

Na skok v kuchyni

únor 2026

magazín o jídle a životním stylu

kari z červené čočky



21 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 BUDDHA BOWL S QUINOOU A CIZRNOU
- 5 *Překvapení k Valentýnu*
- 6 KAM MUSÍTE VYRAZIT
- 7 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 8 ŘEPOVÝ BURGER
- 9 KARI Z ČERVENÉ ČOČKY
- 10 ZVLÁDNĚTE VALENTÝN S NOTINEM ZA PÁR MINUT
- 11 TIPY MĚSÍCE
- 13 TRENDY ZAHRADNÍ ARCHITEKTURY PRO ROK 2026
- 15 *Ořechové šneky s Baileys*
- 16 JAK SE MĚNÍ NAŠE ZVYKY I TEMPO ŽIVOTA
- 18 BEAUTY TIPY
- 20 VALENTÝN OD SRDCE: PŘEKVAPENÍ ZA MINIMUM PENĚŽ
- 21 ŠPENÁTOVÝ KRÉM

8

ŘEPOVÝ BURGER



21

ŠPENÁTOVÝ KRÉM





ÚNOR V NOVÉM RYTMU

Nevím, kam se leden zase ztratil. Mám pocit, že jsem ho ještě ani pořádně nezačala žít, a už tu máme únor. A spolu s ním i jednu naši velkou premiéru: poprvé vyrážíme s Kubou do zahraničí. V únoru nás čekají Alpy a já se přiznám, že se těším, ale zároveň se i trochu obávám, jaké to bude v úplně novém režimu. Zvlášť s miminkem, které roste rychlostí, kterou člověk nestíhá ani zaznamenat. Za chvíli mu bude půl roku a mně to pořád hlava úplně nebere.

Únorové číslo jsem chtěla poskládat tak, aby bylo praktické, sezónní a zároveň trochu slavnostní. Moc mě baví třeba Buddha bowl – jednoduché jídlo, které se dá pokaždé obměnit podle toho, co máte doma. A pokud máte chuť na něco zahřívacího, tak Kari z červené čočky je přesně ten typ receptu, který vás zachrání, když venku není nic moc a doma chcete teplo a pohodu na talíři.

A protože je únor také měsíc, kdy se objevuje otázka „co na Valentýna“, připravila jsem pro vás spoustu tipů, jak si tento den udělat hezký po svém. I když ho budete trávit třeba doma.

S láskou Romana

BUDDHA BOWL

s quinoou a cizrnou

Připravte si barevnou a zdravou Buddha bowl s quinoou a cizrnou, která potěší nejen oči, ale i chuťové buňky. Tento recept kombinuje výživnou quinou, proteinovou cizrnu a čerstvou zeleninu s bohatým tahini dresinkem, takže vznikne miska plná energie, vlákniny a vitamínů. Perfektní na rychlý oběd nebo lehkou večeři, která zasytí a zároveň dodá tělu potřebné živiny. S [produkty z DM](#) navíc půjde všechno hladce.

cca 2 porce

Suroviny

- 140 g dmBio quinoa (nebo bulgur) – suchý stav
- 240 g uvařené cizrny (cca 1 plechovka 400 g, po slítí nálevu odpovídá zhruba 240 g)
- 150 g cherry rajčat
- 100 g okurky
- 80 g mrkve
- 40–50 g mix salátu (rukola, polníček, baby špenát...)
- 30 g dmBio sušených rajčat v oleji
- 10–15 g semínek (slunečnice/dýně/směs)

Dresink:

- 30 g tahini (cca 2 vrchovaté lžičce)
- 20 g citronové šťávy (cca 1 menší citron)
- 20 g olivového oleje (cca 2 lžičce)
- 5–10 g tekutého sladidla (med/javorový sirup) – podle chuti
- sůl, pepř podle chuti
- případně 10–20 g vody na zředění, pokud je dresink hustý



Postup

1. Quinou propláchneme, uvaříme v osolené vodě (poměr cca 1 : 2), necháme chvíli dojít.
2. Cizrnu propláchneme, můžeme ji krátce opéct na pánvi s trochou oleje a kořením (paprika, česnek, sůl).
3. Zeleninu nakrájíme na kousky, sušená rajčata na proužky.
4. Smícháme suroviny na dresink, případně naředíme vodou.
5. Do misek navrstvíme quinoou, zeleninu, cizrnu, sušená rajčata a posypeme semínky. Zakápneme dresinkem.

PŘEKVAPENÍ K VALENTÝNU



BOHEMIA SEKT PRO VAŠI LÁSKU

Sázkou na jistotu je nejoblíbenější český sekt Bohemia Sekt demi sec. Je vyroben z vysoce kvalitních bílých vín podle originální receptury a zaujme svěží květnatou vůní a harmonickou, jemně polosuchou chutí. Perfektně ladí k dezertům či sýrovým jednohubkám. Navíc si jej můžete nechat vyrobit s originální etiketou.

www.osobnivinoteka.cz

SLADKÉ VYZNÁNÍ BEZE SLOV

Roztomilá pozornost, která zahřeje hned na první pohled. Limitovaná edice makronek ve tvaru srdce Albert Excellent nabízí jemnou chuť vanilky a svěží tóny malin. Ideální jako sladké překvapení pro vaši drahou polovičku nebo jako malá radost, kterou si dopřejete společně při valentýnském mlsání.

www.albert.cz



BOULENIERA: VELKÉ BALENÍ LÁSKY

Oslavte svátek zamilovaných velkolepým mixem 9 druhů Crème boule v jednom dárkovém balení! Od Love Berry, přes pistáciovou, Brownie až po Vaječný likér – toto balení potěší každého, kdo miluje krémové, datlové dobroty.

www.mixit.cz



BUGATTI BELLISSIMA

Zářivá květinová vůně, která vyzdvihuje ženskou eleganci a půvab v každém tónu. Úvod patří šifavnatému ananasu a mandarince. V srdci se rozvíjí jemná růže s bílými květinami a sladkou broskví, které dodávají vůni nadčasovou ženskost. Hřejivý základ tvoří sladká vanilka v harmonii s hebkým pižmem a ambrou, jež zanechávají luxusní a dokonale vyvážený dojem.

www.dm.cz

OSLAVTE ÚNOROVÝ SVÁTEK LÁSKY VALENTÝNSKOU EDICÍ FERRERO

Vyjádríte lásku partnerovi, partnerce nebo potěšte ty, na kterých vám záleží. Valentýnské srdce Raffaello v něžně bílém balení s červenými detaily skrývá lahodnou kombinaci kokosu, mandle a jemného krému, která potěší všechny milovníky sladkých chvil. Je ideálním dárkem, jak udělat radost a říct „mám tě rád(a)“ beze slov.

www.ferrero.cz



SKUTEČNÁ LÁSKA JE STEJNĚ JEDINEČNÁ A HARMONICKÁ JAKO TA NEJLEPŠÍ ČOKOLÁDA

Pro letošního Valentýna brněnská manufaktura Ajala představuje limitovanou edici: Plněné čokoládové srdce, které ztělesňuje dokonalou souhru kontrastů a vášně. Uvnitř elegantní dárkové krabičky je speciální přání, které začíná slovy „S tebou...“. Jak ho dokončíte, je jen na vás.

www.ajala.cz



POTĚŠTE NA VALENTÝNA ČOKOLÁDOVÝM SRDCEM NEBO KOLEKČÍ KINDER

Valentýnská kolekce Kinder je milou pozorností, která potěší a zahřeje. Krabička plná čokoládových srdíček z mléčné čokolády s jemnou mléčnou náplní udělá radost všem, kdo si značku Kinder oblíbili, a nenápadně připomene, že mají ve vašem životě své pevné místo. Užijte si na svátek svatého Valentýna společné chvíle s těmi, na kterých vám záleží nejvíce.

[@kinderczsk](https://www.instagram.com/kinderczsk)



KAM MUSÍTE VYRAZIT

GALADEGUSTACE MEDAILOVÝCH VÍN SOUTĚŽE PRAGUE WINE TROPHY

V tradičním zimním termínu se opět vrací přehlídka medailových vín z největší mezinárodní soutěže vín u nás: Prague Wine Trophy. Galadegustace proběhne ve čtvrtek 5. března od 15 do 20 hodin v Michnově paláci na Malé Straně.

www.pww.cz

PIZZA JAKO Z NEAPOLE? LABONETTA V KOBYLISÍCH OTEVÍRÁ SVOU NEJVĚTŠÍ RESTAURACI

Na neapolskou pizzu nemusíte do Itálie, stačí do Kobylis. Pizzeria Labonetta se z původního okénka přesunula do nové, zatím největší restaurace, kde kromě pizzy nabízí i malé antipasti k vínu, spritzu a posezení v duchu italského aperitiva.

labonetta.cz



GASTROTIP Z BISTRA U BÝKA: HALUŠKY, LOKŠE A DALŠÍ SLOVENSKÉ SPECIALITY Z TEPLÉHO PULTU

Obľiba tradiční slovenské kuchyně přivádí do moderního Bistra U Býka v centru Prahy stále více návštěvníků. Podnik staví na poctivých jídlech připravovaných podle osvědčených receptur, s důrazem na chuť, sytost, kvalitu použitých surovin a rychlou obsluhu. Součástí nabídky je teplý pult, ve kterém nechybí ikonické slovenské speciality, jako jsou halušky či lokše.

www.bistroubyka.cz



NAŠE MASO – POCTIVÉ ŘEZNICTVÍ V SRDCI TRŽNICE

Nové Naše maso v Hale 27 navazuje na osvědčený koncept z centra Prahy a nabízí hovězí a vepřové maso z českých chovů, uzeniny podle prvorepublikových receptur i hotová jídla jako burgery či sekanou v housce. Interiér od AP Atelieru dominuje výdejní pult ze zeleného mramoru a otevřený pohled na práci řezníků. Sortiment je doplněn o hotová jídla a pečivo na doma.

nasemaso.holesovice.ambi.cz



NAVŠTIVTE SLOVENSKOU KUCHYNI PLNOU VZPOMÍNEK SKÔ

Restaurace Skô v Hale 28 nabízí kuchyni inspirovanou dětstvím slovenského šéfkuchaře Tomáše Valkoviče – jednoduchá, poctivá jídla jako halušky, lokše, langoše nebo tresku v majonéze. Podnik má zhruba 30 míst k sezení a vinný sklep s důrazem na slovenské a české vinaře. Aktuálně se zde podávají večere, do budoucna se počítá i s obědy a bufetem.

sko.ambi.cz



MYŠÁK – TRADIČNÍ ČESKÁ CUKRÁRNA V MODERNÍM POJETÍ

Cukrárna Myšák v Hale 27 přináší do Holešovické tržnice tradiční české zákusky podle prvorepublikových receptur, výběrovou kávu a snídaňovou nabídku v podobě croissantů, granoly či buchtíček s vanilkovým krémem. Většina sortimentu je uzpůsobena pro prodej s sebou, ideální na doma nebo na společný dvorek. Design pobočky navrhla architektka Tereza Froňková.

mysak.holesovice.ambi.cz



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

SBĚRATELSKÁ KAMPAŇ V ALBERTU POTĚŠÍ PŘÍZNIVCE SPORTU A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Začátek nového roku je tradičně spojen s předsevzetími, nejčastěji ohledně zdraví a pohybu. Nová sběratelská kampaň v Albertu pomůže začínajícím i pokročilým sportovcům s jejich dodržováním. Přináší sportovní produkty značky Spokey jako podložky na cvičení, závaží na ruce a nohy, posilovací gummy a zapékací skleněné misky značky Curver. Kampaň poběží do 10. března.

www.albert.cz



PLEŤOVÝ KRÉM A SÉRUM S MOŘSKÝMI EXOSOMY GREEN IDEA

Tyto oblíbené produkty od Green Idea poskytují zralé pleti intenzivní hydrataci, komfort a svěžejší vzhled. Klíčovou složkou je veganský ALGAKTIV® Exometics™ G z mikrořas, který napodobuje přirozené exosomy a podporuje komunikaci mezi buňkami, čímž pleť působí hladší a pružnější. Recepturu doplňují aktivní složky RejuveNAD™ z klíčků slunečnice, peptid SNAP-8™ pro jemné mimické linky a rostlinný extrakt IBR-SNOWFLAKE® pro svěží a kompaktní dojem pleti. Sérum i krém jsou dermatologicky testované, určené na obličej a dekolť a při pravidelném používání zanechávají pleť hebkou, vyživenou a dlouhodobě hydratovanou.

www.greenidea.cz



ZAČNĚTE NOVÝ ROK VE FORM FACTORY UŽ ZA 1 KČ

Od 1. 1. do 31. 3. 2026 spouští Form Factory plošnou akci První měsíc za 1 Kč při koupi ročního členství Pro nebo Pro Age. První plný měsíc tak získáte za symbolickou cenu a otevře se vám neomezený přístup do klubů Form Factory i The Gym po celé České republice. Využijte této skvělé akce, nastartujte pravidelný pohyb, zlepšete kondici a udělejte dlouhodobě něco pro své zdraví.

www.formfactory.cz

NYNÍ AKCE
1 Kč
za první měsíc
členství ve fitku



NEJLEPŠÍ RESTAURACE PRO ROK 2026

V hodnocení Nejlepší restaurace 2026 uspělo 126 podniků z celé České republiky. Ročenku již podvanácté vydává nakladatelství Toplife Czech, které prostřednictvím anonymních inspekcí nabízí nezávislé hodnocení kvality české gastronomie. Ocenění Zlatými lvy odráží dlouhodobou úroveň, výjimečnost a dynamický vývoj tuzemské restaurační scény.

www.thebestrestaurantguide.com



MIELE SI PRO KOMUNIKACI VYBRALA AGENTURU WS CZECH

Od ledna 2026 spolupracuje prémiová značka Miele s agenturou WS Czech na PR a komunikaci v ČR a SR. Společnost, známá kvalitou, inovacemi a designem, rozvíjí také gastronomický ambasadorský program – novým ambasadorem v ČR je šéfkuchař Radek Kašpárek. Agentura WS Czech působí na trhu od roku 1992 a poskytuje komplexní komunikační služby s využitím know-how globální sítě Weber Shandwick.

www.miele.cz



NA PRADĚDU NOVĚ FUNGUJE VEŘEJNÁ FILTRAČNÍ STANICE NA VODU

Na nejvyšší hoře Jeseníků, Pradědu, nově funguje veřejná filtrační stanice pitné vody, která turistům umožní doplnit si zdravý pitný režim do vlastních lahví bez zbytečného odpadu. Zařízení, instalované projektem Lokni ve spolupráci se správou objektu, nabízí neperlivou i perlivou vodu, filtrovanou více stupňovou technologií a UV ochranou proti mikroorganismům.

www.lokni.cz



ŘEPOVÝ BURGER

BEAVIA ČERVENÁ ŘEPA S KŘENEM

Fermentovaná červená řepa s křenem od české značky Beavia skvěle ladí s řepovým burgerem, kterému dodá svěžest i výraznou chuť. Kombinuje jemnou sladkost řepy s lehkou pikantností křenu, je příjemně nakyslá, křupavá a připravená rovnou k použití. Vyrábí se z lokálních surovin bez konzervantů, barviv a přidaného cukru. Skvěle se hodí nejen jako příloha, ale i přímo do burgeru – dodá mu šňavnatost, kontrastní chuť a funkční benefit v podobě podpory trávení a imunity.



Ingredience

Na placky:

- 250 g fermentované řepy
- 250 g vařených fazolí
- 200 g mletých ovesných vloček
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžice tekutého koření (např. Luggi Beavia)
- sůl a pepř podle chuti

Na servírování:

- 6 burgerových housek
- sojanéza
- polníček
- extra fermentovaná řepa podle chuti

Postup

1. **Příprava směsi:** Fermentovanou řepu a vařené fazole rozmixujte do hladka. Přidejte mleté ovesné vločky, nadrobno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, tekuté koření, sůl a pepř. Vše důkladně promíchejte.

2. **Tvarování placek:** Směs rozdělte na 6 stejných dílů a z každého vytvarujte placku. Položte je na plech vyložený pečicím papírem.

3. **Pečení:** Pečte v předehřáté troubě 30 minut při 170 °C, dokud nebudou placky pevné a lehce opečené.

4. **Sestavení burgerů:** Housky rozkrojte a spodní poloviny potřete sojanézou. Položte na ně placky, přidejte polníček, další lžici sojanézy a trochu fermentované řepy. Přiklopte horními polovinami housek.



KARI Z ČERVENÉ ČOČKY

Připravte si lahodné červené čočkové kari s kokosovým mlékem a jasmínovou rýží, plné chuti a vůní, které zahřejí i zasytí. Recept využívá DM kvalitní suroviny v bio kvalitě, jako čočku, kokosové mléko, rajčatovou passatu a jasmínovou rýži, díky nimž vzniká výživné, barevné a snadno připravitelné jídlo. Čerstvý špenát a voňavé koření dodají pokrmu finální svěžest a energii.

cca 2 porce

Suroviny

- 250 g dmBio červené čočky (suché)
- 1 větší cibule (cca 100 g)
- 2 stroužky česneku (cca 8 g)
- 30 g rostlinného oleje (cca 2 lžíce)
- 400 ml dmBio kokosového mléka (1 plechovka)
- 400 g dmBio rajčatové passaty nebo krájených rajčat
- 600 ml vody nebo zeleninového vývaru
- 8 g kari koření (cca 2 lžičky)
- 3 g mleté kurkumy (cca 1/2–1 lžička)
- 2 g mletého zázvoru (cca 1/2 lžičky) – nebo kousek čerstvého
- 7 g soli (cca 1–1,5 lžičky – doladit podle chuti)
- špetka mletého pepře
- 100 g čerstvého baby špenátu (nebo jiná listová zelenina)

Na podávání:

- 240 g dmBio jasmínové rýže (cca 60 g suché rýže na porci)



Postup

1. Na oleji orestujeme nejmenno nakrájenou cibuli do sklovata, přidáme prolisovaný česnek, kari, kurkumu a zázvor a necháme krátce rozvonět.
2. Přidáme propláchnutou červenou čočku, zalijeme passatou a vodou/vývarem, promícháme.
3. Vaříme na mírném varu cca 12–15 minut, až je čočka měkká a kari zhoustne.
4. Vmícháme kokosové mléko, dochutíme solí a pepřem, na závěr přidáme baby špenát a jen necháme zavadnout.
5. Podáváme s uvařenou jasmínovou rýží.

ZVLÁDNĚTE VALENTÝN S NOTINEM ZA PÁR MINUT

Valentýn nemusí být stres ani hledání dárku na poslední chvíli. Na [Notinu](#) ho snadno vyřešíte s pečlivě vybranými produkty, které potěší smysly, podtrhnou krásu a dopřejí chvíle péče i relaxace. Ať už sáhnete po ikonické vůni, luxusní péči o pleť nebo hýčkání rtů, s těmito dárky vykouzlíte radost sobě i svým blízkým.

REPLICA LAZY SUNDAY MORNING

Toaletní voda Maison Margiela Replica Lazy Sunday Morning evokuje pocit klidného nedělního probuzení. Jemná květinová vůně s tóny ambrette, hrušky, kosatce, pomerančového květu, růže, bílého dřeva a pižma působí svěže, čistě a relaxačně. Je ideální na denní nošení a patří do kolekce Replica inspirované příjemnými vzpomínkami a emocemi.



INTENSIVE AHA PEEL CONCENTRATED SERUM

Koncentrované sérum Institut Esthederm Intensive AHA Peel poskytuje intenzivní obnovu pleti díky AHA kyselinám a technologii buněčné vody. Odstraňuje odumřelé buňky, vyhlazuje texturu, stahuje póry a sjednocuje tón pleti. Výsledkem je jasnější, hladší a viditelně zdravější pleť.



DR. ALTHEA 345 RELIEF CREAM

Dr. Althea 345 Relief Cream je lehký zklidňující krém, který přináší okamžitou úlevu podrážděné pleti, zejména po akné. Hydratuje, vyživuje, zmírňuje začervenání a pomáhá sjednotit tón pleti bez pocitu zatížení. Díky niacinamidu, panthenolu a centelle podporuje zdravější a vyvážený vzhled pleti.



POUT PRESERVE PEPTIDE LIP TREATMENT

OLEHENRIKSEN Pout Peptide Preserve Lip Treatment poskytuje rům intenzivní hydrataci, výživu a plnější vzhled. Díky peptidům, rostlinným olejům a másům rty zjemňuje, vyhlazuje jemné linky a zajišťuje dlouhotrvající komfort bez lepivého pocitu. Ideální pro každodenní péči.



MATIERE PREMIERE COLOGNE CÉDRAT

Nový den přináší nové výzvy a unisex parfémovaná voda Matiere Premiere Cologne Cédrat vás na ně dokonale naladí. Svěží citrusově-kořenitá kompozice působí čistě, energicky a osvěžuje mysl, takže můžete s jistotou následovat svůj instinkt. Vůně je určena pro ženy i muže, kteří se nebojí vystoupit z davu a vyrazit vstříc každodennímu dobrodružství.



MEDIK8 CRYSTAL RETINAL 3

Noční sérum Medik8 Crystal Retinal™ 3 pomáhá dosáhnout hladší, pevnější a rozjasněné pleti už za 4 týdny. Obsahuje 0,03 % retinalu nové generace s rychlejšími omlazujícími účinky než retinol a zároveň hydratuje díky kyselině hyaluronové, glycerinu a vitaminu E. Pleť je sjednocená, pružná a viditelně mladší.



TIPY MĚSÍCE



PRAGER'S KOMBUCHA - NOVÁ BLACK EDITION

V Prager's obohacují nabídku oblíbených kombuch a spouští limitovanou Black Edition s originální příchutí černého čaje. K aktuálním čtyřem produktům tak přibude novinka, díky které zažijete tento oblíbený fermentovaný nápoj zase trochu jinak. Obsazený černý čaj z Malawi má typickou plnou nasládlou chuť a příjemně osvěžuje tělo i mysl.

store.pragers.cz

GURMÁNSKÝ BOX PRO MILOVNÍKY MASA

Dopřejte gurmánský zážitek milovníkům masa a výrazných chutí. Tento dárkový box spojuje povité masové delikatesy – jelení a játrovou paštiku se sušenými švestkami, mini klobásky a teriyaki jerky, které doplňují pražené kešu oříšky. Ideální volba pro posezení s přáteli i romantický večer.

www.boxking.cz



KAPSLOVÉ ESPRESSO BEZ KOFEINU DECAF

Ovocné, vyvážené a elegantní espresso, u kterého byste nepoznali, že je bez kofeinu. Decaf je určen pro kapslové kávovary standardu Nespresso Original a nabízí plnou chuť s jemnou ovocností a příjemnou dochutí. Ideální volba pro chvíle, kdy si chcete dopřát kvalitní espresso bez kofeinového povzbuzení – skvěle ráno, odpoledne i večer.

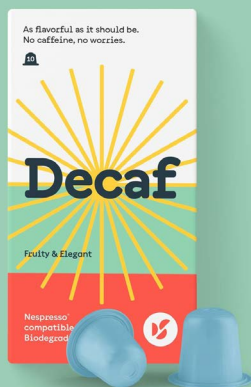
www.doubleshot.cz



ŠUNKA LINIE OD MP KRÁSNO PRO AKTIVNÍ ŽIVOT

Šunka Linie není jen obyčejná šunka, je vyrobená z 94 % masa, obsahuje 20 % proteinu a má nízký podíl tuku. Je bez lepku a zbytečných přísad a s minimem soli. Díky svému složení je tak ideální volbou pro všechny, kdo chtějí jíst zdravě a zároveň si dopřát plnou chuť.

www.krasno.cz



SHAMAN: ZAŘÍKÁVAČ BACILŮ PRO MILOVNÍKY ZÁZVORU

Pokud dáváte přednost přímočaré síle bez ovocných odboček, je tu pro vás Shaman. Nepotřebuje kouzla ani čáry, protože sází na čistou šťávu z peruánského zázvoru, která je vylepšená o kurkumu, kampotský pepř a kokosovou vodu. Stačí už jeden shot denně a ucítíte, jak se vám do žil vrací život a tělo se prohřívá dřív, než bacily stihnou naplánovat invazi.

www.mixit.cz



BYLINKOVÝ ČAJ TEEKANNE KOPŘIVA MIX

Novinka Teekanne Kopřiva mix je ideální volbou pro milovníky bylinkových čajů a čisté chuti přírody. Výrazná kopřiva se doplňuje s fenyklem, citronovou trávou a lékořicí, čímž vytváří jemně osvěžující a uklidňující směs. Kopřiva i fenykl jsou známé svými blahodárnými účinky na organismus, podporují trávení, očistu těla a celkovou imunitu.

www.teekanne.cz



PŘIPIJTE SI NA NOVÉ PLÁNY S BOHEMIA SEKTEM S ČISTOU HLAVOU

Nealkoholický Bohemia Sekt je sebevědomou volbou pro všechny, kteří chtějí vnímat chuť i atmosféru okamžiku naplno, aniž by přišli o požitek ze slavnostních bublinek. Jemné perlení a vyvážený chuťový profil z něj dělají ideálního společníka, který nestaví nikoho stranou. Vychutnat si ho můžete v bílé i růžové variantě.

www.osobnivoteka.cz



YUMCHI - OMÁČKA PROPOJUJÍCÍ SVĚTY CHUTÍ

Yumchi je univerzální omáčka pro studenou i teplou kuchyni – stačí pár lžiček a pokrm dostane plnou, lehce štiplavou chuť se zázvorem, paprikou, cibulí a česnekem. Hodí se k masu, těstovinám, do guláše, polévek i dipů. Vznikla pod rukama šéfkuchaře Pavla Pavlíka (Bib Gourmand), je 100% přírodní, bez konzervantů, lepku i laktózy, vhodná pro vegany.

www.ilovekimchi.cz

KŘUPAVÝ START DO NOVÉHO DNE

Granola s ořechy z řady Nature's Promise přináší vyváženou kombinaci chutí a zdravé receptury pro každodenní snídani. Zapékaná granola kombinuje křupavé vločky s oříšky a výživnými semínky a vyniká nízkým obsahem cukru i vysokým podílem vlákniny. Hodí se jako lehký, ale sytý základ dne a skvěle chutná s jogurtem, mlékem i rostlinnými alternativami mléčných výrobků.

www.albert.cz



VYZKOUŠEJTE DVOUZRNKOVOU MOUKU PROBIO NA ODLEHČENÉ PEČENÍ

Dvouzrnka patří mezi prastaré obiloviny, které naši předci pěstovali už před tisíci lety. Z BIO dvouzrnkové mouky Probio připravíte sladké i slané pečivo, zatímco celé zrno se hodí do salátů, polévek nebo jako příloha. Dvouzrnka je přirozeně odolná, výživná, bohatá na bílkoviny, vlákninu a minerály a pochází z ekologického zemědělství bez chemie a GMO.

www.probio.cz

OVOCŇÁKŮV ZÁZVOROVÝ MOŠT

I s pouhými 5 % zázvoru má mošt výraznou, přirozeně štiplavou chuť, která dodává sladkému jablečnému základu příjemný říz. Osvěží vychlazený v létě, zahřeje po zahřátí v zimě a díky účinkům zázvoru podpoří trávení i prokrvení. Skvělý samotný i jako přísada do pokrmů.

www.ovocnak.cz



NA SKVĚLÉ ESPRESSO I CAPPUCINO. OCHUTNEJTE VÝBĚROVOU ZRNKOVOU KÁVU AUTHENTIC

Dobrá káva začíná výběrem zrn – u řady Authentic ho za vás zajistil garant kvality. Vychutnáte si tak organickou zrnkovou kávu nejvyšší kvality, ať už zvolíte jednodruhovou 100% arabiku z peruánských And (Chanchamayo a Cuzco) s jemným tělem a sladkou dochutí, nebo originální blend arabik vhodný jak na espresso, tak na mléčné kávové nápoje.

www.kosik.cz



PHILIPS AVENT UVÁDÍ DUDLÍKY Z 80 % Z ROSTLINNÝCH MATERIÁLŮ: STEJNÝ KOMFORT A BEZPEČÍ, MENŠÍ DOPAD NA PLANETU

Uklidňuje a poskytuje dostatek vzduchu. Dudlík Philips Avent Ultra Air mohou používat děti od narození do 18 měsíců. Díky čtyřem otvorům v kotouči zajistí mimořádně velké proudění vzduchu, aby pokožka pod dudlíkem mohla dýchat. Prodává se v různých barvách a provedeních, která podtrhují individualitu dítěte i kreativitu maminky.

www.philips.cz

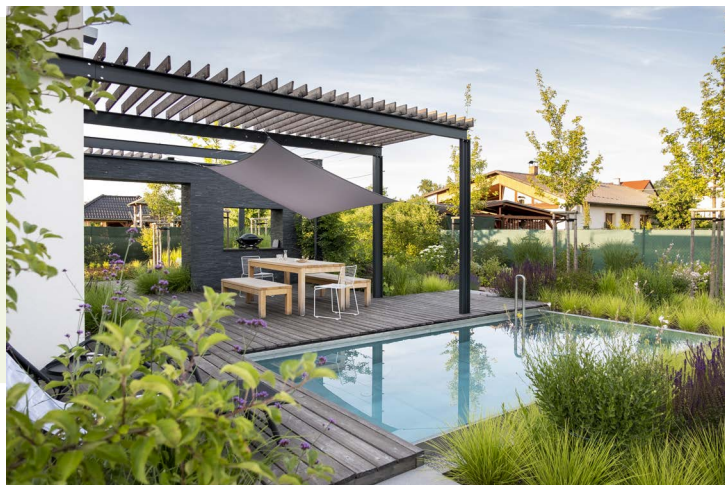


TRENDY ZAHRADNÍ ARCHITEKTURY

pro rok 2026

ZAHRADY JAKO MÍSTO PRO RELAXACI I VZPOMÍNKY

Zahrada dnes není jen zeleným doplňkem domu. Je to místo, kam utíkáme před ruchem běžného života i digitálním smogem. Klid, vnitřní harmonie a možnost trávit v zahradě celý rok je jedním z témat, kterému se zahradní architektura bude v tomto roce věnovat. K tomu se připojí i téma udržitelné zahrady a zahrady jako místa vzpomínek a emocí.



ZAHRADA JAKO MÍSTO, KDE SE DÁ RELAXOVAT PO CELÝ ROK

Žijeme v uspěchané době, ve které na nás ve velké míře působí digitální technologie. Zahrada je tak dnes místem, kde se můžeme zklidnit, zpomalit a nabít novou energií. „Rok 2026 razí trend zahrad, které nezahlcují, ale zklidňují. Nejsou přeplněné podněty, barvami a nejsou složité na údržbu,“ popisuje Ferdinand Leffler z Atelieru Flera. V zahradě lze dnes také trávit mnohem více času, a to po celý rok. Pokračuje trend venkovních saun, odlehčují se interiéry a majitelé domů pobývají venku i v období, kdy by jinak zůstali doma. S tím souvisí i konec éry zakrývání nábytku a zazimování bazénů. „Baví nás představa, že si vyjdete do zahrady s šálkem horkého čaje, otužíte se v bazénu nebo se zahřejete u plápolajícího ohně. Život v zimní zahradě jen změní tempo, a to je skvělé,“ vyjmenovává pozitiva Ferdinand Leffler.



V zahradách se myslí i na děti. Ty nabízí zábavu nenásilnou a kreativní. Odzvonilo dřevěným hradům a pirátským lodím. Zahrada sama je top hřiště.



ZAHRADY, KTERÉ SAMY HOSPODAŘÍ A JSOU PŘIROZENÉ

Podle Ferdinanda Lefflera by měla být udržitelnost zahrady úplným základem. Zahrada tak nepřetlačuje přírodu, ale následuje její potřeby. K tomu se vztahuje i minimalizace chemikálií a energie a roste význam dešťové vody jako přírodního zdroje. „Výzkumy ukazují, že dešťovou vodu dokáží rostliny využít desetkrát efektivněji než vodu z vrtů. Proto jsem rád, že se v zahradách začínají budovat akumulací jímky, ve kterých se dešťová voda zadržuje,“ vysvětluje Ferdinand Leffler.

Stejně jako k vodě by se mělo přistupovat i ke světlu. Světelný smog je tak téma, kterému se zahradní architektura začíná věnovat čím dál více. Letošním trendem tak je ponechat zahradě svou přirozenost, k níž patří i tmavé kouty, které jsou součástí ekosystému. Vyhýbat bychom se tak měli bezmyšlenkovitému svícení.

Do zahrad se také vrací domácí zvířata, především slepice, které žijí často v automatizovaných, někdy dokonce i v elegantních kurnících.

ZAHRADY, KTERÉ MAJÍ STRUKTURU A CHRÁNÍ PŘED SLUNCEM

V Atelieru Flora si také uvědomují, že tak jako v přírodě, i v zahradě by měla být zachována struktura – bylinné patro, keřové patro a stromy. Každá zahrada je dnes alespoň částečně produkční. Čistě trvalkové výsadby ale už nestačí a ke slovu se po dekádách znovu hlásí větší nebo menší dřeviny, které trvalkové výsadby skvěle doplňují. „Správně zvolený strom dnes není luxus, ale nutnost. Bez stínu se v zahradách v létě jednoduše nedá žít. A dobře navržené kombinace přináší nejen víc užítku, ale i méně údržby než striktně trvalkovo-travná společenstva,“ objasňuje Leffler. Velký boom zažívají venkovní postele, které jsou vnořené mezi stromy a lákají k letnímu přenocování, na které se bude dlouho vzpomínat.

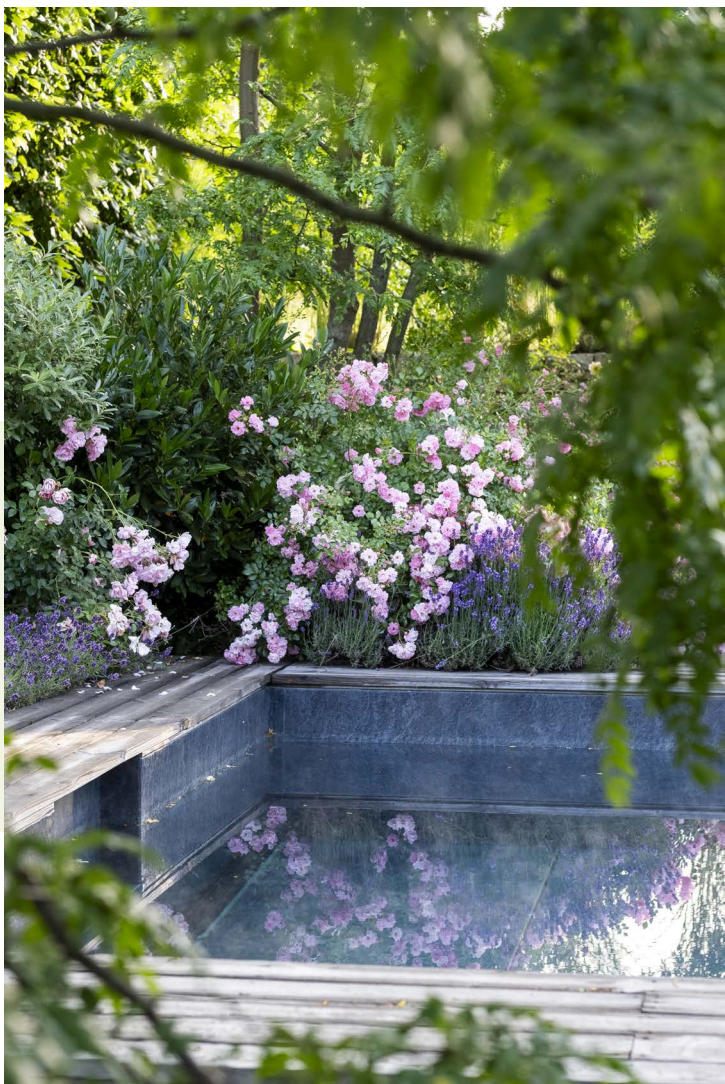
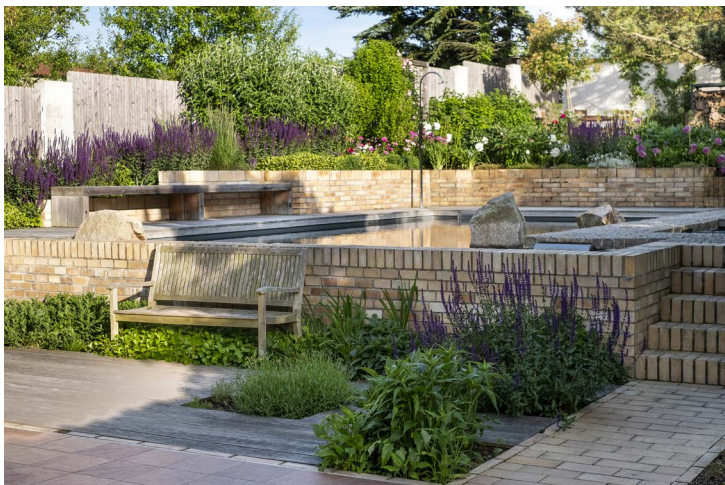
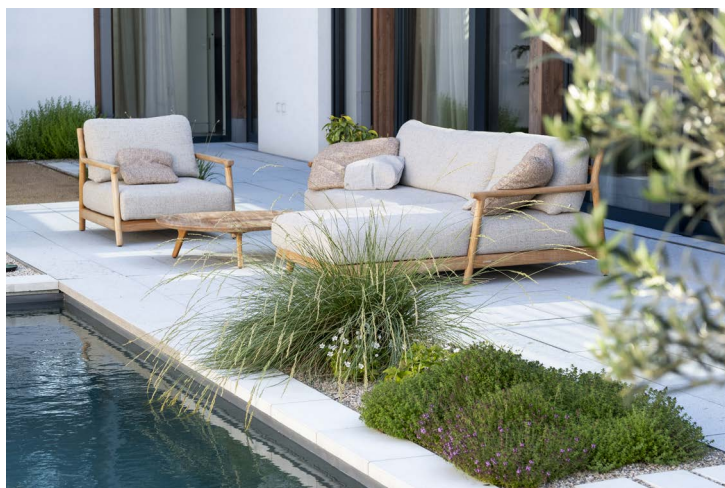
ZAHRADY, KTERÉ VYVOLÁVAJÍ VZPOMÍNKY

Českým zahradám sluší rostliny a keře, které nás vrací do dětství. Například pivoňky, šeřilky či růže nám připomínají zahrady, které mívaly naše babičky. „Baví nás vzpomínky na babiččinu zahradu, emoce, které v nás tyto rostliny dokážou probudit. Zahrady roku 2026 nebudou chladně dokonalé, ale lidské a osobní,“ popisuje Ferdinand Leffler.

O ATELIERU FLERA

Atelier Flera je renomované české studio zaměřené na tvorbu zahradní a krajinářské architektury. Pod vedením Ferdinanda Lefflera přináší unikátní přístupy k návrhu venkovních prostor, spojující funkčnost s estetickou hodnotou a respektem k přírodě. Flera je známá svým důrazem na udržitelnost a osobitý design, který odráží individuální potřeby klientů.

www.zijtevesvezahrade.cz



OŘECHOVÉ ŠNEKY

s Baileys

Nadýchané kynuté těsto, bohatá ořechová náplň a jemný dotek smetanového likéru Baileys dělají z těchto šneků výjimečný dezert pro slavnostní chvíle i pohodové víkendové pečení. Spojení poctivé domácí klasiky s elegantní likérovou chutí vytváří sladkost, která provoní celý byt a potěší každého milovníka ořechových moučníků.

Na kynuté těsto:

- 250 g hladké mouky
- 250 g polohrubé mouky
- 100 g cukru krupice
- 100 g másla
- 1/2 kostky droždí
- 1 lžička soli
- 1 vejce + 1 žloutek
- 240 ml vlažného mléka
- trocha rumu
- máslo na vymazání formy

Na ořechovou náplň:

- 450 ml mléka
- 180 g cukru krupice
- 100 g jemné krupice
- 150 g mletých ořechů (např. vlašských)
- 150 g nasekaných ořechů (např. vlašských)
- 120 ml Baileys Original, vol. 17 %



Postup:

1. Nejdříve si připravíme kvásek. Do misky si rozdrobíme droždí, které zasypeme lžící cukru a necháme ho rozpustit. Poté ho zalijeme vlažným mlékem (cca 40 ml) a zasypeme lžící polohrubé mouky. Kvásek dáme na teplé místo vzejít.
2. Do mísy si poté dáme polohrubou mouku a asi polovinu hladké mouky, cukr, sůl, vejce, mléko a rum. Tuto směs necháme v robotu dobře zpracovat. Až nám kvásek zdvojnásobí objem, přidáme ho k těstu a na nejnižší stupeň dobře promícháme. Nakonec do těsta necháme zpracovat střídavě zbytek hladké mouky a rozpuštěné (zchladlé) máslo.
3. Zpracované těsto si dáme do mísy a necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout.
4. Mezitím si připravíme ořechovou náplň. Do rendlíku si dáme mléko, cukr a krupici a přivedeme k varu.
5. Poté přisypeme ořechy a provaříme. Nakonec přidáme Baileys, vol.17 % a promícháme. Směs necháme vystydnout.
6. Vykynuté těsto si vyválíme do tvaru obdélníku a rozetřeme na něj rovnoměrně směs. Těsto po dlouhé straně zarolujeme a krájíme na cca 4-5 cm dlouhé šneky. Pekáček si vymažeme rozpuštěným máslem a vkládáme do něj šneky tak, že každého vždy z boku dobře pomašlujeme máslem, aby šly po upečení dobře oddělit.
7. Pečeme na 175 stupňů cca 30 minut.

Video recept najdete na mém [Instagramu](#).

JAK SE MĚNÍ NAŠE ZVYKY I TEMPO ŽIVOTA

Čaj provází lidstvo už více než pět tisíc let. Z původně léčivého nápoje se stal symbolem klidu, rituálu a sdílených chvil. Právě v chladných měsících, kdy přirozeně zpomalujeme a hledáme teplo, se k němu znovu a znovu vracíme. A přestože všechny pravé čaje pocházejí z jediné rostliny – *Camellia sinensis* – jejich podoby, chutě i způsoby konzumace se neustále vyvíjejí.

Na Srí Lance má pití čaje hluboké kořeny. Rodinná značka [Dilmah](#) zde už více než čtyřicet let pěstuje a zpracovává čaj s důrazem na ruční sběr, kvalitu a udržitelnost. V České republice se čaje Dilmah dostávají k zákazníkům díky spolupráci se společností LEROS z rodiny Kofola ČeskoSlovensko, která trvá už přes třicet let. „Na Srí Lance je čaj každodenním rituálem. V Česku byl dlouho spojen hlavně s nachlazením nebo zimou, ale to se postupně mění,“ říká Dilhan C. Fernando, generální manažer značky Dilmah.

ČAJ JAKO NOVÁ VOLBA

Podle Fernanda dnes čaj v Evropě přestává být jen „horkou vodou s pytlíkem“. Lidé se k němu začínají chovat s větším respektem a vnímají ho jako vědomý zážitek. „Zájem o čaj roste hlavně proto, že lidé hledají zdravější a přirozenější alternativy. Čaj je rostlinný, bez omezení, obsahuje antioxidanty a dokáže ovlivnit náladu i atmosféru okamžiku,“ vysvětluje.



Změnu je nejvíce vidět u mladé generace, která pije méně alkoholu a hledá nové formy společenského setkávání. Místo barů volí domovy, čajovny nebo klidná posezení, kde čaj nahrazuje víno a vytváří podobně silnou atmosféru – jen bez alkoholu.

NOVÝ LUXUS A NÁVRAT K PŘÍRODĚ

S tím souvisí i proměna vnímání luxusu. Ten dnes stále častěji představují autentické momenty a smyslové zážitky. Čaj nabízí prostor pro experimentování – od čajových koktejlů přes dezerty až po párování čaje s jídlem, kde dokáže podobně jako víno zvýraznit chuť pokrmů.

Roste také zájem o původ čaje. Zákazníci chtějí znát jeho příběh, způsob pěstování i dopad na přírodu. Samotné označení fair trade už nestačí – důležitá je transparentnost a skutečné kroky. Pro značku Dilmah i Kofolu ČeskoSlovensko je udržitelnost dlouhodobým závazkem. „Udržitelnost není marketing. Vývoj kompostovatelných obalů nám trval deset let, ale víme, že to má smysl,“ říká Fernando.

KAŽDÝ OKAMŽIK MÁ SVŮJ ČAJ

Pití čaje je o náladě, počasí i momentu. „Když prší, volím silný čaj. Když je slunečno, lehčí. Rád experimentuji s kořením, citrusy nebo bylinkami z vlastní zahrady,“ popisuje Fernando svůj každodenní rituál. Čaj se tak stává tichým společníkem dne – nápojem, který zpomaluje, spojuje a dává prostoru znovu nadechnout se.



Beauty tipy

PODPORA KRÁSY S HYALURON BEAUTY ANNA BRANDEJS

Doplňek stravy Hyaluron Beauty staví na kombinaci kyseliny hyaluronové a vitamínu C, která souzní s tématem hydratace a péče o pleť v širším kontextu životního stylu. Hodí se jako doplnění péče v období, kdy pleť působí unaveně, suše nebo potřebuje dlouhodobější podporu.

www.annabrandejs.cz



KRÁLOVSKÁ ANTI-AGE PÉČE OD NOBILIS TILIA: BIOAKTIVNÍ OMLAZUJÍCÍ KRÉM

Zpomalte běh času a dopřejte zralé pleti luxusní omlazující péči. Anti-age krém s přírodními účinnými látkami vyhlazuje vrásky, podporuje hydrataci a elasticitu, intenzivně vyživuje a regeneruje. Extrakt z divokého jamu s fytohormonálním účinkem je ideální pro pleť v menopauze, zatímco bio rostlinné oleje, kakaové máslo a růže damašská OTTO zanechávají pleť hebkou, rozjasněnou a pevnější.

www.nobilis.cz



PRO-COLLAGEN MARINE CREAM

Oceňovaný, klinicky ověřený denní krém viditelně redukuje jemné linky a vrásky už za 2 týdny a poskytuje až 24hodinovou hydrataci. Lehká gel-krémová textura se snadno roztírá, zanechává sametově hladký finiš a skvěle funguje jako podklad pod make-up pro všechny typy pleti. Obsahuje mořské a rostlinné aktivní látky včetně řasy Padina Pavonica, Chlorelly a Porphyridium Cruentum pro pevnější a svěžejší pleť.

www.notino.cz



DOKONALÝ STYLING PRO KAŽDÝ TYP VLASŮ – NEURO® STYLING TOOLS OD PAUL MITCHELL

Paul Mitchell představuje novou generaci profesionálních žehliček na vlasy Neuro Smooth a Neuro Smooth+, které kombinují rychlost, maximální preciznost a šetrnou péči o vlasy. Díky inovativním technologiím CeraShine™, SmartSense a NeutraHeat™ zajišťují dokonale hladký, lesklý a zdravě vypadající výsledek.

<https://eshop.paulmitchell.cz/>



VŮŇĚ DICORA MIAMI

Originální vůně Dicora Miami je svěží dámská kompozice inspirovaná pulzující atmosférou kosmopolitních měst, kde se rodí móda a styl. Okouzlí šfavnatými tóny jablek Granny Smith a sicilských citronů doplněnými květinovými akordy. Srdce vůně tvoří bílá růže a jasmín, zatímco základ hřejivá ambra a smyslné pižmo.

www.fann.cz



ANNABELLE MINERALS SOFTIE – CHYTRÉ HOUBIČKY PRO HLADKÝ MAKE-UP

Annabelle Minerals představuje novinku v sortimentu – tři nové make-up houbičky Softie (Blend, Flex a Sculpt). Houbičky jsou vyrobeny z biologicky rozložitelného materiálu na bázi rýžové slámy, jsou mimořádně měkké, pružné a navrženy tak, aby usnadnily každodenní líčení a zároveň zajistily profesionální výsledek.

www.annabelleminerals.cz



DO TEK PŘÍRODY PRO UNAVENÉ OČI OD GREEN IDEA

Přírodní oční krém Hořec žlutý cíleně pečuje o jemné oční okolí, rozjasňuje pohled, zmírňuje známky únavy a pomáhá zpevnit kontury. Díky přírodním aktivním látkám včetně Myralys chrání pleť před oxidačním stresem, hydratuje a vyhlazuje, aniž by ji zatěžoval.

www.greenidea.cz



VELAYA SERUM – HLOUBKOVÁ VÝŽIVA A STIMULACE RŮSTU PŘIROZENÝCH ŘAS

Velaya serum podporuje růst, prodlužuje a zahušťuje řasy díky kombinaci patentovaných aktivních látek a přírodních olejů. Hlubkově vyživuje kořínky, posiluje řasy od základu, zvyšuje jejich lesk, hustotu a pružnost a zároveň omezuje lámavost a vypadávání. Řasy pak působí zdravě, plně a výrazněji.

www.beauty.energy



MAYA NJIE UVÁDÍ PARFÉMOVOU NOVINKU AETHI OPUM

Parfémářka Maya Njie představuje svou nejnovější kompozici Aethi Opum, která dále rozvíjí její osobitý dialog mezi vůní, původem a místem, odkud pochází. Název vůně je inspirován latinským názvem Borassus Aethiopum. Jedná se o palmu uctívanou napříč západní Afrikou coby symbol vytrvalosti a životní síly. Aethi Opum je olfaktorická reflexí dědictví, identity a hluboké souznělosti.

www.myskino.cz



HÉBÉ – BEAUTY BOOSTER PRO OMLAZENÍ PLETI ZEVNITŘ

Značka Energy Beauty představuje nový prémiový doplněk stravy Hébé: beauty booster, určený pro komplexní vnitřní výživu pleti. Produkt je inspirován mýtem o bohyni mládí Hébé, jejíž krása a záře vycházely z vnitřní harmonie a obnovy. Stejnou filozofii přináší Hébé beauty booster i do moderní péče o pleť: skutečná krása začíná uvnitř.

www.beauty.energy



EYE PATCHES OD SIMPL THERAPY

Maska na oči Eye Patches není jen o péči o pleť, ale také o tom, že si dovolíte zpomalit. Polštářky okamžitě hydratují, zklidňují a kombinace kyseliny hyaluronové, hydrolyzovaného kolagenu a extraktu z višně dodává pokožce svěží look, zatímco betaglukany pomáhají zmírnit začervenání a podráždění.

www.simpltherapy.com



ENVY THERAPY PORE THERAPY PRO+ NA ČIŠTĚNÍ PÓRŮ

S radostí vám představujeme novinku Envy Therapy Pore Therapy Pro+, přístroj pro šetrné hlubkové čištění pórů s využitím vakuové technologie. Odstraňuje nečistoty,

mazové zátky i odumřelé buňky bez podráždění a zanechává pleť čistší a hladší. Set nabízí kompletní rituál péče včetně enzymatického peelingu, zklidňující masky a exfoliační mlhy, která pleť připraví a zajistí maximální účinnost i komfort ošetření.

www.envytherapy.com



VALENTÝN OD SRDCE

překvapení za minimum peněz

Valentýn nemusí být o drahých dárcích, luxusních restauracích ani stresu z utrácení. Ve skutečnosti jsou to právě drobná, osobní gesta, která zanechají nejsilnější dojem. Pokud chcete potěšit svého partnera či partnerku a zároveň šetřit peněženku, inspiруйте se nápady, které stojí minimum peněz – nebo vůbec nic.

Vypněte telefony, zapomeňte na povinnosti a věnujte si jeden druhému naplno. Společná procházka, filmový večer nebo dlouhá snídaně v posteli mohou mít větší hodnotu než jakýkoliv hmotný dárek. Důležité je být skutečně přítomní.

DOMÁČÍ ROMANTIKA

Nemusíte do restaurace – vytvořte si romantickou atmosféru doma. Svíčky, hudba, jednoduchá večeře z toho, co máte v lednici, a klidně i společné vaření se sklenkou vína. Právě tyto momenty bývají nejautentičtější.

SKLENICE PLNÁ DŮVODŮ, PROČ TĚ MILUJI

K tomuto překvapení stačí jen obyčejná sklenice a lístečky s krátkými vzkazy, vzpomínkami, komplimenty nebo drobnými důvody, proč je pro vás váš protějšek výjimečný. Každý lístek dokáže vykouzlit úsměv a připomenout, že láska se skrývá v maličkostech.

DEN PODLE PŘÁNÍ

Jedná se o jeden den, kdy má partner hlavní slovo, vy se mu na 100 % přizpůsobíte a věnujete mu sám sebe. Po celý den má možnost rozhodovat o programu, jídle i drobných radostech, zatímco vy si užíváte společné chvíle bez spěchu a očekávání.

PLAYLIST SVÉ LÁSCY NA MÍRU

Vyberte písničky, které vám připomínají společné chvíle, první setkání nebo to, co k partnerovi cítíte, a vytvořte hudební příběh vašeho vztahu.

Tip: Co takhle vlastní písnička nebo básnička pro vašeho miláčka? Poproste o pomoc AI a uvidíte, že spolu s ní vymyslíte dokonalé překvapení.

ROMANTICKÁ SNÍDANĚ DO POSTELE

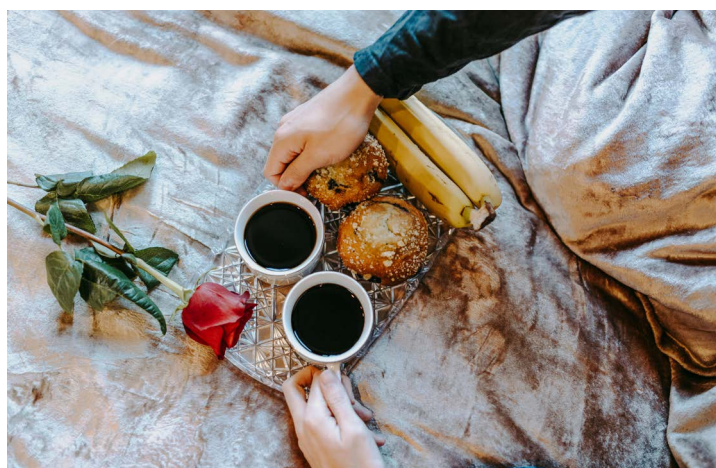
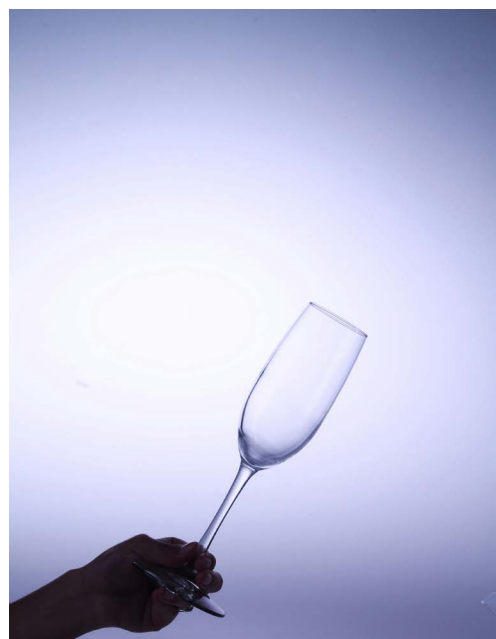
Oblíbená snídaně do postele nikdy neokoukané valentýnské překvapení, které potěší hned po probuzení. Nemusí být složitá ani drahá – stačí oblíbený nápoj, něco dobrého k zakousnutí a milý vzkaz.

SPOLEČNÁ KOUPEL NEBO DOMÁČÍ WELLNESS VEČER

Společná koupel při svíčkách je jednoduchý způsob, jak zpomalit, uvolnit se a užít si chvíle blízkosti. Teplá voda, tlumené světlo svíček a klidná hudba vytvoří intimní atmosféru, která nestojí téměř nic, ale má velkou sílu. Je to ideální možnost pro odpočinek, rozhovor i tiché sdílení bez rušivých vlivů.

RUČNĚ VYROBENÝ VOUCHER

Ručně vyrobený voucher stojí jen pár minut času a nula peněz. Můžete na něj napsat, že zahrnuje masáž, domácí večeři, výlet nebo třeba hlídání dětí – cokoli, co partner ocení. Krásně ukáže, že jste mysleli na jeho přání, a nabízí společný zážitek nebo odpočinek.



ŠPENÁTOVÝ KRÉM

Krémová špenátová polévka je ideální volbou pro chvíle, kdy hledáte něco lehkého, hřejivého a zároveň plného chuti. Díky čerstvému špenátu si zachovává krásnou zelenou barvu, smetana a parmazán jí dodávají sametovou jemnost a bohatost. Skvěle se hodí jako rychlý oběd i lahodný předkrm, který potěší na první lžičku.

Ingredience:

- 60 g přepeštěného másla
- 1 střední cibule
- 3 polévkové lžíce hladké mouky
- 1 l zeleninového vývaru
- 500 g čerstvého špenátu
- 1 stroužek česneku
- sůl
- pepř
- 1 smetana ke šlehání
- 50 g parmazánu + na posypání

Na ozdobu:

- lístky rukoly
- opražená slunečnicová semínka



Postup:

- 1) V hrnci si zpěníme na másle najemno nakrájenou cibulku. Poté zaprášíme moukou a asi minutu opékáme.
- 2) Do hrnce nalijeme vařící zeleninový vývar a mícháme metličkou, aby se nám jíška dobře rozpustila.
- 3) Aby byla polévka krásně zelená, je dobré špenát blanširovat. Tzn., že si špenát důkladně propláchneme, odstraníme tvrdé konce a vhodíme ho do osolené vroucí vody zhruba na 30 vteřin. Poté ho slijeme a vhodíme do ledové vody.
- 4) Okapaný špenát společně s rozlisovaným česnekem přidáme do vývaru a necháme vařit zhruba 15 minut. Poté polévku rozmixujeme pomocí tyčového mixéru. Polévku si opeříme a osolíme dle své chuti a zjemníme smetanou ke šlehání. Nakonec přisypeme do polévky najemno nastrohaný parmazán.