia.cz



MOJE PRVNÍ KNIHA O JÍDLĚ

Karolína Fourová

Zdravý a pozitivní vztah k jídlu si budujeme už od dětství. A zálučné dětské otázky dokážou mnohé rodiče pořádně překvapit. Proč musíme vůbec jíst? A proč to nemohou být jen sladkosti? Tato kniha, za níž stojí Karolína Fourová, inženýrka v oboru výživy a kvality potravin a Lukáš Tomek, pomůže dětem i rodičům na všechny otázky týkající se jídla odpovědět.

www.luxor.cz



PEČENÉ BAREVNÉ MRKVE

s dipem a granolou

Mám pro vás tip na letní chuťovku na gril párty nebo jako pochutinu k televizi. Pečené mrkve zaujmou nejen svým originálním vzhledem, ale především dokonalou kombinací chutí. Sladké mrkve spolu s krémovým dipem a opečenými oříšky vytvoří takovou lahůdku, které neodoláte.

Na pečené mrkve:

- 4– 6 barevných mrkví (kombinace oranžové, žluté a fialové)
- 2 lžíce olivového oleje Borges Classic
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek
- sůl

Na bylinkový dip:

- 200 g krémového sýra (např. Lučina nebo Gervais)
- 1 lžička nasekaných čerstvých bylinek
- 1 lžička citronové šťávy
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje Borges
- sůl

Na oříškovou granolu:

- hrst mixu oříšků (např. pekanové, lískové a pistácie)
- 1 lžička bílého sezamu
- 1 lžička černého sezamu
- 1 lžíce olivového oleje Borges Classic
- sůl



Postup:

1. Mrkve si důkladně očistíme (neloupeme) a rozkrojíme podélně na čtvrtiny. V misce si smícháme olivový olej, bylinky a sůl. Mrkve v této marinádě hezky prohodíme. Rozložíme je na plech vyložený pečicím papírem a pečeme na 180 stupňů 25– 35 minut.
2. Mezitím si připravíme dip. V misce si smícháme krémový sýr, bylinky, citronovou šťávu, 1 lžici olivového oleje a sůl. Vše dobře promícháme a dáme do misky. Dip ještě zalijeme lžící olivového oleje a posypeme trochou bylinek na ozdobu.
3. Na oříškovou granolu si připravíme pánev, na které rozpálíme na středním plameni olivový olej. Přidáme nasekané oříšky, bílý a černý sezam a sůl. Oříškovou směs zlehka orestujeme.
4. Hotové mrkve podáváme s dipem a zasypeme je oříškovou granolou.

Beauty tipy

BIO HYDRO ULTRA RECOVERY BOOSTER

Probudte se s odpočatou, hydratovanou a zpevněnou pleť díky Bio Hydro Ultra Recovery Boosteru – jemnému toniku s lehkou a rychle vstřebatelnou texturou, které připraví pleť na noční regeneraci. Spojení rostlinných ceramidů, bio kolagenu a kyseliny hyaluronové obnovuje kožní bariéru, zajišťuje dlouhodobou hydrataci a chrání pleť před ztrátou vlhkosti.

www.purityvision.cz



LÉTO BEZ STAROSTÍ: DOPŘEJTE VLASŮM TU NEJLEPŠÍ PÉČI

Jestliže vás ale čeká třeba letní party a vlasy plánujete tepelně upravovat právě fénem nebo žehličkou, nezapomeňte na termoochranu. Vhodný může být například TRESemmé Heat Defence sprej, který díky termoaktivnímu komplexu chrání vlasy před tepelným poškozením až do 230 stupňů. Obsahuje hedvábní a složky s UV filtrem.

www.dm.cz



DENNÍ RUTINA PRO VAŠI PLEŤ S DAWN TO DUSK OD OOLABOO

Dawn to Dusk je každodenní rituál skládající se ze tří skupin produktů – Essentials, Master Pieces a Supremes – které společně tvoří ucelený a účinný systém péče o pleť. Každá kategorie odpovídá specifickým potřebám pleti v průběhu dne, od základní hydratace až po intenzivní regeneraci.

eshop.oolaboo.cz

RE NEU DRY SHAMPOO - OSVĚŽENÍ S VŮNÍ KOKOSU A OKAMŽITÝM EFEKTEM

Zbavte se mastnoty, pachů a získejte svěží objem během pár vteřin. Tento suchý šampon bez masky s rýžovým škrobem a rostlinnou celulózu zanechá vlasy jemné, nadýchané a provoněné letní kokosovou vůní. Ideální pro hektické dny, cestování i styling objemnějších účesů. Přeskočte den mytí a dopřejte svým vlasům rychlou vzpruhu.

www.neuma.cz

CESTOVNÍ SADA NA TĚLO PRO ŽENY SOL DE JANEIRO BOM DIA™ JET SET

Udržte si zářivou pleť, ať jste kdekoli. Cestovní sada Sol de Janeiro Bom Dia Bright™ Jet Set obsahuje exfoliační sprchový gel, rozjasňující tělový krém a parfémovaný sprej s teplou, květinovou vůní. Zažijte kouzlo brazilského slunce se značkou Sol de Janeiro. Sada je nabitá ovocnými AHA a vitamínem C, pomocí kterých vyčistí a projasní vaši pokožku.

www.notino.cz



SYMBIO GUMMIES ANNA BRANDEJS

Správná péče o mikrobiom může pozitivně ovlivnit nejen trávení, ale i imunitní systém, psychickou pohodu a celkovou vitalitu. Díky synergii pečlivě vybraných kmenů mléčného kvašení a vitaminů skupiny B poskytuje Symbio ANNA BRANDEJS komplexní podporu pro tělo i mysl.

www.annabrandejs.cz





JEROBOAM PŘEDSTAVUJE SVŮJ NOVÝ PARFÉMOVÝ EXTRAKT KUN AMO

Parfémový dům Jeroboam oslavuje léto svou nejnovější kreací – zářivou a smyslnou vůní nazvanou Kun Amo, v níž hraje hlavní roli hruška. Toto sluncem zalité ovoce se zde prolíná s bohatou dávkou sladkosti a podmanivých tónů, které se opírají o základ tvořený moderním ambrovým dřevem a ikonickým pižmem typickým pro parfémový dům Jeroboam.

www.myskino.cz

PUDR NA VLASY PRO OBJEM SCHWARZKOPF TAFT VOLUME

Okamžitý objem přímo od kořínků dodá vašim vlasům pudr na vlasy Schwarzkopf Taft Volume. Nezatěžuje vlasy, nadzdvihuje je přímo od kořínků a dodává jim texturu. Tento malý pomocník vás zachrání pokaždé, když jsou vaše vlasy zplhlé a bez života. Stačí jej nanést do vlasů a jemně vmasírovat. A váš den může začít.

www.nofino.cz



TEA TREE LEMON SAGE OD PAUL MITCHELL

Řada Tea Tree Lemon Sage přináší nový rozměr péče o jemné vlasy. Spojuje výjimečné posilující účinky, svěží vůni a závazek k udržitelnosti. Produkty, které poskytnou nejen okamžitý efekt beztlížného objemu, ale i dlouhodobé výsledky v podobě zdravých, hebkých a plných vlasů, se stávají nepostradatelnou součástí profesionálního i domácího rituálu.

www.paulmitchell.cz



KOFEINOVÝ OČNÍ FLUID ALCINA

Probudte svůj unavený pohled s ALCINA Kofeinovým očním fluidem! Obsažený kofein stimuluje mikrocirkulaci a viditelně tak redukuje otoky i tmavé kruhy pod očima. Kyselina hyaluronová přináší intenzivní hydrataci a spolu s chladivým aplikátorem příjemně osvěžuje. Rozjasňující pigmenty se pak postarají o otevřený a svěží pohled.

www.alcina.cz

STYLOVÁ KOSMETICKÁ TAŠTIČKA OD ANNABELLE MINERALS

Annabelle Minerals přichází s novinkou, cestovní kosmetickou taštičkou, která je navržena tak, aby byla stylovým a funkčním společníkem při každé příležitosti. Taštička je vyrobená z elegantní, hladké umělé kůže a její vnitřek je opatřen snadno stíratelnou podšívkou, která usnadňuje údržbu.

www.annabelleminerals.cz



PRÉMIOVÝ OBOUSTRANNÝ HEDVÁBNÝ ŠÁTEK NÁMOŘNICKÝ

Šátek zachycuje námořnické motivy v klasické barevné kombinaci bílé, modré a červené. Kromě klasického využití kolem krku se dá použít i jako ozdoba do pasu k šatům a sukně či na zakrytí vlasů. Je vyroben ze 100% morušového hedvábí v prémiové úpravě - 16 vláken, úprava twill, oboustranný tisk a ručně rolované okraje.

www.whiteorchid.cz



PLEŤOVÝ KRÉM PRE-AGING ALCINA

ALCINA Pre-Aging krém obsahuje biotechnologickou pavučinu, která se po pokožce rozprostře jako jemná síť a usnadňuje pronikání obsažených účinných látek. Hlavní roli hraje v krému křemík. Tato složka tvoří podstatnou součást pleti, má rozhodující roli při tvorbě kolagenu a elastinu a stará se o zpevnění a vypnutí pleti.

www.alcina.cz



CUKETOVÉ ŠPÍZY

se sýrem feta

Pečené cuketové špízy v kombinaci s jemným sýrem feta je taková rychlovka, když chcete dobrou, zdravou a svěží večeři. Špízy se dají hodit na gril nebo dělat jen klasicky na pánvi. Zkusit je můžete samotné nebo třeba jako přílohu k masu.

Potřebujeme:

- baby cuketu
- sýr feta
- olivový olej
- provensálské nebo italské bylinky

Tip: Nejlepší je si k nim připravit salát s medovou zálivkou a opraženou slaninou.

1. Feta sýr si nakrájíme na kostičky, které dáme do mísy. Přidáme olivový olej a koření a vše dobře promícháme.
2. U baby cukety odkrojíme konce a pomocí ploché škrabky nebo mandoliny z ní nakrájíme tenké plátky.
3. Do cukety zabalíme feta sýr a napícheme na špejli.
4. Na pánvičce rozpálíme trochu olivového oleje a ze všech stran na něm špízy opečeme.



GRILUJEME: JAK NA DOKONALÝ STEAK

Chcete, aby váš steak byl šťavnatý, křupavý na povrchu a krásně růžový uvnitř? Naučte se správně vybírat maso, temperovat, grilovat i dochucovat. Tady jsou triky, bez kterých se při přípravě opravdu dobrého steaku neobejdete.

PŘIJĎTE SE NAUČIT, JAK PŘIPRAVOVAT STEAKY, PŘÍMO OD ŠÉFKUCHAŘE ČESTRU!

Šéfkuchař Pavel Brichzin vás naučí všechno, co potřebujete k tomu, abyste si doma mohli připravit parádní steak. Ukáže vám rozdíly mezi různými partiemi i způsoby přípravy a pak už se pustíte do praxe – od tataráku přes steaky z vybraných špičkových mas až po dva druhy omáček, které je skvěle doprovodí.

Termíny najdete na darkovapoukazka.ambi.cz

VYBÍREJTE SI KOUSKY MRAMOROVANÉ TUKEM

Důvod už znáte! Maso je díky tuku šťavnatější a má výraznější chuť. Vláknitá mramorovaná masa jsou protkaná tenkými žilkami tuku – neznámá to, že by bylo silně prorostlé, nebo, jak se říká, tlusté.

TEMPERUJTE

Maso před úpravou vyjměte z obalu a natemperujte – nechte ho hodinu až dvě odležet při pokojové teplotě. Kdybyste steak vytáhli z lednice a hned hodili na gril nebo pánev, maso by utrpělo tepelný šok, ztuhlo by a po delikátní křehkosti by nezbylo ani památky.

ROZPALTE GRIL

Sledujte uhlíky – jakmile jsou červené, může maso na rošt. Při otáčení steaku si dejte pozor, abyste maso nepoložili na tu část roštu, na které jste ho už opékali, ta je totiž předchozím zapečením lehce zchlazená.

POČKEJTE, AŽ SE MASO ODLEPÍ

Nedaří se vám steak obrátit, protože se přilepil k roštu? Nepanikařte. Až budou plochy, na kterém se dotýká roštu, opečené tak akorát, maso se samo odlepe. Pak ho bez problémů otočíte. Na grilu i v pánvi neustále pohybujte masem tak, aby se mohlo opékat na místě s nejvyšší teplotou.

ZA KŘUPAVOU KŮRČÍČKOU NA POVRCHU STEAKU STOJÍ MAILLARDOVA REAKCE

Je to chemický proces, který si lze představit jako „výbuch“ několika menších chemických reakcí zároveň. Ty se spouštějí působením tepla na proteiny a cukry. Jejich molekuly se na sebe navážou a vznikne typická hnědá barva i chuť. Reakce dodává barvu, aroma a mění texturu suroviny. Správná kombinace tepla, vlhkosti a času způsobí, že na sebe proteiny a cukry začnou reagovat – výsledek je křupavý, hnědý a delikátní.

OTÁČEJTE POUZE KLEŠTĚMI

Napíchnout steak na vidličku a otočit – při téhle představě se pokoušejí o kuchaře mdloby. Jakmile totiž do masa píchnete, všechna šťáva vyteče na pánev nebo do grilu. Na otáčení proto volte neostře pomůcky, ideálně kleště.

NECHTE MASO ODPOČINOUT

Stačí rošt rozdělit na dvě tepelné zóny – žár nad uhlím a pouhé sálající teplo. Po ugrilování nechte steak odpočinout na zóně, která není přímo nad uhlíky. Platí tu jednoduché pravidlo – jak dlouho maso pečete, tak dlouho má odpočívat.



STUPNĚ PROPEČENÍ

Bleu, blue

43–49 °C

Střed je tmavě červenofialový, studený, lepkavý. Steak je mírně šťavnatý.

Rare

49–54 °C

Střed je jasně červenofialový, teplý a měkký. Steak je šťavnatý.

Medium rare

54–57 °C

Střed je jasně červený, teplý a měkký. Steak je velmi šťavnatý.

Medium

60–63 °C

Střed je krásně růžový, povrch křupavý. Steak si zachovává šťavnatost.

Medium well

63–68 °C

Střed je hnědý s růžovým nádechem. Steak je velmi málo šťavnatý.

Well done

68 °C a více

Střed je světle hnědý až hnědý. Steak je žvýkavý, takřka bez šťávy.

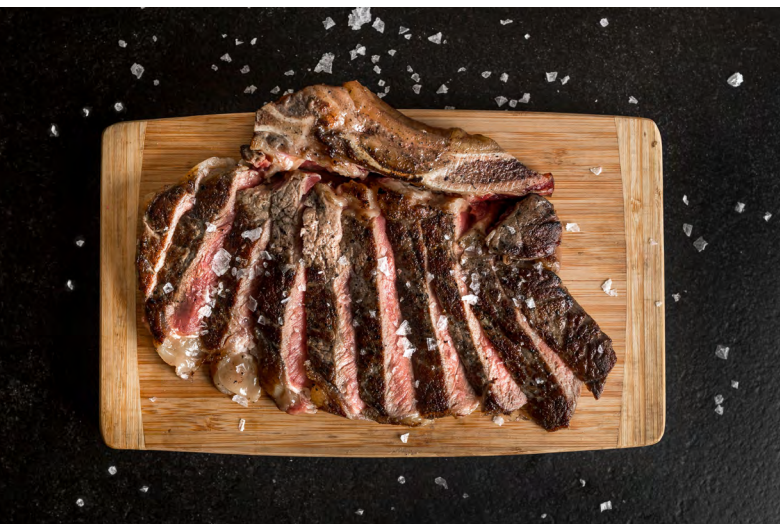
Důležité! Teplotu měřte vpichovým teploměrem, který měří teplotu na špičce. Do steaku ho vpichujte z boku poté, co plátek masa opečete z obou stran.

SOLTE BUĎ BEZPROSTŘEDNĚ PŘED PEČENÍM, NEBO PO NĚM

Ani v jednom případě neuděláte chybu, ovšem pokud se rozhodnete pro první možnost, solte maso až těsně předtím, než jde na rošt. Pokud je necháte nasolené příliš dlouho, sůl vytáhne všechnu šťávu. Solte z výšky, aby byla sůl rovnoměrně rozprostřená po povrchu masa. Stačí na to obyčejná slánka.

PEPŘETE PO UPEČENÍ

Pokud steak opepříte před tepelnou úpravou, mohlo by se koření spálit a zhořknout. Pepřete tedy vždy až hotový steak – čerstvě namletým pepřem a z výšky.



PEČENÁ KUŘECÍ KŘÍDLA

Příprava kuřecích křídel je snadná a nezabere mnoho času, což z nich dělá ideální volbu pro neformální večeři nebo posezení s přáteli. Jsou skvělým pohoštěním na večírky, grilovačky i sportovní večery. Servírujte je samostatně jako finger food nebo doplňte o něco navíc, například o svěží zeleninový salát. Nikdy nezapomeňte na variaci omáček, ať si může každý podle svých preferencí vybrat. My máme vždy po ruce [Spak](#) omáčky, které dodají pokrmu neodolatelnou chuť.

Osvědčené triky na nejlepší kuřecí křídla:

- Před pečením důkladně křídla osušte papírovými utěrkami – čím méně vlhkosti, tím křupavější výsledek.
- Marinujte křídla alespoň hodinu před pečením, aby se marináda stihla dostatečně do křídel vsáknout.
- Jako přílohu zvolte lehký salát z čínské zeli a mrkve – osvěží a skvěle vyváží výrazné chutě křídel.

RECEPT: PEČENÁ KUŘECÍ KŘÍDLA

Doba přípravy: 30 minut

Doba pečení: 40 minut

Ingredience:

- 1 kg kuřecích křidélek
- 2 stroužky česneku
- Kousek zázvoru
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- Olivový olej
- 3 lžíce sojové omáčky
- Sůl, pepř
- Spak Česneková grilovací omáčka k podávání
- Spak Hořčicovo-medová omáčka k podávání
- Spak Chipotle omáčka k podávání

Na salát:

- 2 mrkve
- ½ hlávky čínské zeli
- 1 kelímek zakysané smetany
- 3 lžíce cukru
- Trochu citronové šťávy
- 1 lžíce olivového oleje

Postup:

Křídélka dejte do mísy. Přidejte protlak, prolisované stroužky česneku, najemno nakrájený zázvor, sojovou omáčku, sůl, pepř a trochu oleje. Vše dobře promíchejte. Křídélka nechte hodinku marinovat. Poté je vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem, vložte do trouby předehřáté na 180 °C a pečte asi 40 minut dozlatova. Mezitím připravte salát. Čínské zeli nakrájejte najemno a očistěné mrkve nastrouhejte nahrubo. Dejte vše do mísy, přidejte zakysanou smetanu, citronovou šťávu, olej a cukr. Vše důkladně promíchejte a rukou promněte, aby mrkev i zeli ztuhllo. Hotová křídélka podávejte se salátem a chlebem, výběr omáček zvolte dle preferencí stolovníků.



BOJ O VODU

Pivovar Radegast pokračuje v plnění svého závazku, že do roku 2030 zadrží v krajině více vody, než kolik na výrobu piva spotřebuje. V letošním roce zahajuje ve spolupráci s iniciativou Uklidme Česko výzvu k úklidu vodních toků a okolí, do které se mohou zapojit lidé z celé České republiky. Mezi nejaktivnější účastníky hodlá pivovar rozdat 2030 sudů na zadržení dešťové vody. To vše s cílem zadržovat vodu v krajině a bojovat se suchem.

Radegast patří k pivovarům s nejnižší spotřebou vody na světě. Za uplynulých 15 let dokázali v Nošovicích technologickými úpravami snížit spotřebu vody v pivovaru o 44 %. Radegast tak nyní spotřebuje na výrobu 1 litru piva pouze 2,29 litru vody. Tato hodnota patří mezi nejlepší na světě (světový průměr je 4,5 litru vody na litr piva, český 3,4 l/l). Při tak nízké spotřebě je hledání dalších úspor nesnadné a jejich efekt je malý. „Proto se v posledních letech zaměřujeme na podporu projektů, které pomáhají zadržet vodu v krajině. Dosud jsme se podíleli na vybudování či obnovení 83 tůní a mokřadů, v okolí pivovaru pak máme pro zadržení vody vybudovanou soustavu pivovarských rybníčků. Tato opatření celkově zadrží 40 milionů litrů vody ročně. Do konce roku hodláme ve spolupráci s Lesy ČR vybudovat dalších 28 tůní, u nichž budeme objem zadržené vody ještě vyhodnocovat. Chceme tak zadržet v krajině do roku 2030 více vody, než si z ní bereme,“ přibližuje aktivity Josef Jalůvka, manažer značky Radegast u příležitosti Světového dne boje proti suchu.

Nově chce Radegast do Boje o vodu zapojit také veřejnost. Spojil se s iniciativou Uklidme Česko a společně připraví během následujících měsíců více než 100 úklidových akcí v okolí tuzemských vodních toků. „Propojujeme přirozenou péči Čechů o vodní toky s našimi aktivitami pro efektivnější nakládání s vodou. Bojovat proti plýtvání totiž může každý z nás, například sběrem dešťové vody. Proto nejaktivnější účastníky úklidových akcí odměníme celkem 2030 sudů na dešťovou vodu, které dohromady zadrží přes 8 milionů litrů vody každý rok,“ vysvětluje Josef Jalůvka.

PIVOVAR ROZDÁ SUDY NA DEŠŤOVKU

Dobrovolníci se mohou registrovat na stránce www.bojovodu.cz a přidat se k již existující úklidové akci, nebo si naplánovat vlastní. Po dokončení úklidu organizátoři vyplní zprávu o jeho průběhu, přidat mohou také fotografie z akce. „Jednotlivé zprávy z průběhu úklidů vyhodnotíme. Důležitý bude počet účastníků, rozsah úklidu či míra zapojení jednotlivých dobrovolníků. Nejaktivnějším účastníkům dáme celkem 2030 sudů na dešťovou vodu, každý s objemem 200 litrů a s logem Radegastu. Chuť Čechů pečovat o své okolí zapadá do našeho závazku o udržování vody v krajině a péče o vodní toky. Věříme, že motivace v podobě sudů na dešťovou vodu aktivitu dobrovolníků ještě podpoří,“ dodává Josef Jalůvka.

VAVŘINEC HRADILEK PŘEDVEDL „VODNÍ SLALOM NA SUCHU“

Letošní kampaň Boj o vodu zahájil 16. června kajakář a olympionik Vavřinec Hradilek. V pražském Trojském kanálu předvedl, jak by vypadal vodní slalom bez vody. Během jeho jízdy se před zraky veřejnosti voda v kanále postupně vypouštěla, až zůstal stát na místě. „Voda mě provází celý život, je neodmyslitelně spjata se sportem, kterému se věnuji. Vypouštějící se slalomářský kanál symbolizuje to, co se reálně děje s českou krajinou, voda z ní postupně mizí. Společně s Radegastem chceme tímto silným gestem na situaci upozornit. Věřím, že akce pomůže otevřít širší debatu o tom, jak důležité je vodu v přírodě udržet a jak k tomu může přispět každý z nás, ať už jako jednotlivec nebo firma,“ přibližuje Vavřinec Hradilek, který s Radegastem spolupracuje již druhým rokem. V rámci loňské kampaně sjel na kajaku „na sucho“ Nuselské schody v Praze.

