

# Na skok v kuchyni

duben 2026

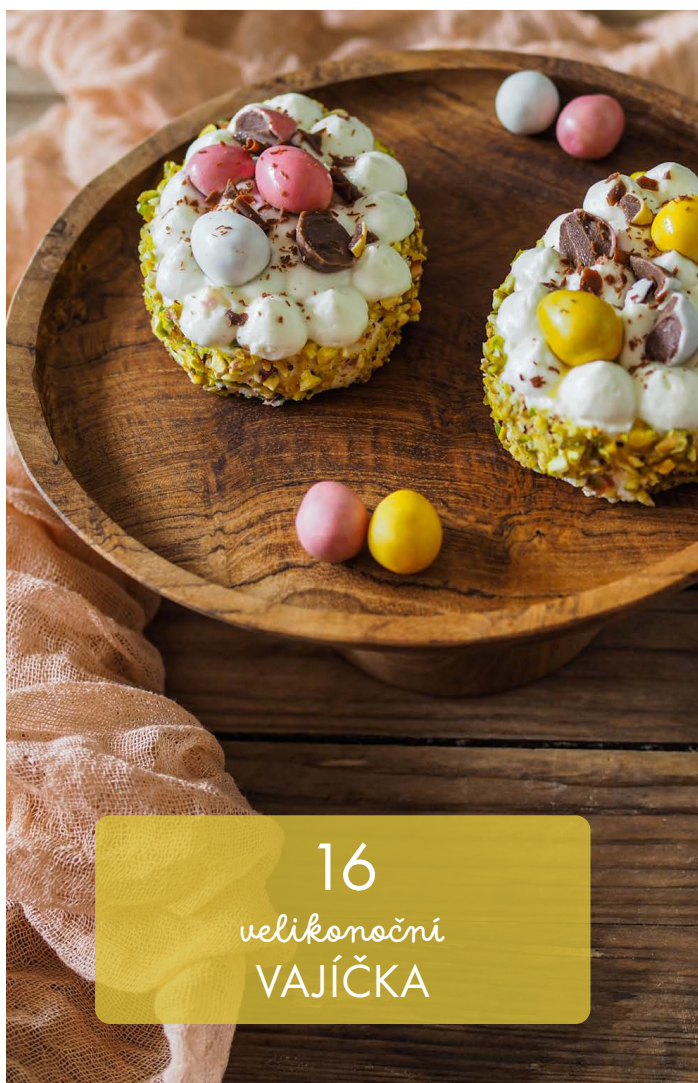
magazín o jídle a životním stylu



26 stran  
plných  
inspirace  
pro vás

# OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 *Velikonoční věnec*
- 5 KAM MUSÍTE VYRAZIT
- 6 KRÉM Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU
- 7 ÚNAVA PO OBĚDĚ
- 8 PEČENÝ JOGURT S BORŮVKAMI
- 9 VELIKONOCE NA POSLEDNÍ CHVÍLI
- 10 VELIKONOČNÍ MAZANEC PODLE MÍŠI LANDOVÉ
- 11 JAK SPRÁVNĚ VYBRAT KUCHYŇSKÉHO ROBOTA
- 12 TIPY MĚSÍCE
- 14 *Velikonoční roláda*
- 15 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 16 *Velikonoční vajíčka*
- 17 BEAUTY TIPY
- 19 JAK SE POPRAT S MENOPAUZOU
- 20 KNÍŽKY, O KTERÝCH SE MUSÍTE DOZVĚDĚT
- 21 TRENDY SPODNÍHO PRÁDLA PRO ROK 2026
- 22 CO VÁM DOMA NESMÍ CHYBĚT OD FABINI
- 23 LAHODNÝ BENEDIKT
- 25 VÝLETY PO OKOLÍ PRAHY
- 26 MALÁ ITÁLIE V NUSLÍCH





# NOVÁ ENERGIE S PŘÍCHODEM JARA

První jarní dny mám vždycky spojené s takovým novým začátkem. Slunce má konečně sílu, dny se prodlužují a člověk má najednou chuť věci trochu zpomalit, nadechnout se a zároveň si dát zase nějaký malý restart. U nás doma to znamená víc času venku, lehčí jídla a celkově takovou svěžejší náladu.

Poslední týdny jsem se taky začala víc soustředit na jednu věc, kterou jsem dlouhodobě dost podceňovala – pitný režim. Možná to znáte... celý den člověk něco řeší, odbíhá od jedné věci ke druhé a najednou zjistí, že skoro nic nevypil. Jenže jakmile jsem si na to začala dávat pozor, překvapilo mě, jak velký rozdíl to udělalo. Mám víc energie, necítím se tak unavená a celkově je mi prostě líp. Přivedl nás na to Filipa obvodní doktor. A musím říci, že jsme to oba za poslední dva měsíce opravdu zlepšili.

Hodně mi v tom pomohl i můj termohrněk Waterdrop, který má 1,1 litru. Nastavila jsem si jednoduché pravidlo – když během dne vypiju dva, mám splněno. A musím říct, že díky tomu je pro mě pitný režim najednou mnohem jednodušší a přirozenější. Navíc doma používáme již druhým rokem esenciální oleje Young Living a jsem z nich nadšená. Kdybyste se o nich chtěli dozvědět více, napište mi nebo mrkněte na článek na mém blogu.

A protože jaro u nás znamená i přípravy na Velikonoce, celé toto číslo se nese právě v tomto duchu. Najdete tu spoustu inspirace na velikonoční pečení i vaření – od tradičních receptů až po ty modernější, které můžete snadno připravit doma pro rodinu nebo kolečníky.

Přeji vám, ať si jarní dny užijete naplno, načerpáte novou energii a třeba v tomto čísle najdete i inspiraci, která vám zpříjemní nejen velikonoční svátky.

*S láskou Romana*

## Romany tipy

### MAKRO CZECH GASTRO FEST

Dlouhodobě sleduji českou gastronomii a Makro Czech Gastro Fest 2026 podle mě patří k akcím, které opravdu dávají smysl. Ukazuje, že dnešní gastronomie stojí na kvalitě a čerstvosti. Letošní čtvrtý ročník navíc staví čerstvost nejen do role surovin, ale i myšlení, sdílení zkušeností a inovací, které posouvají celý obor kupředu. Pokud vás gastronomie zajímá hlouběji, je to přesně ten typ akce, který stojí za pozornost. Festival se uskuteční 10.–11. dubna v pražském O2 universu, tak si ho nenechte ujít.



# VELIKONOČNÍ VĚNEC

Tento nadýchaný kynutý věnec s čokoládovo-oříškovou náplní je skvělým dezertem i sladkou snídaní ke kávě nebo čaji, a to nejen na Velikonoce. Měkké máslové těsto se krásně doplňuje s krémovou Nutellou a křupavými lískovými oříšky, které dodají každému soustu bohatou chuť. Díky zapletení těsta vznikne krásně vypadající věnec, který nejen skvěle chutná, ale i krásně vypadá na stole.

## Na těsto:

- 250 g hladké mouky
- 250 g polohrubé mouky (z toho 1-2 lžíce na kvásek)
- 100 g cukru krupice (z toho 1 lžíci na kvásek)
- 70 g másla (povolného)
- 20 g sádla (povolného)
- 10 g řepkového oleje
- 21 g droždí
- 1 lžička soli
- 1 vejce
- 240 ml vlažného mléka (z toho 100 ml na kvásek)
- trochu rumu

## Na náplň:

- 200 g pomazánky Nutella
- 100 g nahrubo nasekaných lískových oříšků

## Na potřetí:

- 1 žloutek
- 1 lžíce mléka



## Postup:

1. Nejdříve si připravíme kvásek. Do misky si rozdrobíme droždí, které zasypeme lžící cukru, promícháme a droždí necháme rozpustit. Poté zalijeme vlažným mlékem (cca 100 ml), zasypeme lžící polohrubé mouky a promícháme. Kvásek dáme vzejít na teplé místo.
2. Do mísy si poté dáme polohrubou mouku, cukr, sůl, vejce, mléko a rum. Tuto směs necháme v robotu dobře zpracovat (klidně 10-15 minut). Až nám kvásek zdvojnásobí objem, přidáme ho k těstu a na nejnižší stupeň dobře promícháme. Nakonec do těsta necháme zapracovat střídavě hladkou mouku a povolené máslo, sádlo a řepkový olej. Nakonec můžeme přidat i trochu rumu.
3. Těsto si vyklopíme na vál, zpracujeme, dáme do mísy a necháme zhruba 1,5 až 2 hodiny vykynout.
4. Vykynuté těsto si vyklopíme na vál a vyválíme do tvaru obdélníku. Celou plochu potřeme pomazánkou Nutella (necháme jen po delší straně proužek cca 2 cm od okraje nenamazaný). Poté posypeme nasekanými lískovými oříšky a zarolujeme (po delší straně). Po délce si těsto prořízneme napůl a zapleteme (jako když motáme horní díl vánočky ze dvou pruhů). Hotový věnec vložíme do máslem vymazané dortové formy (průměr cca 24-26 cm).
5. Věnec pomazeme žloutkem, který jsme si rozšlehali se lžící mléka.
6. Pečeme na 180 stupňů cca 25-30 minut. Já po 15 minutách pečení dávám na formu alobal, aby se věnec hezky uvnitř dopekl, ale na povrchu zůstal hezky zlatavě-hnědý.
7. Podáváme posypaný moučkovým cukrem a můžeme ho ještě posypat nasekanými lískovými oříšky nebo pistáciemi.
8. Nakonec vše zalijeme hotovou zálivkou a avokádo posypeme černým sezamem.

# KAM MUSÍTE VYRAZIT



## GAL BEN MOSHE V NOVÉ RESTAURACI ROUTE54 ZVE NA CESTU OD CHICAGA PO EL PASO

Na Sokolovské 54 se otevírá restaurace Route54, která do Karlína přináší atmosféru amerických dinerů a jídla inspirovaná slavnou silnicí spojující Nové Mexiko a Illinois. Micheliný šéfkuchař Gal Ben Moshe menu rozšířil o chicagskou deep-dish pizzu, churros s margaritou i italský sendvič ze seriálu The Bear. Nabídku doplňují koktejly a piva z českých i amerických pivovarů.

[www.route54restaurant.cz](http://www.route54restaurant.cz)



## VELIKONOČNÍ MENU V BABIČČINĚ ZAHRADĚ

Restaurace Babiččina zahrada připravila speciální velikonoční menu plné tradičních chutí českého jara. Od 31. března do 6. dubna 2026 nabídne pokrmy z jehněčího a králíčího masa i sezonní speciality s medvědí česnekem. Výjimečně bude restaurace otevřena také na Velikonoční pondělí, což je ideální příležitost užít si sváteční oběd v jedinečné atmosféře tohoto oblíbeného gastronomického místa.

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

## PARZIVAL: JARNÍ MENU GALA BEN-MOSHE V PARZIVALU SÁZÍ NA INTUICI A MICHELINSKOU PRECIZNOST

Stejně jako venku, tak i v restauraci Parzival začalo jaro. V novém jarním menu michelínský Gal ben Moshe nerespektuje žádnou kuchyni, klasické recepty a někdy ani metody přípravy – ceviche s kombuchou, beurre blanc s koji, grilovaná okurka... To je ukázka toho, že jen podle menu v Parzivalu ani nebudete tušit, jak bude každý ze šesti chodů chutnat a vypadat.

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



## VELIKONOČNÍ NABÍDKA V CROSSCAFE: MATCHA TIRAMISU DORT, MECHOVÝ CUPCAKE I JARNÍ BROWNIES

Velikonoce v CrossCafe letos přináší svěží kombinaci jarních chutí, jemných matcha tónů a oblíbených dezertů v novém pojetí. Do velikonoční nabídky přibýlo několik novinek, které potěší milovníky tradičních dezertů i ty, kdo rádi objevují nové chutě. Velikonoční nabídka potrvá do 6. dubna. Na Matcha Tiramisu dortu a Matcha Brownies si můžete pochutnat i po Velikonicích.

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

## PRU58 – NEJLEVNĚJŠÍ ZÁŽITKOVÁ RESTAURACE V PRAZE S ASIJSKÝM FOKUSEM

PRU58 je moderní zážitková restaurace v Praze s asijským zaměřením, která zpřístupňuje fine dining širšímu publiku. Nabízí promyšlené degustační menu plné výrazných chutí, kvalitních surovin a moderních technik, jež se pravidelně obměňuje podle sezóny a inspirace z různých koutů Asie. Díky tomu přináší výjimečný gastronomický zážitek v uvolněné atmosféře a za dostupnější cenu.

[pru58.cz](http://pru58.cz)



## NOVÉ PRODUKTY V BISTRU U BÝKA – TO NEJCHUTNĚJŠÍ ZE SLOVENSKA V CENTRU PRAHY

V moderním československém Bistru U Býka, které sídlí v centru Prahy, se pořád něco děje! Nabídku nově obohacují delikatesy, které potěší milovníky poctivých surovin i nevědných kombinací. Ochutnejte exkluzivní Iberijskou slaninu, Zipser královský bok, svěží Tuňákovou pochoutku nebo originální spojení Tresky s jemným hummusem.

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



# KRÉM Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Krém z medvědího česneku je skvělým způsobem, jak využít tuto jarní bylinku plnou výrazné chuti a svěží vůně. Jemná, krémová polévka je jednoduchá na přípravu a výborně se hodí jako lehký oběd nebo předkrm. Pro dokonale hladkou konzistenci vám při přípravě může pomoci [stolní blender KitchenAid mixér Artisan](#), který díky silnému motoru a chytrému řízení výkonu snadno zvládne rozmixovat polévky do sametově jemné struktury. Výsledkem je voňavý krém, který nejlépe chutná podávaný se ztraceným vejcem nebo křupavými krutony.

## Ingredience (na 3 porce):

- 1 střední cibuli, nakrájenou nadrobno
- 3 brambory nakrájené na menší kousky
- 1 l zeleninového vývaru
- 1.5 dl bílého vína
- medvědí česnek dle chuti (zhruba svazek, který se vejde do ruky)
- 100 ml smetany
- sůl
- pepř
- máslo

## Postup:

1. Na lžici másla zpěníme cibuli a necháme restovat dozlatova.
2. Přidáme nakrájené brambory, ještě chvíli restujeme a po chvíli zalijeme bílým vínem.
3. Necháme pár minut odpařit a "vyvonět" a postupně přiléváme vývar.
4. Necháme vařit do změknutí brambor, přidáme medvědí česnek, nakrájený na kousky a chvíli povaříme.
5. Můžeme a nemusíme přidat smetanu, dochuťíme solí a pepřem a rozmixujeme v mixéru nebo ponorným mixérem.
6. Můžeme podávat se ztraceným vejcem nebo třeba s krutony z pečiva a na ozdobu přidáme pár čerstvých lístků medvědího česneku.



# ÚNAVA PO OBĚDĚ

Odpolední pokles energie není slabá vůle ani lenost, ale přirozená reakce těla. Jestli po obědě zvládneme další soustředění nebo raději hledáme nejbližší kávovar, ovlivní zejména dvě věci. První jsou naše biologické rytmy, tou druhou pak co si dáme k obědu. Dobrou zprávou je, že drobné změny v jídelníčku i denním režimu dokážou únavu výrazně zmírnit.

*„Poobědový útlum je z velké části fyziologický jev. Mezi 13. a 15. hodinou přirozeně klesá bdělost, protože tak funguje náš cirkadiánní rytmus. To, jak silně ho pocítíme, ale výrazně ovlivňuje i stabilita hladiny cukru v krvi po jídle,“* vysvětluje nutriční terapeutka Tereza Havlínová.

Pokud je oběd založený hlavně na rychlých sacharidech a chybí bílkoviny nebo vláknina, dochází k prudším výkyvům glykemie. *„Výsledkem je typický scénář: krátký nárůst energie a následný propad, který vnímáme jako únavu nebo zhoršené soustředění,“* doplňuje Havlínová. Samotná náročnost trávení podle ní hraje spíše vedlejší roli.

## STRESOVÁ PRÁCE NEBO MÁLO SPÁNKU? JSTE V OHROŽENÍ

K výraznějšímu poklesu energie jsou náchylnější lidé s nepravidelným režimem, chronickým stresem nebo nedostatkem spánku. *„Častěji ho pozorujeme také u osob s vyšším podílem jednoduchých sacharidů ve stravě nebo u těch, kteří vynechávají dopolední jídlo a oběd je pro ně prvním větším příjmem energie,“* říká terapeutka.

Dobře sestavený oběd přitom může fungovat jako jednoduchá prevence. *„Ideální je kombinace kvalitního zdroje bílkovin, komplexních sacharidů a vlákniny. Tato skladba zpomaluje vstřebávání cukrů a pomáhá udržet stabilní energii,“* doporučuje. Pomoci může i krátká procházka po jídle, která podle něj zlepšuje práci s glukózou a podporuje soustředění.

Pokud je ale únava po jídle výrazná, opakovaná nebo ji doprovází třes, závratě či silné chutě na sladké, je vhodné situaci řešit s odborníkem. *„Může jít o signál poruchy regulace glykemie nebo jiné zdravotní příčiny, které stojí za to vyloučit,“* uvádí Havlínová.



## TŘI NEJEDNODUŠŠÍ PRAVIDLA PRO STABILNÍ ENERGIÍ PO OBĚDĚ:

1. Nevynechávejte dopolední jídlo. Oběd by neměl být váš první větší příjem energie. Nepodceňujte snídani, a pokud je rozptýl mezi snídani a obědem větší, sáhněte také po svačině - řeckém jogurtu s ovocem nebo po kousku pečiva se sýrem.
2. Ke každému obědu zařaďte kvalitní zdroj bílkovin. Mezi ty patří zejména libové maso nebo také luštěniny.
3. Po jídle se krátce projděte. I několik minut chůze zlepšuje glykemickou stabilitu.

**TIP:** Vyzkoušejte obědy připravené odborníky od Nice To Fit You: [www.ntfy.cz](http://www.ntfy.cz)

Vyzkoušejte obědy formou krabičkového stravování Nice To Fit You. Zvolte si kalorický denní příjem, počet chodů a jak dlouho chcete krabičky odebírat. Vyberte si, zda chcete vegetariánské jídlo, flexitariánské, bez laktózy nebo se zvýšeným obsahem proteinu. Rozhodněte se, jestli chcete oběd každý den v týdnu, nebo jen v určité dny, případně zda si přidáte i snídani či svačinu pro ještě vyváženější stravování bez starostí.

# PEČENÝ JOGURT

## s horkým malinovým džemem

Pečený jogurt je lehký a velmi jednoduchý dezert, který si vás získá svou jemnou a nadýchanou strukturou. Připravuje se jen z několika základních surovin a během chvilky vznikne sladká pochoutka. Díky řeckému jogurtu, který je plný bílkovin, vás dezert dokonale zasytí a dodá energii na dlouhou dobu.

**Porce:** Pekáček cca 20 × 25 cm  
(8 čtverečků)

### Ingredience (základ):

- 500 g hustého řeckého jogurtu (ideálně 10 %)
- 4 velká vejce
- 4 lžice medu
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 3 lžice kukuřičného škrobu
- špetka soli

### Na ozdobu:

- 125 g borůvek

### Horký malinový přeliv:

- 4–6 lžic džemu Schwartau Extra Malina
- 1–2 lžice vody (můžete vynechat)



### Postup:

1. Předehřejeme troubu na 175 °C (horní/dolní ohřev). Formu vyložíme pečicím papírem.
2. V míse prošleháme jogurt, vejce, med a vanilku do hladka.
3. Přisypeme škrob a špetku soli a znovu krátce prošleháme, ať nejsou hrudky.
4. Nalijeme do formy a pečeme cca 40 minut, dokud je střed pevný a už se výrazně netřese (čas se liší podle trouby a jogurtu).
5. Necháme vychladnout aspoň 30–45 minut (ideálně pak ještě vychladit v lednici).
6. Horký džem: v malém rendlíku zahřejeme džem s 1–2 lžicemi vody (pokud ho chceme hodně hustý, vodu můžeme vynechat).
7. Hotový dezert nakrájíme a přelijeme ho horkým malinovým džemem.

# VELIKONOCE

## na poslední chvíli



### PRO MILOVNÍKY VÝRAZNÉ CHUTI

Spojení kvalitní čokolády, jemného arašidového másla a křupinek vytváří chuťově bohatý zážitek, který si rychle získá své fanoušky. Tato velikonoční vajíčka značky Delicata jsou ideální volbou pro ty, kteří mají rádi sladkosti s výraznějším charakterem a hledají něco víc než jen klasickou čokoládu.

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

### OZDOBY ZE ŠKRABACÍCH VAJÍČEK ROZŽÁŘÍ VÁŠ VELIKONOČNÍ DOMOV

Máte už dostatečné zásoby sladkých odměn a chcete dát koledníkům i něco „nejedlého“? Zkuste třeba vyškrabovací obrázky, které slaví velký návrat. Na Velikonoce je můžete přibalit do výslužky, využít k zabavení ratolestí během svátečního volna a vytvořit si s nimi krásné dekorace.

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



### KŘEHKÁ VAJÍČKA PRO MILOVNÍKY PISTÁCIÍ

Jemná čokoládová skořápka, krémová náplň a plná chuť pistácií. Dopřejte koledníkům odměnu v podobě velikonočních čokoládových vajíček Lindt. Proslulý výrobce prémiových čokolád si připravil limitovanou edici bonbonů, které zabudují nejen o Velikonocích.

Vajíčka jsou vyrobená z prémiové mléčné čokolády nejvyšší kvality. Pod jejich křupavou sladkou skořápkou se pak ukrývá krémová pistáciiová náplň plná intenzivní chuti.

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



### GASTRONOMICKÝ ZÁŽITEK PRO DOSPĚLÉ: REGIONÁLNÍ PIVNÍ SPECIÁLY

Velikonoce jsou ideální příležitostí k objevování nových chutí, a proto Kaufland zařadil do nabídky také exkluzivní pивní speciály. Ke svátečnímu obědu či večernímu posezení jsou připraveny limitované edice piv z uznávaných řemeslných pivovarů. Velikonoční speciál Zichovec s názvem Hody Hody Doprovody 13° představuje moderní pojetí tradice s řemeslným švihem.

[prodejny.kaufland.cz](http://prodejny.kaufland.cz)



### KINDER MIX - BAREVNÝ MIX DOBROT

Velikonoční balíček Kinder Mix plný oblíbených sladkostí Kinder potěší malé i velké koledníky. Skrývá výběr jemné mléčné čokolády s lahodnou náplní i roztomilou figurku zajíčka, která k Velikonocům neodmyslitelně patří. Je to ideální sladká výslužka, která vykouzlí úsměv a příjemní sváteční chvíle.

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



### UŽIJTE SI LA DOLCE VITA S NOVOU ŘADOU SUŠENEK ITALIAN BAKERY

Kdo říká, že za pravým La Dolce Vita musíte cestovat až do Itálie? Ptáček Mixitáček zaletěl na jih za vás, nakoukl tamním pekařům pod ruce a přivezl nejlepší sladké receptury. Palmový olej a umělá aromata nechal rovnou za hranicemi a přibalil jen ty nejpoctivější suroviny. Nová edice sušenek Italian Bakery promění každou vaši volnou chvíli v prosluněné italské prázdniny.

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



# VELIKONOČNÍ MAZANEC

Voňavý kynutý bochánek s rozinkami patří mezi klasické sladké pečivo, které se skvěle hodí nejen na velikonoční stůl, ale i k nedělní snídani nebo odpolední kávě. Díky máslu, žloutkům a citronové kůře má těsto příjemně jemnou chuť a krásně vláčnou strukturu. Rozinky namočené v rumu dodají bocháňku sladkost i vůni a na povrchu ho doplní křupavé mandlové lupínky. Nejlépe chutná čerstvý, jen lehce vychladlý, třeba s kouskem másla.

## Ingredience:

- 150 g hladké mouky
- 150 g polohrubé mouky
- 3 g soli
- 40-50 g cukru krupice
- 120 ml mléka
- 20 g čerstvého droždí (nebo 7 g sušeného)
- 60 g másla
- 2 žloutky
- citronová kůra
- 50-60 g rozinek namočených v rumu
- vajíčko nebo žloutek a trochu mléka na potřetí
- mandlové lupínky nebo hranolky na posypání



## Postup:

1. Do vlažného mléka odeberte lžičku cukru, přidejte rozdrobené droždí a nechte vzejít kvásek.
2. Mezi tím si do mísy prosejte obě mouky, sůl a zbytek cukru.
3. Máslo rozpusťte a nechte zchladnout.
4. Ke kvásku přidejte žloutky, vlijte do mísy s moukou a promíchejte.
5. Přilijte rozpuštěné máslo a citronovou kůru a vypracujte vláčné a nelepivé těsto.
6. Ke konci přisypte rozinky, těsto dopracujte rukama na vále.
7. Dejte do mísy, zakryjte fólií a nechte pozvolna kynout, až těsto zdvojnásobí svůj objem.
8. Vykynuté těsto rukama propracujte, vytvarujte do bocháňku a položte na plech vyložený papírem na pečení.
9. Potřete vajíčkem a nechte na plechu ještě nakynout.
10. Těsně před pečením znovu potřete vajíčkem, nastříhňte do kříže a posypte mandlemi.
11. Pečte v troubě vyhřáté na 180 stupňů (horní a dolní ohřev) asi 30 minut. Nechte vychladnout a pusťte se do něj.

**TIP:** Kuchyňský robot KitchenAid COTY Spearmint: Zjednodušte si letos velikonoční pečení s robotem KitchenAid COTY. Zdobí ho trendy odstín roku 2026 Spearmint, ale uchvátí vás hlavně tím, co ukrývá vevnitř. Okouzlí vás tichý výkonný motor i možnost výběru z deseti rychlostí. Samozřejmostí je celokovová konstrukce se silikonovými nožičkami pro skvělou stabilitu.

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

# JAK SPRÁVNĚ VYBRAT KUCHYŇSKÉHO ROBOTA

V široké nabídce kuchyňských robotů působí úkol vybrat pro sebe toho správného často jako nadlidský. Rozdíly mezi jednotlivými modely se často skrývají v detailech. Právě proto se vyplatí zaměřit na vlastní potřeby a způsob, jakým plánujete robota nejvíce používat.



Základní parametry, které by měl každý zájemce zvážit, jsou především výkon motoru, objem mísy, metly a dostupné příslušenství. Právě tyto faktory rozhodují o tom, zda robot zvládne náročnější těsta, větší objemy surovin nebo širší spektrum kuchyňských úkolů.

Cukrářka, autorka kuchařek i porotkyně Peče celá země Michaela Landová, která pracuje s roboty dlouhodobě a má možnost porovnávat různé značky i modely, zdůrazňuje, že ideální volba není univerzální: „Zásadní je celková velikost, materiál konstrukce, velikost mísy i možnosti dokoupení samostatného příslušenství. Popřemýšlejte také nad tím, jestli bude robot trvale stát na kuchyňské lince,“ shrnuje cukrářka, která nedá dopustit na [roboty KitchenAid](#).

## DŮLEŽITÁ JE MÍSA I MOŽNOST NASTAVIT METLY

„Mísa robota by měla být nerezová a s úchytem, aby se s ní dobře manipulovalo. Tři základní metly: šlehací (balonová), plochá (pádlová, míchací) a hnětací hák – jsou obvykle kovové nebo slitiny s bílým nástřikem, značka ideál jsou samozřejmě nerezové. Metly by se měly dát výškově nastavit nahoru a dolů, aby dosáhly až na dno mísy, a zvládly tak i malé množství,“ vyjmenovává Míša Landová.



## NENECHTE SE UHRANOUT ČÍSLY O MOTORU

„Výkon ani příkon robota není úplně objektivní parametr pro hodnocení. Důležitější je, na jakém principu motor pracuje (ozubená kola, klínový řemen, otočný regulátor) a jaký má systém míchání. Nejlepší volbou je tzv. planetární systém, díky tomu jsou přísady mixovány rychle, stejnoměrně a důkladně. Tak fungují například roboty KitchenAid,“ vysvětluje cukrářka.

## ZAJÍMEJTE SE O PŘÍSLUŠENSTVÍ

Zda daná značka robota nabízí k dokoupení samostatně příslušenství, by vás mělo zajímat už na začátku. Pro přidání dalších funkcí robotu se hodí i příslušenství jako sekáčky nebo mlýnky, které fungují jako nástavce.

# TIPY MĚSÍCE

## PODPOŘTE JARNÍ ODLEHČENÍ S FUNKČNÍM ČAJEM TEEKANNE

Funkční bylinná směs Teekanne Čistící čaj je sestavená pro období, kdy chcete tělu dopřát lehkost a podpořit jeho přirozené procesy. Obsažená kombinace kopřivy, máty, šípku, zeleného čaje a růže je vhodná jako každodenní rituál při jarním odlehčení nebo kdykoli, když cítíte potřebu zpomalit a doplnit tekutiny.

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



## MIELE TRIFLEX HX3: AKUMULÁTOROVÝ VYSAVAČ 3V1 NOVĚ I PRO MOKRÝ ÚKLID

Miele uvádí Triflex HX3, akumulátorový vysavač s designem 3 v 1 pro flexibilní úklid celé domácnosti. Oproti předchůdci nabízí až o 67 % delší výdrž a na jedno nabití zvládne uklidit více než 160 m<sup>2</sup>. Nechybí BOOST režim, přehledný 7segmentový displej, hygienické vyprazdňování ani nový nástavec Aqua Twister Pro na mokré čištění.

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



## TABLETY DO MYČKY ECOHAUS

Tablety do myčky EcoHaus spojují vysoký mycí výkon s maximální šetrností k přírodě i domácnosti. Zajišťují dokonale čisté a lesklé nádobí bez šmouh a bez zbytečné chemie. Díky kombinaci enzymů, aktivního kyslíku a šetrných mycích látek fungují spolehlivě i při eco a krátkých programech. Jsou vhodné také pro domácnosti s čističkou odpadních vod a jsou 100% biologicky rozložitelné.

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



## NESPRESSO FRENCH LAVENDER AND VANILLA DECAFFEINATO

Bezkofeinová káva se stává vědomou volbou pro ty, kteří chtějí plnohodnotný kávový rituál bez kofeinu. Trend decafu potvrzuje i novinka Nespresso French Lavender & Vanilla Decaffeinato. Směs arabiky z Brazílie a Kolumbie propojuje přirozenou sladkost kávy s jemnými tóny levandule a vanilky. Uvedení této limitované edice doprovází stylová kolekce příslušenství v jemném levandulovém odstínu, jako je např. tento krásný cestovní hrnek.

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



## JARO VONÍ KÁVOU JACOBS

Ať už si užíváte východ slunce v přírodě, odpolední pauzu mezi schůzkami nebo klidnou chvíli s knihou, kávy Jacobs se dokonale přizpůsobí vaší náladě. Každá je jedinečná, stejně jako Jacobs Origins Uganda & Kenya. Díky aromatickému, kořeněnému charakteru Ugandy a ořechové chuti Keni dodá energii během dne a navodí atmosféru teplých krajín.

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



## SUPERHRDINOVÉ VŠEDNÍHO DNE: KAPESNÍKY VELVET

Někdy zkrátka potřebujeme vzpruhu během náročného dne. A veselé barevné kapesníky, které dopřejí komfort vašemu nosu, mohou být přesně tou drobností, která vyvolá úsměv na tváři. Všechny se skládají z vrstev velmi jemného, ale přitom mimořádně pevného a svého papíru, takže se na ně můžete spolehnout.

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



## ZAHALTE SE DO JARNÍ ATMOSFÉRY S ŠÁTKEM WHITE ORCHID

Svěží a přesto vyzařující klid. Tento autorský hedvábný šátek zachycuje jemné zelené větvičky a lístky v paletě zelených odstínů na smetanovém podkladu. Je vyroben v prémiovém provedení – 100% morušové hedvábí s 16 vláknů, oboustranný tisk a ručně rolované okraje. Udělejte si na jaře radost tímto hedvábným skvostem.

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



## VELIKONOČNÍ PEČENÍ S VŮNÍ PRAVÉ VANILKY

Letos si můžete jarní pečení užít ještě pohodlněji a intenzivněji s Vanilkovým cukrem v XXL balení a Vanilkovým mlýnkem Dr. Oetker. Ať už připravujete boží milosti, beránka, koláče nebo nadýchané krémové zákusky, přírodní vanilka dodá každému receptu plnou, harmonickou chuť a promění obyčejné chvíle v malé sváteční rituály.

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



## MODERNÍ POMOCNÍK, KTERÝ MĚNÍ RUTINU V POHODLÍ

Volně stojící myčka nádobí MORA SM 643C3 X nabízí dostatek prostoru pro nádobí z celé rodinné večere. Intuitivní ovládání umožňuje automatický, ECO či rychlý program, zatímco funkce Rychlé mytí a SušeníPlus zajišťují pohodlný provoz. Díky úsporné spotřebě, tichému chodu a systému AquaStop zvládá každodenní mytí spolehlivě a bez starostí.

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



## SELF-CARE NOVÉ GENERACE: SYSTÉM SUPLEMENTACE, KTERÝ RESPEKTUJE RYTMUS VAŠEHO TĚLA

Trh doplňků stravy je plný jednotlivých vitamínů, minerálů a „boostů“ na výkon. Právě na tento trend reaguje novinka Elyxeer 30.5 – český komplexní systém suplementace, který místo kombinování desítek produktů nabízí jednoduchou každodenní rutinu ve dvou fázích. Pouze dva sáčky denně. Ráno a večer.

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



## ČESKÁ KLASIKA V NOVÉM FORMÁTU: VITANA PŘEDSTAVUJE TEKUTOU VEGETU

Málokterá česká domácnost se obejde bez legendárního dochucovadla. Vegeta již po desetiletí patří mezi oblíbené pomocníky v českých kuchyních, kde svou zeleninovou esencí dochucuje tradiční i moderní jídla. Společnost Vitana nyní nově oblíbený produkt představuje v tekutém formátu, který poskytuje ještě snadnější dávkování bez přidaných konzervantů.

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



## RYZLINK VLAŠSKÝ WAVE BETON 2021

Vinařství Lahover představuje řadu WAVE inspirovanou „novou vlnou“ vinařství, která staví na moderních metodách zrání (beton, sudy, kvevri) a přináší autentická vína s výrazem terroiru. Ryzlink vlašský WAVE Beton 2021 zraje 9 měsíců v betonovém vejci, díky čemuž má výraznou mineralitu, strukturu a suchý, harmonický projev s tóny slámy, bylinek a jemného ořechu.

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



## KRTKŮV DORT BLACK & WHITE

Krtkův dort Black & White přináší oblíbenou klasiku v moderním provedení s intenzivním černým kakaem a bez přidaných barviv. Díky jednoduché přípravě ho zvládnete upéct rychle a bez stresu. Výsledkem je vždy nadýchaný a efektní dort, který potěší na první pohled i ochutnání.

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



# VELIKONOČNÍ ROLÁDA

Tato nadýchaná kakaová roláda s jemným krémem z mascarpone a tvarohu je skvělým dezertem nejen na Velikonoce, ale i pro jiné slavnostní příležitosti během roku. Lehký kakaový korpus se krásně doplňuje se svěžím krémem a malinovým rozvarem, který dodá roládě příjemně ovocnou chuť. Dezert můžete podle sezóny ozdobit různými způsoby – na Velikonoce například pistáciemi a čokoládovými vajíčky, jindy třeba čerstvým ovocem nebo čokoládou.

## Na roládu:

- 5 vajec (žloutky a bílky zvlášť)
- 80 g moučkového cukru
- 30 g hladké mouky
- 20 g kvalitního kakaa
- špetka soli
- máslo na potření pečicího papíru

## Na krém:

- 250 g mascarpone
- 200 g tučného tvarohu
- 200 ml smetany ke šlehání
- 50 g moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu
- 1 lžička citrónové kůry



## Postup:

1. Bílky si dáme šlehat v robotu se špetkou soli. Když nám začnou bělat, začneme po lžících přidávat moučkový cukr, dokud z bílků neušleháme tuhý lesklý sníh.
2. Do hotového sněhu pak zašleháme pomalu žloutky. Nakonec pouze ručně zamícháme přesáté kakao a mouku.
3. Na plech si dáme pečicí papír, který z obou stran potřeme máslem, aby se nám hezky přilepil na plech. Hotové těsto rovnoměrně rozetřeme na pečicí papír a roládu pečeme na 180 stupňů cca 10 minut.
4. Hotovou roládu si sundáme z plechu, necháme ji chvilku zchladnout a zarolujeme, aby získala budoucí tvar rolády a dobře se nám rolovala (můžeme si ji zarolovat přes utěrku).
5. V robotu si vyšleháme tvaroh a mascarpone s moučkovým cukrem. Když je cukr dobře zašlehaný, přidáme smetanu ke šlehání a šleháme do tuhého krému. Nakonec přidáme vanilkový extrakt a citrónovou kůru.
6. Hotovou roládu si zase rozbalíme, potřeme malinovým rozvarem, na který rozetřeme zhruba 2/3 hotového krému. Roládu zarolujeme.
7. Do sáčku se zdobíčkou si dáme zbytek krému a ozdobíme jím vršek rolády.

# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

## NOVOU AMBASADORKOU NESPRESSO SE STÁVÁ DUA LIPA

Novou globální ambasadorkou značky Nespresso se stává zpěvačka Dua Lipa. Toto partnerství otevírá výraznou novou kapitolu v historii Nespresso. Po čtyřiceti letech, během nichž značka změnila způsob, jakým lidé po celém světě pijí kávu, pokračuje Nespresso v posouvání hranic - tentokrát po boku jedné z nejlivnějších kulturních ikon současnosti.

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

## PŘIROZENOST JAKO NOVÝ LUXUS

Estetická medicína se dnes posouvá směrem k přirozenosti, harmonii a respektu k individuálním rysům. Klinika ABCLINIC Art & Beauty staví na nenápadných úpravách, které podtrhují přirozenou krásu bez výrazných zásahů. Důraz je kladen na individuální přístup, šetrné metody a dlouhodobou péči, díky nimž pacienti působí svěže, nikoli „změněně“.

[abclinic.com](http://abclinic.com)



## VELETRH FOR BEAUTY - DVA DNY PLNÉ INSPIRACE, NOVINEK A ZÁŽITKŮ ZE SVĚTA KRÁSY

Oblíbený veletrh FOR BEAUTY se uskuteční 17. a 18. dubna na výstavišti PVA EXPO PRAHA. Nabídnou novinky ze světa kosmetiky, aktuální trendy, setkání s odborníky i známými osobnostmi včetně tváře ročníku Kláry Kováčové Medkové. Návštěvníci se mohou těšit na slevy vystavovatelů, soutěže jako Czech Nail Open Cup či Barber Battle CZ, doprovodný program i možnost vyzkoušet profesionální líčení.

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



## PŘES 30 LET CHUTI, KTERÁ NEOMRZÍ. MROŽ PŘEDSTAVUJE NOVÉ OBALY I POCTIVÉ SLOŽENÍ

Největší novinkou letoška je nový design obalů zmrzlin Mrož. Modernější vzhled s výraznými barvami a motivy ovoce zdůrazňuje vysoký podíl pravého ovoce a zároveň usnadňuje výběr příchutě. Když vám nebude jedna porce stačit, sáhněte po středně velkém balení sorbetů, které nabízí jahodovou nebo jahoda & mango příchutě. Sorbety neobsahují tuk ani laktózu.

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

## KOFOLA: CURIOSA PŘÍCHÁZÍ V NOVÉM FORMÁTU

Společnost Kofola představuje nápoje Curiosa s jedinečnou kombinací ovoce, bylin a koření, bez přidaného cukru a umělých látek. Díky své výrazné a osvěžující chuti si rychle získaly oblibu. Nově jsou kromě vratného skla dostupné i v praktické 0,5l PET lahvi, ideální na cesty i oslavy.

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



## ALBERT ODMĚŇUJE ZÁKAZNÍKY ZA NÁKUPY. VE SBĚRATELSKÉ KAMPANI NABÍZÍ ZNAČKOVÉ PRODUKTY PRO ZAHRADU I DOMÁCNOST

Albert spouští jarní sběratelskou kampaň. Do 12. května můžete za své nákupy sbírat body a proměnit je ve výrazné slevy na vybrané produkty značek Fiskars, Keter a Kärcher. Kampaň tak přináší možnost pořídit si praktické pomocníky pro jarní zahradničení i úklid domácnosti za výhodnou cenu a ušetřit až 59 % z původní ceny.

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



## ZDRAVÉ VELIKONOČNÍ PEČENÍ S PROBIO

Při velikonočním pečení se vyplatí sáhnout po kvalitních surovinách – skvělou volbou je například špaldová mouka od Probio. Dodá mazanci i dalším tradičním dobrotám jemnou, lehce oříškovou chuť a zároveň je šetrnější k trávení než běžná mouka. Bio kvalita navíc znamená méně chemie a více přirozených živin, které na jaře podpoří regeneraci organismu. Díky tomu si můžete sváteční pečení užít nejen chutně, ale i o něco zdravěji.

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



# VELIKONOČNÍ VAJÍČKA

Velikonoce jsou ideální příležitostí pro hravé a barevné dezerty, které potěší nejen děti, ale i dospělé. Z jednoduchého piškotového těsta můžete snadno připravit roztomilé zákusky ve tvaru vajíček, které se spojují jemným krémem z Lučiny. Díky rybízové marmeládě získají příjemně svěží chuť a při zdobení se můžete vyřádit podle vlastní fantazie – třeba čokoládovými vajíčky, pistáciemi nebo barevným posypem. Tento dezert je jednoduchý na přípravu a na velikonočním stole vypadá opravdu efektně.



## Na piškot:

- 4 celá vejce
- 3 polévkové lžíce cukru
- 1 vanilkový cukr
- 6 polévkových lžic polohrubé mouky
- necelá 1/2 prášku do pečiva

## Na krém:

- 480 g Lučina smetanová
- 2 polévkové lžíce másla
- 1 vanilkový cukr
- cukr moučka – podle chuti
- 1 kávová lžička javorového sirupu

**TIP:** Do poloviny krému můžeme dát kakao.

## Postup:

1. Vajíčka s cukrem a vanilkovým cukrem ušleháme do pěny. Poté přidáme polohrubou mouku a prášek do pečiva.
2. Plech vyložíme pečicím papírem a nanese na něj těsto, které stejnoměrně rozetřeme.
3. Dáme do vyhřáté trouby a pečeme na 180 C asi 10 minut. Piškot musí mít lehce zlatou barvu.
4. Mezitím si připravíme krém. Vyšleháme Lučinu s máslem, vanilkovým cukrem, cukrem moučka a javorovým sirupem.
5. Upečený piškot i s papírem stáhneme na vál, zakryjeme utěrkou a necháme vychladnout.
6. Z vychladlého piškotu vykrajujeme vajíčka (TIP: Pokud nechcete připravovat vajíčka, stačí ho překrojit napůl a poté dát krém mezi pláty a nahoru).
7. Rubovou stranu vykrojeného vajíčka namažeme rybízovou marmeládou, dáme krém a přiklopíme druhým vajíčkem.
8. Zbytkem krému pak zdobíme vršek vajíček. Na krém nakonec dáme čokoládová vajíčka a nasekané pistácie.

# Beauty tipy

## DERMACOL DIAMOND OLEJ NA RTY

Dermacol Diamond olej na rty spojuje intenzivní péči s luxusním leskem. Obsahuje avokádový, jojobový a makadamiový olej pro hydrataci, výživu a regeneraci rtů, zatímco aktivní látka Maxi Lip™ podporuje jejich plnější vzhled. Lehká, nelepivá textura zanechává rty hebké, lesklé a přirozeně zvýrazněné.

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



## NEURO LIQUID - TEPELNÁ OCHRANA NOVÉ GENERACE

Rebrandovaná řada Neuro Liquid od John Paul Mitchell Systems nabízí profesionální stylingové produkty vyvinuté pro práci s tepelnými nástroji. Produkty využívají technologii HeatCTRL®, která se aktivuje teplem a vytváří ochrannou bariéru mezi vlasem a horkým nástrojem, s tepelnou ochranou až do 230 °C. Součástí řady jsou například Neuro PRIME HeatCTRL® Blowout Primer a Neuro PROTECT HeatCTRL® Iron Hairspray.

[eshop.paulmitchell.cz](http://eshop.paulmitchell.cz)



## PRO NEPŘEKONATELNĚ HEDVÁBNÉ VLASY: SMOOTH

Řada Paul Mitchell® Smooth přichází v rámci rozsáhlejší modernizace portfolia značky, která mění nejen vizuální podobu, ale především zpřehledňuje orientaci v produktech a zdůrazňuje jejich účel. Paul Mitchell® postupně sjednocuje produktové řady tak, aby ještě lépe odrážely potřeby dnešních zákazníků – srozumitelný název, jasný funkční benefit, přehledná struktura. Smooth dodá vašim vlasům vyhlazení, hebkost a lesk.

[eshop.paulmitchell.cz](http://eshop.paulmitchell.cz)

## MANDLOVÝ OLEJ ETHOS ALMOND OIL

Ethos Almond Oil je pečující olej s mandlovým extraktem a směsí olejů (mandlový, jojobový, olivový, levandulový, tea tree), které pomáhají udržovat optimální rovnováhu hydratace a výživy nehtů i nehtových valů. Podporuje zdraví nehtové ploténky a účinně pečuje o suché a namáhané nehty.

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

## PARFÉMOVÝ DŮM NICOLAÏ PŘEDSTAVUJE FIG TEA INTENSE

Prostřednictvím nové vůně Fig Tea Intense nabízí parfémový dům Nicolaï osobitou a hlubší interpretaci své ikonické kompozice – intenzivní a zářivou. Zatímco původní Eau de Toilette evokovala procházku Středomořím, nová Eau de Parfum Intense vás přenesle k letnímu obědu pod rozkvetlým fíkovníkem, kde se mísí smích a pomalé potěšení z horkých dnů.

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



## REVOLUČNÍ OLEJOVÁ SÉRA 2V1 PURITY VISION

Purity Vision uvádí na trh olejová séra 2 v 1, která v jednom kroku péče o pleť kombinují sílu aktivních látek a rostlinných olejů. Můžete si vybrat z 5 sér, odpovídajících na nejčastější potřeby pleti a její projevy, které řešíme dnes a denně – od hydratace přes sjednocení tónu pleti, pigmentové skvrny až po podporu regenerace, vrásky a redukci nedokonalostí. Jsou dobře kombinovatelná mezi sebou a díky jejich lehkému složení se hodí i pod make-up.

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



## SVĚŽÍ PLEŤ BEZ KOMPROMISŮ S MEDIK8

Základním kamenem jarní rutiny je antioxidantní sérum Medik8 Copper PCA Peptides. Lehká, rychle se vstřebávající textura pracuje s peptidy a mědí na podporu kvality pleti, její pružnosti a celkově svěžejšího vzhledu – bez pocitu zatížení nebo vrstvy navíc. Je to přesně ten typ séra, které chcete používat každý den: účinné, ale nenápadné.

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



## VYTVOŘTE SI VLASTNÍ BEAUTY RITUÁL DOMA – DAWN TO DUSK OD OOLABOO

Rituál dawn to dusk od oolaboo přináší salonní péči do domácího prostředí. Základem je masážní svíčka, která se po zapálení mění v hřejivý olej s vůní mimózy a medu, doplněná multifunkční pleťovou maskou 2 v 1 pro denní i noční péči. Jednoduchý rituál propojuje smyslový zážitek s účinnou péčí o tělo i pleť.

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



## NOBILIS TILIA: PÉČE O DUŠI JAKO NOVÝ LUXUS

Nobilis Tilia dlouhodobě staví na hlubokém respektu k přírodě i lidské psychice. Její relaxační směs éterických olejů kombinují pečlivě vybrané rostlinné esence, jako levandule, meduňka, nerolí či linaloové dřevo, které podporují zklidnění, emoční rovnováhu a kvalitní odpočinek, a pomáhají uvolnit napětí i navrátit vnitřní harmonii.

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



## DICORA URBAN FIT VITAMIN C CITRUS & PEACH SHOWER GEL

Sprchový gel Dicora Urban Fit Vitamin C Citrus & Peach šetrně čistí pokožku celého těla a zároveň jí poskytuje potřebnou hydrataci a svěžest. Díky obsahu vitamínu C pomáhá chránit pokožku před nepříznivými vnějšími vlivy a přispívá k prevenci předčasného stárnutí. Kombinace citrusových extraktů a broskve dodává gelu osvěžující, energizující vůni, která povzbudí smysly a zpříjemní každodenní sprchování. Dostupné ve FAnn parfumeriích.



## BARVY, KTERÉ PROBUDÍ JARO – KOLEKCE BIO SCULPTURE

Značka BIO SCULPTURE přichází s novými svěžími jarními odstíny laků, které spojují moderní složení s přírodními aktivními látkami. Řada GEMINI s extrakty z Aloe vera, citrónu a závoru podporuje hydrataci a odolnost, zatímco vitamíny A, B5, C, E a F posilují tvorbu keratinu. Laky jsou rychleschnoucí, dlouhotrvající a s UV filtrem pro stálou barvu.

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



## ROZJASŇUJÍCÍ SÉRUM S MIKROPERLIČKAMI ANTI-ÂGE GLOBAL

Řada Anti-Âge Global od Yves Rocher přichází s inovovaným složením s rostlinnou aktivní látkou z řebříčku tužebníkovitého s vysokým antioxidantním účinkem, která podporuje obnovu buněk, zpevnění pleti a redukci vrásek. Novinkou je rozjasňující sérum s mikroperličkami s komplexem PRO-RADIANCE7 pro viditelně mladistvější a rozzářenou pleť.

[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)



## SÉRUM ELIXIR, KTERÉ KONCENTRUJE SÍLU BUDAPEŠŤSKÝCH LÁZNÍ

Elixir značky Omorovicza je sérum se čtyřnásobnou koncentrací komplexu The Healing Concentrate™, které intenzivně regeneruje pleť, posiluje kožní bariéru a zlepšuje její elasticitu. Klinické studie potvrzují zvýšení produkce kolagenu až o 26 % během 24 hodin, snížení zarudnutí až o 92 % za čtyři týdny a viditelné zlepšení pleti u 97 % uživatelů.

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



# JAK SE POPRAT S MENOPAUZOU

Menopauza je přirozenou součástí života každé ženy, přesto s sebou často přináší nepříjemné změny. Přibývání na váze, nadýmání, výkyvy nálad, horší spánek nebo návaly horka mohou být signálem, že tělo prochází hormonální proměnou. I když se může zdát, že organismus najednou funguje jinak, existují způsoby, jak toto období zvládnout lépe a udržet si dobrou kvalitu života.

Menopauza obvykle nastává mezi 45. a 55. rokem života a je spojena s poklesem hormonů estrogenu a progesteronu. Tyto změny ovlivňují nejen metabolismus a ukládání tuků (zejména v oblasti břicha), ale také zdraví srdce, kostí a trávení. Významnou roli přitom hraje střevní mikrobiom – soubor mikroorganismů ve střevech, který má vliv na trávení, imunitu i psychickou pohodu.

Jedním z nejjednodušších kroků, jak tělo podpořit, je zaměřit se na stravu. Velký přínos mají zejména fermentované potraviny, jako jsou jogurty, kysané zelí nebo kimchi. Obsahují živé kultury, které pomáhají udržovat rovnováhu střevních bakterií. Díky tomu podporují trávení, posilují imunitní systém a mohou přispět ke snížení zánětlivých procesů v těle, které se s věkem častěji objevují.

Skvělým příkladem je například [Beavia Kimchi Klasik](#) – fermentovaný salát z čerstvého pekingského zelí, mrkve, ředkve, jarní cibulky, česneku a zázvoru. Vyrábí se tradiční metodou kvašení, díky které obsahuje přirozeně vzniklé živé kultury.

Zajímavou skupinou jsou také fermentované sójové produkty, například miso nebo tempeh. Obsahují izoflavony – rostlinné látky podobné estrogenu. Ty mohou pomoci zmírnit některé projevy menopauzy, zejména návaly horka. Studie navíc naznačují, že ženy v asijských zemích, kde je konzumace sóji běžná, mívají méně výrazné potíže než ženy v západním světě.

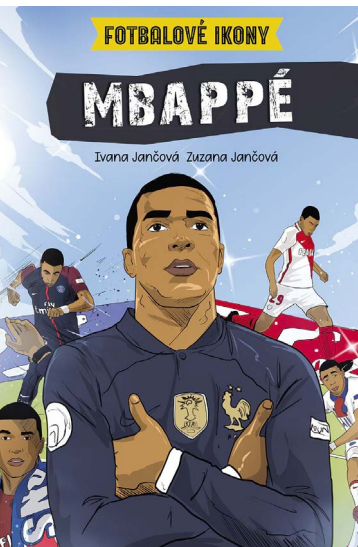
Vedle trávení je důležité myslet i na zdraví kostí. Po menopauze se zvyšuje riziko jejich oslabení, proto by ve stravě neměly chybět potraviny bohaté na vápník a vitamín D, například fermentované mléčné výrobky. Neméně podstatná je také psychická pohoda – střevní mikrobiom je totiž propojen s mozkem a může ovlivňovat náladu i odolnost vůči stresu.

Důležité je uvědomit si, že není nutné dělat radikální změny. Naopak – dlouhodobě nejlépe fungují malé, ale pravidelné kroky. Zařazení kvalitních potravin, dostatek pohybu, spánek a péče o sebe mohou výrazně přispět k tomu, aby žena toto období zvládla v rovnováze.

Menopauza tak nemusí být vnímána jen jako konec jedné etapy, ale i jako příležitost zaměřit se více na své zdraví a celkovou pohodu.



# KNIŽNÍ NOVINKY



## MBAPPÉ. FOTBALOVÉ IKONY

Ivana Jančová, Zuzana Jančová

Dobrodružný komiks vás provede životní cestou Kyliana Mbappého, nadaného chlapce z pařížského předměstí Bondy, který se díky své rychlosti a vytrvalosti stal jednou z největších fotbalových hvězd současnosti. V knize prožijete nejen všechny jeho sportovní úspěchy, ale i nezdary, sny a motivaci k tomu, jak se stát nejlepším z nejlepších.

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

## UVAŘTE SI ZDRAVĚ

Jamie Oliver

Rozhodli jste se jíst zdravě a vařit si doma? Nenechte se odradit – Jamie Oliver ukazuje, že zdravé stravování může být chutné, pestré a bez pocitu omezení. V knize najdete 120 receptů i dvoutýdenní jídelníček, který vás nastartuje. Stačí si jen vybrat podle chuti a užít si vaření i samotné jídlo. Péče o sebe totiž začíná na talíři.

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

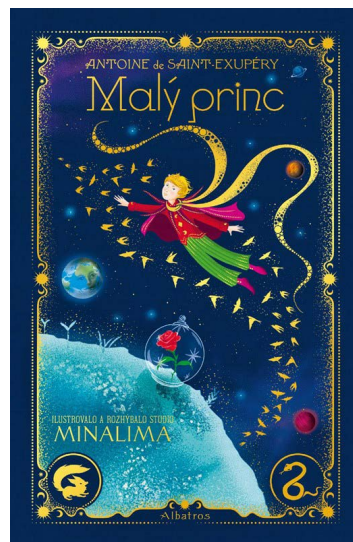
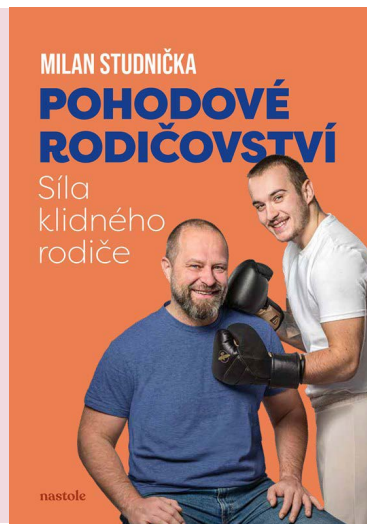


## POHODOVÉ RODIČOVSTVÍ: SÍLA KLIDNÉHO RODIČE

Milan Studnička

Rodičovství není o metodách, ale o klidu, na který se dítě může spolehnout. Psycholog Milan Studnička se tentokrát zaměřuje na nejdůležitější otázky, které rodiče u svých potomků řeší: od školky až po dospělost. Poznejte principy rodičovství, v němž hlavní roli přebírá vztah, klid a opravdové vedení – a staňte se průvodcem, který skutečně ví, kam jde.

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

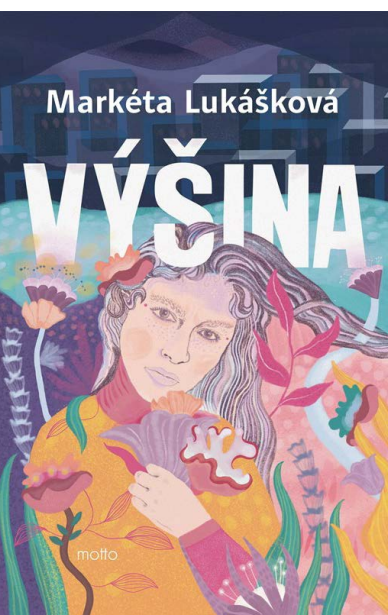


## MALÝ PRINC - MINALIMA

Antoine de Saint-Exupéry

„Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal.“ Nestárnoucí příběh z pera Antoina de Saint-Exupéryho okouzluje už desítky let malé i dospělé čtenáře. Užijte si ho jako nikdy předtím – ve zpracování grafického studia Minalima. Čeká vás více než 100 nových ilustrací a 8 interaktivních posuvných prvků, které oživují klíčové okamžiky vyprávění.

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



## VÝŠINA

Markéta Lukášková

Mia a její rodina se musí přestěhovat do Výšiny, uměle vytvořené horské kolonie, která na první pohled působí dokonale a bezpečně. Uprostřed stojí obří květinová archa, slibující záchranu přírody. Brzy se ale ukáže, že nic není takové, jak se zdá, a Mia začíná odhalovat skrytá tajemství nového domova i vlastní minulosti.

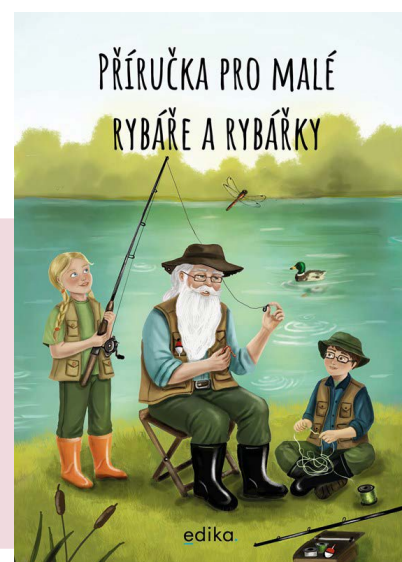
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

## PŘÍRUČKA PRO MALÉ RYBÁŘE A RYBÁŘKY

Michaela Hrušková

S Julčou, Tomíkem a dědou Rybajzem se vydáte na dobrodružnou cestu k vodě, kde se z obyčejného dne může stát velký rybářský zážitek. Děda Rybajz děti naučí, jak správně držet prut, jak nastražit háček, poznat různé druhy ryb i jak se chovat k přírodě s respektem. Každá kapitola přináší novou výzvu, hravé úkoly a odznaky, které z malých čtenářů dělají opravdové rybáře a rybářky.

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



# TRENDY SPODNÍHO PRÁDLA

## pro rok 2026

Pohodlí a respekt k tělu jsou novým luxusem, který si ženy v roce 2026 hrdě dopřávají. Už nemají potřebu své tělo formovat nebo skrývat – chtějí ho naopak přirozeně podpořit. Stále větší oblibě se proto těší spodní prádlo **značky Triola**, které spojuje pohodlí, kvalitu a promyšlený střih. Ženám umožňují nosit modely, které netlačí, neomezují pohyb ani dech a přirozeně kopírují siluetu, ať už jde o bezešvé kalhotky, měkké podprsenky, nebo lehce tvarující střihy s flexibilní konstrukcí.

### NEVYZTUŽENÁ PODPRSENKA TRIOLA ADEL

Ideální tip pro střední a velké poprsí. Nový střih, nevyztužená podprsenka s kosticemi, která je dostupná v širokém velikostním sortimentu. Podprsenka ve střihu Comfy-Fit zaujme žakárovým úpletem a pružnou výšivkou ve výstřihu.

### TRIOLA PODPRSENKA BEZ KOSTIC NALA

Podprsenka Nala ve střihu Soft-Fit zaujme tylovou vsadou ve výstřihu. Perlová podprsenka v hladkém provedení se nerýsuje pod přiléhavým oblečením. Zaručuje pocit volnosti a maximální komfort při celodenním nošení. Je ideální pro ženy milující minimalistický styl.

### EIVA

Kolekce Eiva je určena ženám s větším poprsím. Nevyztužená podprsenka se širokými ramínky ve střihu Comfy-Fit nebo Casual-Fit nabízí maximální oporu a pohodlí. K ní patří klasické mírně formující kalhotky Eiva s jemným žakárem v barvě cappuccino.

### CO DĚLÁ SPODNÍ PRÁDLO SKUTEČNĚ POKHODLNÝM

V první řadě materiál. Musí být jemný, prodyšný a příjemný na dotek. Moderní technologie dnes umožňují vytvářet látky, které jsou lehké jako druhá kůže, a přesto dostatečně pevné.

Důležitý je také střih – takový, který se přizpůsobí tělu a drží vše na svém místě. Bez neustálého upravování. Bez tlaku. Bez stresu.

Když si ráno obléknete bezešvou podprsenku nebo bezešvá tanga, během dne o nich v podstatě nevíte. A právě to je nový standard luxusu.

### POHODLÍ A KVALITA JDOU RUKU V RUCE

Skutečně kvalitní spodní prádlo nevzniká náhodou. Vyžaduje zkušenosti, precizní návrh a hlubokou znalost ženského těla. Od návrhářů až po švadlenky – každý detail rozhoduje o tom, zda bude model perfektně sedět.

Moderní braletky, nevyztužené podprsenky s flexi kosticemi nebo měkké tvarující střihy jsou výsledkem dlouholetého vývoje a práce s materiály.

Triola dlouhodobě staví na kombinaci tradiční krejčovské preciznosti a inovativních řešení, která reagují na aktuální potřeby žen.



# co vám doma nesmí chybět od

# FABINI

V mé kuchyni nesmí chybět kvalitní základ, na který se můžu vždy spolehnout – a právě proto sázím na kolekci [nádobí Meda 4.0 od značky Fabini](#). Jejich hrnce a pánve nejsou jen designovým doplňkem, ale hlavně praktickým pomocníkem pro každodenní vaření. Díky preciznímu zpracování a odolným materiálům zvládnou rychlé večere i pomalé víkendové vaření, aniž bych musela dělat kompromisy v chuti nebo pohodlí.

Meda 4.0 je návrat oblíbené kolekce s vylepšenou nepřilnavou keramickou vrstvou a v nových barvách. Devět produktů vzniklo ve čtyřech elegantních odstínech: temně modré, vínové, černé a šedé. Jejich kvalitní kovové tělo se rychle a rovnoměrně nahřívá, nerezový disk na dně zajišťuje kompatibilitu se všemi typy vařičů včetně indukce a vylepšený keramický povrch bez PTFE a PFOA umožňuje vařit s minimem tuku bez připalování.

Meda 4.0 oproti předchozí pastelové verzi dospěla, a to nejen inovovaným provedením, ale i barvami. „*Chtěli jsme vytvořit paletu, která působí klidněji a přirozeně zapadne do moderních interiérů, kde vládne často minimalismus,*“ vysvětluje volbu barev šéfdesignér Huy Pham.



## PÁNVE PRO KAŽDÝ DEN A KAŽDÉ JÍDLO

Základem kolekce je šest různých variant pánví. Klasická univerzální kulatá pánev je k dostání ve třech velikostech s průměrem 20, 26 s 30 cm. Zvolit také můžete speciální palačinkovou pánev, wok zejména na asijskou kuchyni a také tegame na pomalejší vaření.

Jejich keramický povrch zvládne vše od vajíček k snídani až po křehké rybí filety k večeři. Díky vodivému korpusu se bleskově nahřejí a ušetří tak energii i čas. Nepřilnavý povrch pak přináší dva hlavní benefity: na přípravu jídla není potřeba téměř žádný tuk a nádobí se velmi snadno oplachuje.



## HRNCE A RENDLÍK PRO SNADNÉ OMÁČKY I POLÉVKY

Součástí kolekce jsou také hrnce a rendlík, se kterými zvládne vaření úplně každý. Nepřilnavý povrch zabrání připálení základu pro polévku nebo omáčku, ergonomická rukojeť a nízká hmotnost usnadňují manipulaci a umyto máte za pár vteřin, protože nepřilnavou vrstvou stačí jen lehce opláchnout.

## S FABINI GARANCÍ™ SE NAKUPOVÁNÍ ONLINE NEMUSÍTE BÁT

FABINI Garance™ je nejspolehlivější garancí na trhu, která při nespokojenosti garantuje vyměnění i již použitého nádobí za nové. „*Navrhujeme designové a dostupné nádobí v prvotřídní kvalitě. Stejnou péči věnujeme i vám, našim zákazníkům, skrze FABINI Garanci™, se kterou můžete zboží vždy zdarma vyměnit nebo vrátit. FABINI nese moje jméno, a to je závazek. I proto nedovolím, aby měl kdokoliv špatnou zkušenost. Když vám nádobí nesesedne, najdeme spolu lepší alternativu. A kdyby ani to nebylo ono, vždy vám vrátíme peníze,*“ vysvětluje Jan Fabini, zakladatel značky.



# LAHODNÝ BENEDIKT

Denisa Stránská je autorkou projektu [Lahodný Benedikt](#), který přináší jednoduché a vyvážené recepty ze sezonních surovin. K vaření ji přivedla osobní zkušenost se zdravotními obtížemi syna, díky nimž začala hledat cestu, jak propojit chuť, výživu a radost z jídla. Věří, že vztah ke stravování vzniká od dětství, a proto podporuje zapojení dětí do vaření i budování sebevědomí v kuchyni. Svě zkušenosti opírá také o studium výživy miminek a malých dětí. Mám tu pro vás s Denisou zajímavý rozhovor.

**Věříte, že vztah k jídlu vzniká už v raném dětství. Jak mohou rodiče tento vztah pozitivně ovlivnit v každodenní praxi?**

*Ano, věřím, že vztah k jídlu se začíná formovat velmi brzy – v podstatě už v prvních měsících života dítěte. Nejde přitom jen o samotné potraviny, ale o celý kontext, ve kterém dítě jídlo poznává.*

*V každodenní praxi mohou rodiče tento vztah ovlivnit především tím, že z jídla vytvoří bezpečnou, klidnou a přirozenou součást rodinného života. Dítě by mělo mít možnost jídlo objevovat – vidět, jak jedí rodiče, sahat na potraviny, mít možnost jídlo zkoumat rukama, nosem, jazykem, pliváním, cítit jeho vůni ... jinými slovy, objevovat jídlo svobodně bez omezení nebo stresu.*

**Zabýváte se výživou miminek a dětí v období přechodu na pevnou stravu. Jaké chyby podle Vás rodiče dělají nejčastěji – a jak se jim vyhnout?**

*Myslím, že to nejsou nutně chyby rodičů, ale tak trochu přehlacenost doby. Rodiče chtějí především klid a jistotu. Chtějí ujištění, jestli to, co dělají, je správné a jestli tím svému miminku pomáhají. Dnešní doba je taková, že každá maminka má telefon, Instagram, kde sleduje desítky profilů a kde každý říká něco jiného. Mým cílem je vybudovat prostor, kam přijdou a řeknou si: "Tady jsem správně. Tady se cítím bezpečně. Tady mě slyší a vnímají mé konkrétní miminko."*



**Jak vypadá Váš tvůrčí proces při vymýšlení nového receptu? Začínáte chutí, surovinou, nebo konkrétní potřebou?**

*Když jsem začínala nejprve jako blog, chtěla jsem vařit lahodně svému synovi a zároveň se vyhnout kritickému alergenu. Dnes už je Lahodný Benedikt firmou, ale můj záměr je stále stejný. Chci především pomáhat rodičům řešit problém. Proto mé recepty vycházejí především ze surovin, které mají hlubší smysl. Dalším elementem je chuť, což je zároveň základ při vaření miminku. Jídlo pro miminko by rozhodně nemělo být mdlé, ale plné chutí.*

**Co přesně se mohou maminky dozvědět na Vašich online kurzech?**

*Kdysi jsem si myslela, že půjdu cestou kurzů a cooking classes, ale dnes je to spíš digitální ekosystém, především HeroHero a online poradna, kam maminky přicházejí pro informace. V tomto prostoru se maminky učí chápat stravování miminka v souvislostech. Výzvou pro mě, když vstoupí do online poradny, není tlak, aby se snažily víc, ale pomoci jim mít v dětském stravování větší jistotu a klid. Vnímat souvislosti mezi jídlem a trávením, klást důraz na kvalitu potravin, rozlišovat základní živiny, které děti v době do 3 let potřebují nejvíce.*



**Jaký je oblíbený recept Vašeho syna Bena a jaký ten Váš?**

*Ben, ten je dnes už nenáročný konzument, klidně by vyžil na lívancích, avokádu, masu bez příloh a sklenici kvalitního mléka. Já miluji exotické chutě v dětském stravování, protože například asijská kuchyně je extrémně zdravá pro organismus, a tak s asijskými surovinami velmi ráda v babyfoodu pracuji. Například používám ráda miso, kimchi, pho pastu, mořské řasy, houby jako je shiitake apod.*

**Kam byste chtěla projekt Lahodný Benedikt posunout v příštích letech?**

*Můj hlavní cíl je to, aby značka nerostla jen velikostí, ale hlavně dopadem. Přeju si, aby rodiče jednoho dne nemuseli dělat kompromis mezi kvalitou a praktičností. Pokud se nám podaří stát se přirozenou součástí každodenního života rodin, bude to pro mě symbol úspěchu.*

# TIPY NA VÝLETY

## u okolí Prahy

Ať už hledáte cíl pro prázdninové výlety, nebo plánujete, kam budete vyrážet během jarních víkendů, nevynechejte tato čtyři úžasné místa, která se skrývají nedaleko hlavního města.

### ROZHLEDNA RADOVIČ

Celoročně přístupnou rozhlednu Radovič najdete na stejnojmenném vrchu u Velvar. Má sice jen tři metry, přesto nabídne krásný výhled právě na Velvary, ale také na České středohoří, horu Říp, Mělník a Kladno, za jasného počasí odtud můžete spatřit i Krušné a Lužické hory a Krkonoše. Je také perfektním místem pro piknik - na její plošině je totiž i stůl s lavicemi.

### ZDYMADLO HOŘÍN

Pochází z konce 19. století, a protože je chráněnou a před dvěma lety zrekonstruovanou technickou památkou, udrželo si zdymadlo Hořín na Vltavě svůj někdejší půvabný vzhled. Zdymadlo překonává Vraňanský jez a je nejvyšším plavebním stupněm v úseku Praha - Mělník. V roce 1996 tu vznikla ještě malá vodní elektrárna, jejíž kanál bývá využíván také pro veslařské závody.

### PÍSEČNÝ PŘESYP

Na východním okraji Přírodního parku Kersko-Bory najdete unikátní a dodnes pohyblivou písečnou dunu, která tu vydržela už od čtvrtohor. Tehdy s sebou proud řeky Labe přinášel nánosy šterku a písku a jeho nejjemnější části vítr nafoukal do tvaru tohoto přesypu. Tahle zvláštní „pláž“ je však výjimečná také několika pískomilnými živočišnými druhy, které tu žijí - například mravkolvi nebo svižník lesní.

### BÝVALÝ ŠVEHLŮV PAMÁTNÍK

Původně měl připomínat československého politika Antonína Švehlu. Pak ho ale stát zabavil a používal jako pomník obětem nacismu a padlým bojovníkům za svobodu během druhé světové války. Dnes se mu kvůli jeho špatnému stavu i posazení uprostřed zeleně přezdívá český Stonehenge. Najdete ho ve Ždánicích.

#### Tip na cestu:

Udělejte si screenshot mapy, nabijte nejnovější [Toyota Prius](#) s plug-in hybridním pohonem a solárními panely na střeše, ať je vaše cestování co nejekologičtější, a vyrazte.



Rozhledna Radovič



Zdymadlo Hořín



Zdymadlo Hořín



Bývalý Švehlův památník



# MALÁ ITÁLIE V NUSLÍCH

La dolce vita. Sladký život, který si většina z nás spojuje s pomalými rány nad šálkem espressa, dlouhými obědy s přáteli a večery, kdy nikam nespěcháme. Není to jen typický italský výraz, ale především životní postoj – umění vychutnat si přítomný okamžik. A překvapivě ho nemusíte hledat až v Římě nebo na toskánském venkově. Stačí se vydat do pražských Nuslí, kde se zabydlely podniky s italským srdcem. Měla jsem možnost tuto „malou Itálii“ poznat osobně během ochutnávky a musím říct, že atmosféra mě překvapila víc, než jsem čekala.

Právě tady, v okolí Nuselského údolí, najdete hned několik podniků s autentickým italským srdcem. Ať už patříte mezi milovníky kvalitní kávy, čerstvých sýrů nebo poctivé italské kuchyně, tohle místo si vás získá. Nusle se v posledních letech proměnily v nenápadnou, ale o to zajímavější gastronomickou destinaci, kde se na relativně malém prostoru koncentruje hned několik skvělých italských podniků. Kdo miluje Itálii, ten si to tady zamiluje.

Jedním z míst, které stojí za návštěvu, je Botticelli Café. Malá kavárna ukrytá na dvorku Nuselského pivovaru je poctou autentické Itálie – té voňavé, pomalé a nenucené. Na menu najdete plněnou focacciu, pinsu, ricottovo-pomerančové cannoli nebo tradiční římské maritozzo. Celý koncept se odlišuje i vizuálně – interiér odkazuje na slavný obraz Zrození Venuše, který tu dostal moderní fotografickou podobu. Výsledkem je místo, které působí stylově, ale zároveň přirozeně a neokázale.

Jen pár kroků odtud najdete Mozzarellart, který je skutečným unikátem. Tento podnik se specializuje na ruční výrobu mozzarely podle tradiční italské receptury, a to z českého nepasterovaného mléka. Každý den tu vznikají čerstvé sýry – mozzarella, burrata, ricotta nebo scamorza – bez konzervantů a zbytečných přísad. Právě jednoduchost a důraz na kvalitu surovin dávají vyniknout autentické chuti, která je pro italskou kuchyni typická.

Třetím místem, které dotváří atmosféru této malé italské čtvrti, je Posto Italiano. Italské bistro a kavárna, místo zaslíbené italským aperitivům a spoustě dobrého jídla. Posto Italiano doslova znamená „italské místo“ a vzhledem k nabídce, produktům i obsluze jste tady opravdu jednou nohou v Itálii.

Malá Itálie v Nuslích tak není jen o konkrétních podnicích, ale o celkovém pocitu. O zpomalení, sdílení a radosti z jednoduchých věcí. Ať už sem vyrazíte na kávu, oběd nebo večerní sklenku vína, velmi snadno se může stát, že se sem budete chtít vracet. Protože přesně o tom la dolce vita je.

