

Na skok v kuchyni

květen 2026

magazín o jídle a životním stylu

22 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

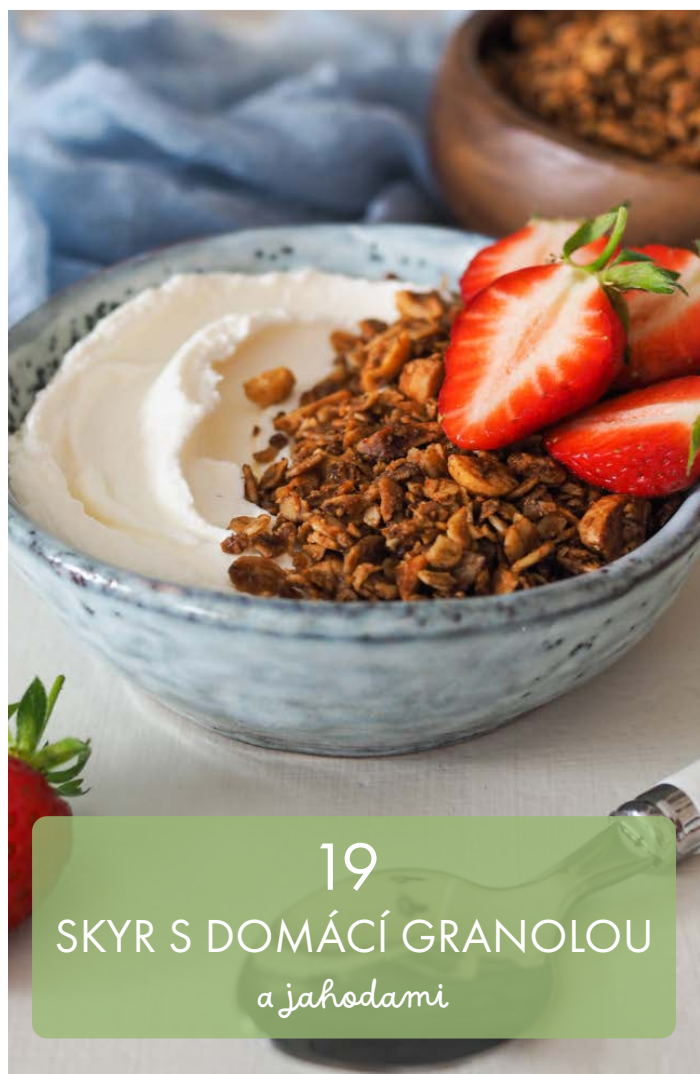
- 3 ÚVODNÍK
- 4 KAM MUSÍTE V KVĚTNU VYRAZIT
- 5 TIPY MĚSÍCE
- 7 ZAPEČENÉ BATÁTY S MLETÝM MASEM A CHEDARREM
- 8 *Potěšte svou maminku*
- 9 HALLOUMI V MEDOVÉ OMÁČCE
- 10 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 11 KUŘECÍ KAPSA SE ŠUNKOU A SÝREM
- 12 BEAUTY A ZDRAVÍ
- 14 AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA S COTTAGE
- 15 JARO/LÉTO S CCC
- 16 ZLATÝ HIT BEZ SLUNCE: SAMOOPALOVÁKY DOBÝVAJÍ SVĚT
- 17 JAK ZVLÁDNOUT VYVÁŽENÉ JÍDLO I V HEKTICKÉM DNI
- 18 KNIHY A KUCHAŘKY, KTERÉ VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 19 SKYR S DOMÁCÍ GRANOLOU A JAHODAMI
- 20 PŘIPRAVTE SVÉ AUTO NA LÉTO
- 21 *Kváskový chléb podle Kristiny Nemčkové*
- 22 FRITTATA S KIMCHI



14

AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

s cottage



19

SKYR S DOMÁCÍ GRANOLOU

a jahodami



MÉNĚ PLÁNŮ, VÍCE RADOSTI

Květen je pro mě jeden z nejhezčích měsíců v roce. Všechno je najednou lehčí – vstávání, jídlo i nálada. Více jsme venku než doma, víc improvizujeme a míň plánujeme. A přesně takové je i tohle číslo magazínu.

Upřímně, poslední týdny jedu trochu na autopilota. Dva kluci, práce, běžný život... a do toho ta obrovská chuť už si konečně sednout na terasu, dát si něco dobrého a jen tak být. Možná to znáte taky. A právě proto jsem květnové číslo poskládala tak, aby vám bylo spíš parťákem než dalším „to do listem“.

Najdete tu recepty, které jsou jednoduché, rychlé a ideální na dny, kdy nechcete trávit hodiny v kuchyni – třeba zapečené batáty, halloumi na sladko-slaný způsob nebo lehké pomazánky, které se hodí k večernímu posezení.

Květen je ale taky o malých radostech. O tom potěšit maminku (nebo sebe), udělat si hezčí domov, obléct se do něčeho, v čem se cítíte dobře, a možná si najít chvíli i na knížku. Proto tu najdete i tipy na čtení, beauty, módu nebo inspiraci, jak zvládnout každodenní chaos o něco víc v klidu.

A víte co? Nemusíte stihnout všechno. Stačí si vybrat jednu věc z tohoto čísla, která vám udělá radost. Jeden recept, jeden výlet, jeden večer jen pro sebe.

Děkuju, že jste tady se mnou i v květnu.

S láskou Romana

KAM MUSÍTE VYRAZIT

ZRNO ZRNKO OTEVŘELO SVOU DESÁTOU POBOČKU – BISTRO KAMENICKÁ

Zrno zrnko nabízí slané i sladké pečivo z vlastní pekárny, výběrovou kávu, celodenní sendviče, ciabatty, dezerty i brunchová jídla jako vejce Benedikt, shakshuku nebo Croque Monsieur, doplněné o pistáciové croissanty a odpolední Frizzante. Staví na kvalitních surovinách, řemeslném zpracování a udržitelnosti, včetně vratných kelímků. Bistro sídlí v historické budově s italskými prvky, dřevěným stropem a dětským koutkem a je otevřené denně od rána do večera.

www.zrnozrnko.cz



IVETA FABEŠOVÁ OTEVÍRÁ NOVOU KAPITOLU. PŘÍCHÁZÍ JÁ, IVETA

Cukrářka Iveta Fabešová představuje nový, osobnější koncept „Já, Iveta“, který navazuje na její dosavadní tvorbu, ale přináší svěžejší a současnější směr. Nová etapa byla uvedena slavnostně 13. dubna v její cukrárně na Masaryčce. Nabídka zahrnuje 13 elegantních, moderně pojatých dezertů s jejím typickým rukopisem.

www.ivetafabesova.cz



PRAHA MÁ NOVÝ UNIKÁTNÍ KONCEPT ZÁBAVY – TIPSYS WORLD TOUR V KARLOVÝCH LÁZNÍCH

Nejde o klasický bar, ale o celodenní zážitek, který propojuje koktejlovou kulturu, hudbu a vizuální show. Přes den láká na „cestu kolem světa“ s drinky z různých zemí servírovanými na pojízdném pásu, večer se proměňuje v pulzující party. All inclusive formát s nepřetržitým servisem navíc umožňuje užít si celý zážitek naplno – bez čekání a omezení.

www.tipsyworldtour.cz



ORLEN: GURMÁNSKÁ SEZONA NA ČERPACÍCH STANICÍCH

Stop Cafe na čerpacích stanicích Orlen posouvá rychlé občerstvení na novou úroveň. Ve spolupráci se šéfkuchařem Romanem Stašou přináší letošní sezona novinky jako Mistrovský hot dog či pepřový hoisin burger, které staví na kvalitních surovinách a výrazných chutích. Koncept ukazuje, že i zastávka na cestách může být plnohodnotným gastronomickým zážitkem.

www.orlen.cz



XXXLUTZ: KUCHYNĚ, VE KTERÉ DÁVÁ VŠECHNO SMYSL

Kuchyně by měla být navržena s důrazem na funkčnost a ergonomii, zejména podle „zlatého trojúhelníku“ pro plynulý pohyb při vaření. Důležité jsou i detaily jako osvětlení, úložné systémy či příborník, které zvyšují komfort, zvláště v menších prostorech. U materiálů lze šetřit, ale ne na namáhaných částech, jako je pracovní deska nebo dřez, protože právě ty rozhodují o dlouhodobé praktičnosti. Mrkněte na kuchyně XXXLutz, budete nadšeni.

www.xxxlutz.cz



BREAD SOCIETY PŘEDSTAVUJE NOVOU SNÍDAŇOVOU NABÍDKU

Pekárna Bread Society v pražských Košířích nabízí vedle čerstvě upečeného pečiva také snídaně. Ty si hosté mohou vychutnat každý den až do odpoledních hodin. Mezi pokrmy nechybí snídaňové klasiky jako populární vejce benedikt, lehká turecká vejce nebo vydatná anglická snídaně. Novinkami na menu jsou zeleninová shakshuka, chléb s avokádem nebo signaturní vejce do skla 2.0 podle receptu foodblogera Vojtěcha Kanty.

www.breadsociety.cz



NOVODOBÉ ŠALANDY V SRDCI PLZEŇSKÉHO PIVOVARU SLAVÍ 20 LET

Už 20 let si návštěvníci plzeňského pivovaru mohou posedět v unikátních prostorách šaland v historických ležáckých sklepích. Novodobé šalandy si dnes můžete pronajmout pro různé akce, od oslav po firemní setkání – k dispozici je menší pro 24 a větší až pro 50 hostů. Autentickou atmosféru doplňují historické fotografie a bednářské nářadí, zatímco k nefiltrovanému ležáku si lze dopřát klasiky jako guláš, koleno nebo farmářské uzeniny.

www.prazdrojvisit.cz



TIPY MĚSÍCE



RŮŽOVÁ NOVINKA DO KAŽDÉ KABELKY BOHEMIA MINI ROSÉ

Bohemia MINI rosé je lehké, hravé perlivé víno v praktickém 0,25l balení, ideální na cesty i spontánní chvíle. Nabízí svěží chuť s tóny jahod, třešní a růžového pepře, doplněnou jemnou perlivostí a smetanovým závěrem. Skvěle se hodí k letním dezertům nebo jako aperitiv a umožní užít si kvalitní bublinky kdykoliv a kdekoliv.

www.osobnivoteka.cz

KDYŽ RAJČATA, CITRON A KAMPOTSKÝ PEPEŘ SPOJÍ SÍLY V JEDNÉ ZÁLIVCE

Novinka pro všechny, kteří hledají výraznou chuť bez česneku a zázvoru. Rajčatová zálivka od FerMata s kampotským pepřem od Pepper Field a kůrou z bio citronu přináší díky fermentaci plnou a hlubokou chuť, kterou doplňuje svěží citrusová jiskra a jemná pikantnost pepře. Hodí se k pečené nebo grilované zelenině, rybám a mořským plodům, výborná je také na zeleninové carpaccio nebo do letních salátů s ovocem a sýrem.

www.fermato.cz



NEUTROGENA: DOPLŇTE SVOU KOLAGENOVOU BANKU

Hydratační krém SPF 30 NEUTROGENA® Collagen Bank je nemastný denní krém, který chrání pleť před UV zářením – hlavním faktorem poškozujícím kolagen – a zároveň podporuje jeho tvorbu. Lehké složení je vhodné pro každodenní použití. Rychle se vsřebává a zanechává pleť hydratovanou a jemnou po celý den.

www.nofino.cz



EXTRA OVOCNÉ NANUKY OD MROŽE: KDYŽ NANUK CHUTNÁ JAKO SKUTEČNÉ OVOCE

Toužíte po chuťové kombinaci, která chutná, ale také vás osvěží? Oblíbená zmrzlina Mrož nabízí extra ovocné nanuky, které obsahují 60 % skutečného ovoce. V novém hravém designu obalů můžete vybírat ze tří příchutí - mango v bílé polevě a jahoda nebo malina v kakaové polevě.

primazmrzlina.cz



OCHUTNEJTE ČERSTVÝ SÝR Z ČESKÉ FARMY

Na české rodinné farmě Babina vznikají tradičními postupy z čerstvého mléka kvalitní sýry, tvarohy a další mléčné delikatesy s plnou smetanovou chutí. Pod značkou Authentic jsou dostupné i na Košíku. Mezi speciality patří ručně vyráběný měkký polotučný sýr v přírodní, pikantní nebo pažitkové variantě, který se hodí na pečivo, do salátů i na sýrové prkénko.

www.kosik.cz



KITCHENAID UVÁDÍ NOVÝ KUCHYŇSKÝ ROBOT ARTISAN PLUS

Nový KitchenAid Artisan Plus představuje dosud nejvýkonnější kuchařský robot se sklopnou hlavou v nabídce značky KitchenAid. Je navržený tak, aby pokryl veškeré potřeby míchání. Mezi jeho hlavní inovace patří integrované LED osvětlení mísy pro perfektní přehled nad surovinami a dvě možnosti nastavení rychlosti – buď skrze 11 přednastavených stupňů, nebo pomocí plynulého manuálního ovládání.

www.magnumhome.cz



ROSE GARDEN SLAVÍ MIMOŘÁDNÝ ÚSPĚCH

Rose Garden, za kterou stojí Jozefína Růžičková, zaznamenala v letošním ročníku prestižní soutěže Dalemain World Marmalade Awards 2026 v kategorii Artisan mimořádný úspěch. Z celkem šesti přihlášených vzorků získaly hned čtyři zlaté medaile s plným počtem bodů a zbývající dva produkty ocenění stříbrná.

www.dzemyrosegarden.cz



4SLIM 100% ČEKANKOVÉ KAFE

4SLIM čekankové kafe je přírodní alternativa klasické kávy s jemnou, lehce karamelovou chutí. Neobsahuje kofein, cukr ani lepek, takže si ho můžete dopřát kdykoliv během dne. Díky obsahu vlákniny podporuje trávení a nabízí příjemný, lehký požitek – skvěle samotné i s mlékem.

www.4slim.cz



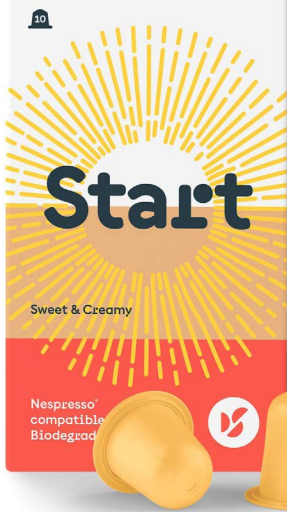
AJALA OBALILA CELÁ KOLEČKA ANANASU DO TMAVÉ ČOKOLÁDY

Brněnská čokoládovna Ajala věří, že nejlepší chutě vytváří sama příroda. Její nový Ananas v čokoládě proto neobsahuje přidaný cukr ani zbytečné ingredience – jen sušený ananas v kvalitní tmavé bean-to-bar čokoládě. Navíc potěší i krásným obalem od ilustrátora Pavla Fuksy.

www.ajala.cz



Easy-going home-made espresso.
Every morning, every day. Have fun!



LUXUS ZA 17 KORUN - ŠETŘETE KAŽDÉ RÁNO TÍM, ŽE SI DÁTE TU NEJLEPŠÍ KÁVU

Výsledkem inflace a rostoucích cen v kavárnách je cappuccino s sebou, za které dnes v centru města běžně zaplatíte i přes 90 korun. Pražírna doubleshot však ukazuje, že špičková výběrová káva připravená doma vychází na zlomek této částky a mnohdy i ve vyšší kvalitě. U filtrované kávy totiž doma snadno dosáhnete lepších výsledků než ve většině běžných podniků, a to za zlomek ceny.

www.doubleshot.cz

KINDER MILK SLICE UVÁDÍ LETNÍ PŘÍCHUŤ BROSKEV-MARAKUJA

Toužíte po chlazeném dezertu, který vás přenese do tropických krajín? Oblíbený Kinder Milk Slice se představuje v exotické podobě. Novinka spojuje mléčný krém se šfavnatou kombinací broskve a marakuji a nabízí osvěžující zážitek v každém soustu.

www.ferrero.cz



ECOHAUS ZÍSKÁVÁ EU ECOLABEL PRO KLÍČOVÉ PRODUKTY

Česká značka EcoHaus posouvá standardy v oblasti ekologické drogerie. Nově získává prestižní evropskou certifikaci EU Ecolabel pro tři klíčové produkty (WC čistěč, univerzální čistěč a prostředek na nádobí) a zároveň rozšiřuje koncept „drogerie pod jednou střechou“.

www.ecohaus.cz



HERBADENT HER° ELECTRA MEZIZUBNÍ ELEKTRICKÝ KARTÁČEK

Nový elektrický mezizubní kartáček HER° ELECTRA od české značky Herbadent usnadňuje mezizubní péči. Díky vibracím zajistí elektrický HER° ELECTRA snadné zavedení kartáčku do mezizubních prostor, kde šetrně, ale účinně vyčistí zubní plak. Důkladným odstraněním plaku a dalších nečistot zabrání vzniku mezizubních kazů a zánětu dásní.

shop.herbadent.cz



ZAPEČENÉ BATÁTY

s mletým masem a cheddarem

Voňavé, syté a dokonale vyvážené jídlo, které spojuje přirozenou sladkost batátů s výraznou chutí kořeněného mletého masa a rozpuštěného cheddaru. Tento recept je ideální volbou pro chvíle, kdy chcete připravit něco jednoduchého, ale zároveň efektního – ať už pro rodinný oběd, nebo neformální večeři s přáteli.

Ingredience:

- 2–3 větší batáty
- olivový olej
- sůl
- 1 šalotka
- 500 g mletého masa (hovězí + vepřová směs)
- pepř
- 1–2 lžičky protlaku
- trocha horké vody
- 1 lžička uzené papriky
- ½ lžičky římského kmínu
- 150 g cheddaru
- zakysaná smetana
- slaná granola
- hráškové výhonky



Postup:

1. Batáty omyjte, podélně rozpulte, položte na plech řezem nahoru, pokapejte olivovým olejem, osolte a pečte na 200 °C asi 25–30 minut doměkka.
2. Mezitím si na pánvi rozehřejte olivový olej, orestujte najemno nakrájenou šalotku a přidejte mleté maso. Osolte, opepřete, přidejte uzenou papriku, římský kmín, protlak a trochu horké vody. Nechte chvíli provařit, aby vznikla šfavnatá masová směs.
3. Upečené batáty lehce rozmačkejte vidličkou, navrch rozdělte masovou směs, posypte nastrohaným cheddarem a dejte ještě na pár minut zapéct, dokud se sýr nerozpustí.
4. Nakonec přidejte zakysanou smetanu, slanou granolu a hráškové výhonky.

POTĚŠTĚ SVOU MAMINKU



PRVNÍ LETOŠNÍ CHARMAT 2025 - SEKT LAHOFER BRUT

Charmat 2025 – sekt Lahofer brut je svěží šumivé víno vyrobené metodou jednoho kvašení v nerezovém tanku, která zachovává ovocné aroma i lehkost. Sauvignon nabízí tóny broskví, josty, grepu a angreštu, doplněné jemným perlením a nižším obsahem alkoholu. Výsledkem je aromatické, svěží víno s čistým projevem odrůdy.

www.vinotrh.cz

MALÝ RITUÁL PÉČE PRO VELKÉ ŽENY V NAŠEM ŽIVOTĚ - NOBILIS TILIA PŘÍRODNÍ MYCÍ KRÉM

Dopřejte maminkám chvíli jemné péče, která potěší stejně jako malý okamžik pro sebe. Mycí krém s jojobovým olejem sice pění, ale skládá se výhradně z přírodních složek a k pokožce přistupuje citlivě a jemně. Jojobový olej ji zvláčňuje a pomáhá chránit před nepříznivými vnějšími vlivy. Přípravek lze univerzálně použít i na mytí celého těla.

www.nobilis.cz



HYDRATACE NOVÉ GENERACE - MICROLYTE ORANGE RECHARGE

Waterdrop Microlyte ORANGE RECHARGE je milý a praktický dárek, který potěší i podpoří každodenní pohodu – promění obyčejnou vodu v osvěžující nápoj s chutí pomeranče, elektrolyty, vitamíny a zinkem, bez cukru a kalorií. Je ideální pro maminku, která si zaslouží chvíle péče o sebe, a díky jednoduchému použití se stane malým každodenním rituálem.

www.waterdrop.cz



MÁJOVÝ MIXIT

Nová limitovaná kolekce Triola spojuje eleganci, komfort a precizní Snídaňový mix v tubusu, který přímo křičí "máme tě rádi". To je májový mix od Mixit s designem od ilustrátorky Magdaleny Konečné Divoké tužky. Nejen na Den matek, ale každé ráno si maminka do misky nasype kousek vaší lásky. A kromě lásky bude mít v misce karamelové kokosové chipsy, mandle, mini sušenky, lyofilizované třešně, jahody, borůvky a pomeranč. A bílé čokocrispies s malinovým prachem.

www.mixit.cz

ESPRIT PURE - PRO MAMINKU, KTERÁ MÁ RÁDA SVĚŽÍ A JEMNĚ KVĚTINOVÉ VŮŇ

Květinově-ovocná kompozice zaujme svěžím úvodem šfavnaté broskve, sladké hrušky a jiskřivého bergamotu. V srdci se rozvíjejí něžné tóny konvalinky, jasmínu a pivoňky, které vůni dodávají ženský a elegantní charakter. Základ tvoří pižmo, červené ovoce a santalové dřevo, jež kompozici propůjčují příjemnou hloubku a jemnou hřejivost. Seženete ji v obchodních sítích DM.



TRIOLA - PRVNÍ STŘÍPKY KOLEKCE JARO/LÉTO 2026

Nová limitovaná kolekce Triola spojuje eleganci, komfort a precizní zpracování a přináší pestrý výběr podprsenek a kalhotek z kvalitních materiálů, jako je žakárový úplet, jemný modal, smyslná krajka či průsvitný tyl. Díky široké škále stříhů a velikostí perfektně padne a podtrhne jedinečnost každé ženy. Zároveň představuje ideální dárek ke Dni matek – potěší krásou i praktičností.

www.triola.cz

ELEGANTNÍ DÁREK KE DNI MATEK: KÁVOVÝ RITUÁL V DESIGNOVÉM PROVEDENÍ

Rok 2026 je pro Nespresso ve znamení výročí – značka slaví 20 let na českém trhu a 40 let od uvedení prvního kapslového systému. Při této příležitosti představuje i exkluzivní spolupráci se sklárnou Květná 1794, z níž vznikla designová karafa a sklenička inspirované kapslí Nespresso. Spojení obou značek staví na úctě k řemeslu, precizní ruční práci a důrazu na detail, který proměňuje kávový rituál v estetický zážitek.

www.nespresso.com



HALLOUMI

u medové omáče

Jestli chcete dát halloumi novou chuťovou podobu, zkuste tuhle jednoduchou kombinaci. Příprava nezabere skoro žádný čas a vystačí si s několika málo ingrediencemi. Výsledkem je nápadité jídlo, které se hodí jako rychlá svačina, pohoštění pro hosty nebo lehký doplněk k salátu. Spojení halloumi, prosciutta, hrubozrnné hořčice a medu vytváří zajímavý kontrast chutí, který mile překvapí.

Ingrediencie:

- halloumi
- prosciutto
- hrubozrnná hořčice Maille
- med

Postup:

1. Halloumi nakrájejte na menší hranolky.
2. Potom ho zabalte do plátku prosciutta.
3. Každý kousek lehce potřete hrubozrnnou hořčicí Maille smíchanou s medem.
4. Vyskládejte na plech s pečícím papírem a dejte péct do trouby na 200 °C asi na 15–20 minut, dokud nebude prosciutto krásně dozlatova a do křupava.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT



KOUZLA S TOFU JE DOSTALA DO ALCRONU. MLADÍ KUCHAŘI UKÁZALI, ŽE ROSTLINNÁ STRAVA HRAJE PRVNÍ LIGU

Finále soutěže Budoucnost na talíři ukázalo, že rostlinná gastronomie má pevné místo mezi špičkou – středoškolských kuchařů připravili v Národním zemědělském muzeu kreativní menu z tofu, červené řepy a hlívy pod dohledem poroty v čele s Adamem Rundusem a Josefem Křížkem. Nejvíce zaujalo marinované tofu s hráškovou pěnou a polentou od studentů z Teplic, kteří za vítězství získali stáž v Alcron Hotel Prague.

www.rostlinne.cz



HOTELY MĚNÍ BYZNYS MODEL. Z UBYTOVÁNÍ SE STÁVAJÍ MULTIFUNKČNÍ HUBY

Hotely přestávají být jen místem pro přespání. Stále častěji se proměňují v multifunkční prostory, které kombinují ubytování, práci, setkávání i trávení volného času. Tento trend je důsledkem změny pracovních návyků a životního stylu. Oborové konference a veletrhy, jako je ITB Berlin nebo Independent Hotel Show Amsterdam tento trend potvrzují a označují jako jeden z klíčových směrů dalšího vývoje hospitality.



NESPRESSO S DUA LIPOU: KAŽDÝ ŠÁLEK JAKO NOVÝ ZÁŽITEK

Značka Nespresso přichází s novou kampaní v čele s Dua Lipa, která ukazuje, že každý šálek kávy může být objem plným chutí i zážitků. Kampaň navazuje i na ikonické „What else?“ od George Clooney a představuje nový kávovar Nespresso Vertuo Up, jenž díky moderním funkcím a technologii Centrifusion přináší snadnou přípravu kávy a otevírá nové možnosti každodenního kávového rituálu.

www.nestle-nespresso.com



FABINI – KŘEHKÁ ELEGANCE PRO VŠECHNY SILNÉ MATKY

Skleněná kolekce FABINI & Tomáš Kučera přináší ten nejkřehčí materiál v jeho nejživější podobě. Karafy z ručně foukaného skla se strukturou připomínající rozčeřenou vodní hladinu proměňují světlo i vodu v malý vizuální zážitek.

www.fabini.cz

LOUPEŽ SVĚTOVÉHO MENU V REŽII MCDONALD'S

Připravte se na nechtutnější „loupež“ roku – McDonald's přináší do Česka novinky inspirované světovými bestsellery a vůbec poprvé nabízí ikonické položky ze zahraničních menu. V reakci na přání fanoušků tak vzniká hravá mise plná chutí z různých koutů světa, od Středomoří přes Kanadu až po exotiku Singapuru a Indonésie, kterou si nyní mohou vychutnat i čeští zákazníci.

www.mcdonalds.cz



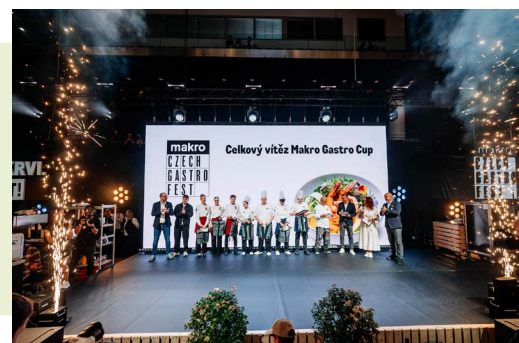
S.PELLEGRINO YOUNG CHEF ACADEMY VSTUPUJE DO SVÉHO SEDMÉHO ROČNÍKU

S.Pellegrino spustila sedmý ročník soutěže S.Pellegrino Young Chef Academy Competition, globální iniciativy zaměřené na vyhledávání a podporu nejtalentovanějších mladých kuchařů do 30 let. Soutěž je do 9. června otevřena uchazečům z celého světa včetně ČR a znovu vyzývá nastupující kulinářské talenty, aby vstoupily na mezinárodní scénu a pomohly utvářet budoucnost gastronomie. Přihlášky lze odeslat [zde](#).

STUDENTI Z PARDUBIC ZVÍTĚZILI V PRVNÍM ROČNÍKU SOUTĚŽE MAKRO GASTRO CUP

První ročník soutěže Makro Gastro Cup vyhrál tým z Labské SOŠ a SOU Pardubice, který ve finále na Makro Czech Gastro Festu v pražském O2 universu porazil školu ze Zlína. Soutěžící měli za úkol nasimulovat provoz restaurace a připravit dvouchodové menu z telecího a candáta, přičemž porotu zaujala vysoká úroveň obou týmů. Vítězové získali stáž u šéfkuchaře Zdeňka Pohlreicha, ocenění byli i nejlepší jednotlivci a týmy v dalších kategoriích.

www.makro.cz



KUŘECÍ KAPSA

se šunkou a sýrem

Šťavnaté, jednoduché a přitom pokaždé trochu jiné – přesně takové jsou tyhle kuřecí kapsy z mletého masa. Skvělé na oběd i večeři, když chcete z běžných surovin vykouzlit něco nápaditějšího. Navíc si je můžete přizpůsobit podle chuti – připravila jsem pro vás rovnou tři varianty náplní, takže si každý najde tu svou oblíbenou.

Ingredience na 3 kapsy:

- 500 g kuřecího nebo krůtího mletého masa
- sůl
- pepř
- oblíbené koření na kuře
- trochu oleje na opékání
- sezam na posypání

Náplň 1:

- krémový sýr
- Brainrot šunka
- hráškové výhonky
- plátek cheddaru

Náplň 2:

- medová hořčice
- Velvet salám
- niva

Náplň 3:

- pesto
- Brainrot šunka
- mozzarella

Postup:

1. Mleté kuřecí maso osolíme, opepříme a ochutíme oblíbeným kořením.
2. Maso rozdělíme na 3 stejné části.
3. Každou část rozprostřeme na pečicí papír do tenčího obdélníku.
4. Na jednu polovinu masa dáme vždy zvolenou náplň.
5. První kapsu naplníme krémovým sýrem, Brainrot šunkou, hráškovými výhonky a cheddarem.
6. Druhou kapsu potřeme medovou hořčicí, přidáme Velvet salám a nivu.
7. Třetí kapsu potřeme pestem, přidáme Brainrot šunka a mozzarellu.
8. Maso přeložíme přes náplň a okraje dobře přitlačíme, aby vznikla uzavřená kapsa.
9. Povrch můžeme posypat sezamem.
10. Na pánvi rozehrějeme trochu oleje a kapsy opečeme z obou stran dozlatova.
11. Poté je dopékáme na mírnějším plameni, aby byly hotové i uvnitř. Podle tloušťky to zabere přibližně 10–15 minut.



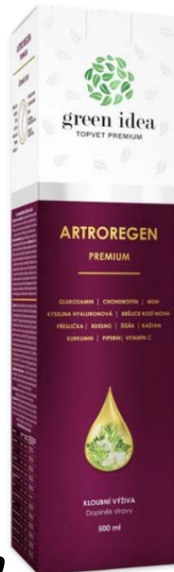
Mrkněte na můj [Instagram](#),
kde najdete také postupové
fotografie.

Beauty tipy

GREEN IDEA ARTROREGEN PREMIUM - KLOUBNÍ VÝŽIVA

Artroregen premium je doplněk stravy s originální recepturou, která kombinuje chondroprotektivní látky (glukosamin a chondroitin), MSM, kyselinu hyaluronovou a účinný bylinný komplex. Tyto složky společně vyživují klouby, chrupavky i pojivové tkáně, podporují jejich regeneraci a mohou přispět k úlevě při kloubních potížích. Bylinná směs s kurkumem, kaštanem či přesličkou tradičně podporuje pohybový aparát, zatímco vitamín C přispívá k tvorbě kolagenu pro správnou funkci chrupavek a kostí.

www.greenidea.cz



FLÓRA: HARMONIZUJÍCÍ PÉČE PRO KAŽDÝ DEN I NOC

Krém Flóra spojuje fytoterapii, biotechnologie a aromaterapii pro komplexní péči o pleť. Pomáhá zklidnit záněty, sjednotit tón pleti, zjemnit póry a vyrovnat tvorbu mazu, zároveň podporuje mikrobiom i přirozenou regeneraci. V duchu elementu Dřeva obnovuje rovnováhu a vitalitu pleti a je vhodný pro denní i noční použití.

www.beauty.energy



NOVÁ ÉRA ZÁŘIVÉ PLETI: DOUBLE SERUM FOUNDATION

Nový Double Serum Foundation Clarins make-up s inovativní A.U.R.A. technologií zvyšuje rozptýlení světla na pokožce a dodává jí okamžitě prozářený vzhled s výdrží až 12 hodin. Složení s 14 účinnými ingrediencemi, včetně 9 rostlinných extraktů a 5 aktivních molekul, pomáhá redukovat známky stárnutí a zanechává pleť hladkou, sjednocenou a přirozeně krásnou.

www.fann.cz

INTENZIVNÍ CORAL CRUSH S DOTEKEM TROPICKÉ SVĚŽESTI A ENERGIE

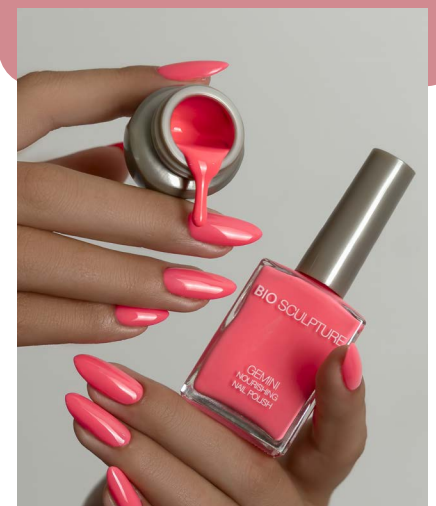
Bio Sculpture laky řady GEMINI díky extraktům z Aloe Vera, citrónu a zázvoru podporují odolnost a hydrataci nehtů. Vitamíny A, B5, C, E a F zase stimulují produkci nehtového keratinu. Lak Coral Crush je rychleschnoucí, dlouho vydrží a obsahuje UV filter, který zajišťuje stálost a jas barvy. Neobsahuje Styren a je 100% veganský.

www.bsinstytut.cz

ALINA SPRINĚ NAVRHLA PRO GRENARDI PRIVÁTNÍ ZNAČKU LILLY SPRING JAKO RODINNOU POCTU

Šperkařský dům Grenardi Group, který nedávno otevřel své brány v pražské Pařížské ulici, představuje svou nejosobnější privátní značku Lilly Spring. Ta pro skupinu není novinkou, ale hluboce zakořeněným symbolem rodinné kontinuity. Je výsledkem tvůrčího dialogu mezi zakladatelem skupiny Aināsem Springisem a jeho manželkou Alinou Springe, kreativní ředitelkou a předsedkyní dozorčí rady, která značku navrhla jako poctu své tchyni Liliji.

grenardi.cz



MLADISTVÝ POHLED SE SIGNATURE CELL-EYES

Oční krém Signature Cell-Eyes pomáhá chránit pleť před předčasným stárnutím, redukuje otoky i tmavé kruhy a podporuje přirozenou regeneraci pokožky. Díky lehké textuře s kmenovými buňkami z bílé růže, peptidy a kofeinem rozjasňuje oční okolí, zlepšuje mikrocirkulaci a zanechává pleť svěží a odpočatou.

www.fann.cz

NIKE FLORAL BOOM VŮNĚ

Květinově pižmová vůně Nike Floral Boom je jako snová zahrada. Otevírá se svěže citrusovými tóny citronu a bergamotu, v srdci rozkvétá květinová kompozice plumérie, jasmínu a otočnicku s dotekem kokosu. Základ tvoří ylang-ylang, osmanthus a růže, které dodávají hloubku, jemnost a hřejivou smyslnost. Vůně připomíná čerstvou kytici a zahalí vás do něžné ženskosti a elegance. K dostání v síti drogerií dm.



JARNÍ LÍČENÍ S EFEKTEM SLUNCEM POLÍBENÉ PLETI: SCULPT BALM OD ANNABELLE MINERALS

S příchodem jara přináší značka Annabelle Minerals inspiraci, jak dodat pleti svěží, přirozeně opálený vzhled bez slunce. Krémový bronzer Sculpt Balm umožňuje jemné konturování i efekt „sun-kissed“ pleti. Spolu s houbičkami Softie usnadní aplikaci a zajistí profesionální výsledek při každodenním líčení.

www.annabelleminerals.cz



NOBILIS TILIA: PÉČE O DUŠI JAKO NOVÝ LUXUS

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

www.nobilis.cz



VYŽIVUJÍCÍ NEHTOVÉ SERUM S B-VITAMÍNY – VITAMIN DOSE BIO SCULPTURE

Sérum obsahuje ženšenový extrakt, extrakt vilínu virginského, extrakt z okurky a vitamíny skupiny B, které jsou nezbytné pro udržení struktury keratinu a buněčného metabolismu nehtu. Tato vitamínová kombinace podporuje omlazení, hydrataci, zklidnění, růst a výživu. Díky extraktu z vilínu virginského má velmi mírné antiseptické účinky.

www.bsinstytut.cz



PAUL MITCHELL PŘEDSTAVUJE ŘADU VOLUME V NOVÉM DESIGNU

Řada VOLUME je určena především pro jemné vlasy, kterým dodává viditelný objem bez zatížení. Kombinuje pečující i stylingové produkty pro nadýchané účesy s dlouhotrvající plností. Paul Mitchell představuje Extra-Body Shampoo a Extra-Body Conditioner, které společně pomáhají vytvořit lehký, pružný a objemný účes.

eshop.paulmitchell.cz



ZUZANA OSAKO PROPOJUJE TRADICI S MODERNÍM DESIGNEM

Tradiční česká řemesla, jako modrotisk nebo tkalcovství, dnes hledají své místo v současném světě. Návrhářka Zuzana Osako proto ve své tvorbě propojuje mistry tradičních technik s moderním designem a ukazuje, že jejich budoucnost spočívá v aktivním zapojení do dnešního života.

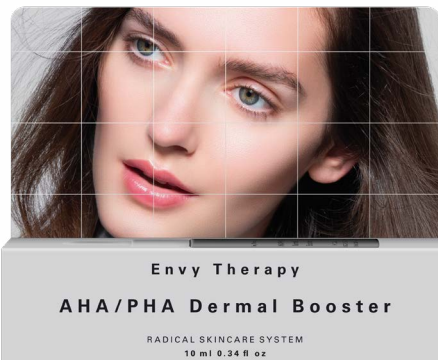
www.zuzanaosako.com



CÍLENÁ SKINCARE S ENVY THERAPY AHA/PHA DERMAL BOOSTER

Envy Therapy Dermal Boosters jsou navrženy jako sofistikované koncentráty, které reagují na konkrétní potřeby pleti — od hydratace a regenerace přes anti-age péči až po řešení pigmentací a nedokonalostí. AHA/PHA Dermal Booster spojuje jemnou exfoliaci s regulací kožního mazu a pomáhá zlepšovat texturu pleti.

www.envytherapy.com



AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

s cottage

Lehká, svěží a přitom sytá – avokádová pomazánka s cottage je ideální volbou pro rychlou snídani nebo zdravou svačinu. Kombinace krémového avokáda, jemného cottage sýra a vajíčka dodá tělu potřebné živiny, zatímco křupavý kváskový chléb a čerstvé výhonky zajistí skvělou chuť i texturu. Navíc ji připravíte během pár minut.

Potřebujeme:

- kváskový chléb
- 1 zralé avokádo
- cottage
- vejce natvrdo
- hráškové výhonky
- sůl, pepř

Postup:

Avokádo rozmačkáme a smícháme s cottage, dochutíme solí a pepřem. Namažeme na opečený kváskový chléb, přidáme nakrájené vejce natvrdo a vršek doplníme hráškovými výhonky.



JARO/LÉTO S CCC

Společnost CCC uspořádala 14. dubna 2026 v prostředí jezdeckého statku Dvůr Hoffmeister CCC Countryside Press Day, setkání inspirované jarní lehkostí, přirozenou elegancí a současnými módními trendy pro sezónu jaro/léto 2026. V jedinečné atmosféře probouzející se přírody se zde představily klíčové novinky i trendy nadcházející sezóny.

Celý den byl koncipován jako zážitková módní prezentace, ve které se jednotlivé kolekce přirozeně propojily s okolní krajinou. Inspirativní prostředí statku podtrhlo design, kvalitu i funkčnost vystavených modelů a jejich nadčasový charakter.

V rámci programu se představily značky z portfolia CCC v různých stylingových kontextech – od jezdecké elegance značky Beverly Hills Polo Club, přes funkční a stylové kolekce Hunter a Mexx v exteriérech statku, až po kurátorovaný výběr značek Nine West, GUESS Jeans, G-STAR, Gino Rossi a Badura v prostoru THE CCC TREND ROOM. Ten nabídl soustředěný pohled na klíčové siluety, materiály a barevnost sezóny, doplněný o odborný workshop.

Součástí dne byla také prezentace nové koncepce MODIVOclubu, která propojuje výhody nákupů v kamenných prodejnách i online prostředí a rozšiřuje zákaznický komfort napříč skupinou MODIVO GROUP.

Mrkněte se na novinky ze sezóny jaro/léto 2026, které jsem pro vás vybrala.



ZLATÝ HIT BEZ SLUNCE:

samoopalováký dobývají svět

Globální trh se samoopalovacími přípravky překročil hranici 1,5 miliardy dolarů a dál rychle roste. Už nejde jen o letní trend, ale o zásadní změnu v tom, jak lidé přemýšlejí o kráse, zdraví a opálení.

Generace Z, ovlivněná sociálními sítěmi i varováním dermatologů před UV zářením, stále častěji sahá po alternativách, které neohrožují zdraví. Samoopalováký se tak z doplňku na dovolenou staly celoroční součástí beauty rutiny. Trend podporuje důraz na bezpečnost, rychlý efekt i rostoucí popularita na TikToku, kde hashtag #selftanner dosahuje miliard zhlédnutí.

Velkou roli hraje i tlak na čisté složení a šetrnou péči o pleť. Mladí zákazníci čtou etikety, vyhledávají dermatologicky testované produkty a očekávají přirozený výsledek bez kompromisů. Výhodou samoopalování je navíc rychlý efekt bez závislosti na počasí – opálení lze získat kdykoli během roku.

Posun je vidět nejen v Česku, kde roste online prodej a zákazníci více řeší složení i recenze. „U mladších zákazníků sledujeme, že samoopalovací produkty vnímají jako součást péče o pleť, ne jen sezónní kosmetiku,“ říká brand manažerka Dove Patricie Hubek.

Na tento trend reagují i značky jako Dove se svou řadou Sunless Tan Summer Revived, která kombinuje hydrataci a postupné samoopalování v jednom kroku. Dermatologové navíc potvrzují, že moderní samoopalovací složky působí jen na povrch kůže a jsou výrazně šetrnější než UV záření. Produkty Dove pořídíte v sítích dm.

Samoopalování se tak definitivně posouvá z kategorie „letní doplněk“ do nové normy péče o tělo – bezpečné, dostupné a celoroční.



JAK ZVLÁDNOUT VYVÁŽENÉ JÍDLO I V HEKTICKÉM DNI



Máte dny, kdy snídáte v sedm ráno, ale jindy se k prvnímu soustu dostanete až v poledne? Schůzky, které se protahují, doprovázení dětí na kroužky nebo práce na směny dělají z pravidelného stereotypního režimu přežitků. Nutriční terapeutka Hedvika Jakešová, která spolupracuje s krabičkovou dietou Nice To Fit You, ale upozorňuje: „Vaše tělo nepotřebuje hodinky, aby vědělo, že má hlad. Potřebuje ale jistotu, že dostane palivo.“

Základem je proto alespoň 3× denně jíst a podle potřeby přidat svačiny. Ideální je přizpůsobit počet jídel dennímu režimu, ale odpolední svačina by měla zůstat pravidlem. Klíčovou roli hraje také složení jídel – kombinace bílkovin a vlákniny pomáhá udržet stabilní hladinu cukru v krvi a předcházet chutím na sladké. „Aby nárůst krevního cukru nebyl prudký, jídlo by mělo obsahovat dostatek bílkovin a vlákniny,“ doporučuje Jakešová.

POSLOUCHEJTE SVÉ TĚLO, NIKOLI MÝTY

Důležité je také naučit se rozlišovat fyzický a emoční hlad. Zatímco fyzický přichází postupně, emoční bývá náhlý a často vede k nezdravým volbám. Pomoci může plánování – například připomínky v mobilu nebo předem připravené jídlo. „Mýtus o tom, že musíte jíst naposledy v 18:00, je dávno překonaný. Důležitý je celkový příjem a jeho rozložení během dne,“ dodává Jakešová.

PRAKTICKÉ ŘEŠENÍ PRO NÁROČNÉ DNY

Praktickým řešením pro náročné dny jsou i krabičková jídla, která šetří čas a pomáhají udržet pravidelnost. „Největším nepřítelem zdravého stravování není nedostatek disciplíny, ale nepřipravenost,“ uzavírá Jakešová. Díky jednoduchému plánování tak lze i v hektickém dni jíst vyváženě, bez stresu a zbytečných kompromisů.

TIP: VYZKOUŠEJTE KRABIČKOVOU DIETU NICE TO FIT YOU

Ve svém profilu si snadno nastavíte vše podle svého aktuálního tempa:

- Kalorický příjem na míru: Zvolte lehčí variantu pro dny u počítače nebo výživnější menu, pokud vás čeká aktivní den na nohou.
- Flexibilita bez hranic: Vyberte si počet chodů a rozhodněte se, zda chcete krabičky každý den, nebo jen v ty nejnáročnější dny.
- Menu podle vašich preferencí: Ať už jedete na vlně vegetariánství, potřebujete extra porci proteinu pro svaly, nebo se vyhýbáte laktóze, z nabídky mnoha jídel si sestavíte jídelníček, který vás bude bavit.

Získejte kontrolu nad svým stravováním i v tom největším chaosu na www.ntfy.cz.



KNIHY A KUCHAŘKY



SÓLO: JAK MÍT RADOST Z VAŘENÍ JEN PRO SEBE

Darina Křivánková

Vařit jen pro sebe bývá často těžší než pro celou rodinu – chybí chuť i nápady. Kuchařka Sóló to ale mění: nabízí 80 jednoduchých a chutných receptů pro každou situaci, od rychlovek po jídla, která zahřejí. Autorkou je Darina Křivánková, která se dlouhodobě věnuje efektivnímu domácímu vaření a sama má se „sóló“ vařením bohaté zkušenosti.

www.knihydobrovsky.cz

S LÁSKOU V.

Kateřina Illnerová

Mladá hrdinka se vydává na dobrodružnou cestu, zatímco její babička zůstává doma s kočkou a vzpomínkami. Díky pohlednicím se však přenáší do vnuččiných zážitků a objevuje s ní rozmanité krajiny. Autorka v této vizuálně působivé knize ukazuje, jak silné a naplňující může být mezigenerační pouto.

www.hostbrno.cz

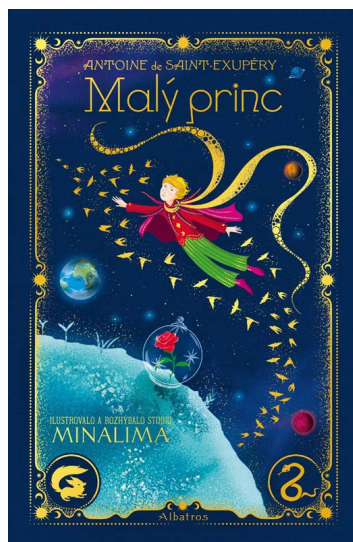
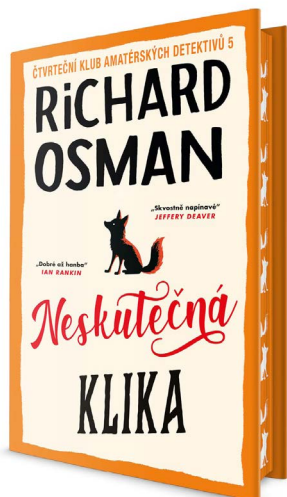


NEKUTEČNÁ KLIKA

Richard Osman

Čtvrteční klub amatérských detektivů má za sebou klidný rok, než ho naruší host obávající se o život a padouch prahnoucí po tajemném kódu. Klub se pouští do svého nejnebezpečnějšího případu, v němž musí včas vyřešit hádanku i vraždu. Richard Osman přináší pátý díl oblíbené detektivní série.

www.slovart.cz



MALÝ PRINC - MINALIMA

Antoine de Saint-Exupéry

„Stáváš se navždy zodpovědným za to, co k sobě připojáš.“ 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



MESSI. FOTBALOVÉ IKONY

Lucie Šimčíková, Anastasiia Stolypina

Než se Lionel Messi stal světovou ikonou, byl to jen kluk z Rosaria s velkým snem. Přestože mu lékaři kvůli růstové poruše nevěřili, nevzdal se, tvrdě trénoval a bojoval o svou šanci. Komiks sleduje jeho cestu od pouličního fotbalu až na vrchol světového šampionátu, rekordů a největších vítězství.

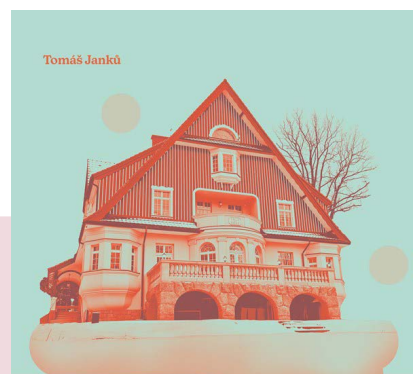
www.slovart.cz

PROCHÁZKY LIBERCEM

Tomáš Janků

Vydejte se objevovat krásy Liberce! Tento průvodce vás provede historií i kulturou města zasazeného do malebného údolí, představí památky jako Ještěd, radnici či Severočeské muzeum a přiblíží jeho slavnou textilní minulost, díky níž se mu říkalo „Manchester Čech“. Nechybí přehledné trasy, mapky ani bohatý obrazový doprovod zachycující proměny města v čase.

www.albatrosmedia.cz



Procházky
Libercem

SKYR S DOMÁCÍ GRANOLOU

a jahodami

Jestli chcete začít den s chutí a plní energie, připravte si k snídani tuto dobrotu nabitou bílkovinami a vitamíny. Jahody můžete nahradit jakýmkoli jiným ovocem, ale ke kombinaci skyru a skořicové domácí granoly mi nejvíce chutnají právě ty čerstvé, sladké jahody. Ideální je, když si granolu připravíte dopředu – ráno pak stačí jen pár lžic skyru, hrst ovoce a křupavá vrstva nvrch. Výsledek je jednoduchá, ale dokonale vyvážená snídaně, která zasytí, potěší a nastartuje den bez zbytečného cukru navíc.

Ingredience:

- 120 g skyru Lučina
- 3 lžice domácí skořicové granoly
- 2 čerstvé jahody

Skyr promícháme a naservírujeme do misky. Na skyr nasypeme skořicovou granolu a ozdobíme čerstvými jahodami.

domácí skořicová granola

Ingredience:

- 300 g ovesných vloček
- 200 g oříšků (např. lískových, pekanových, para, mandlí)
- 1/2 lžičky sušené citronové kůry
- 100 g másla
- 100 g medu
- špetka soli
- 1 lžička kvalitní mleté skořice

1. Ovesné vločky si smícháme s nhrubo nasekanými oříšky a citronovou kůrou.
2. Troubu si přehřejeme na 160 stupňů na horkovzduch.
3. V rendlíku si rozpustíme máslo s medem, špetkou soli a skořicí.
4. Tekutou směs důkladně smícháme se suchou směsí oříšků a ovesných vloček.
5. Plech si vyložíme pečicím papírem a rovnoměrně granolu rozprostřeme.
6. Pečeme na 160 stupňů cca 25-30 minut s tím, že po uplynutí 15 minut ji jednou pomocí lžice promícháme.



PŘIPRAVTE SVÉ AUTO NA LÉTO

Vaše auto dostalo v zimě pořádně zabrat, a tak si s příchodem jara zaslouží trochu víc než jen vyměnit gumičky. Mráz, sůl a další nečistoty totiž karoserii i podvozku nenápadně škodí a nečistoty v klimatizačním systému zase moc neprospívají vám. Zjistěte, co všechno je třeba na jaře zkontrolovat.

Aby auto zase sloužilo spolehlivě po celé jaro a léto, prvním a nejdůležitějším krokem je pořádná očista. „Sůl je totiž největší nepřítel techniky. Nestací proto jen povrchové umytí v myčce. Zaměřte se hlavně na podvozek a podběh kol, kde se slaná návnos drží nejvíc a potichu kouše do plechu,“ říká Jiří Pavel, specialista z Toyota Česká republika. Doporučuje také dekontaminaci laku, která zbaví karoserii polétavé rzi, kterou na auto přes zimu naházely pluky. Lak se tím znovu hezky rozzáří.

PÉČE PRO VLASTNÍ ZDRAVÍ

Druhým bodem je interiér, s nímž už není spojen jen vzhled a stav auta, ale také vaše zdraví. „Celou zimu jsme v autě topili a dýchali vlhkost z bot. Teď je proto ideální čas na jarní úklid,“ připomíná Jiří Pavel. „Vyhodte gumové vany a rohože, vyvětrejte je a věnujte pozornost také klimatizaci,“ doplňuje. Právě v klimatizačním systému se totiž rády ukládají plísňe a bakterie.

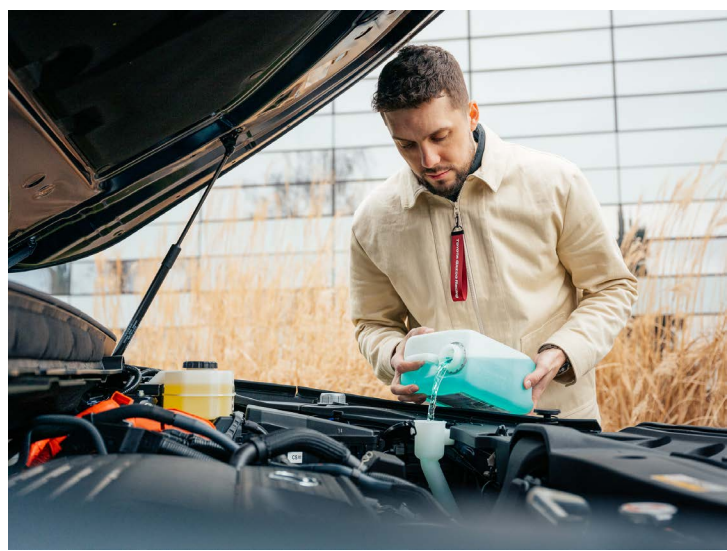
V další fázi je třeba nahlédnout i pod kapotu. Zkontrolujte také stěrače. Pokud po zimních mrazech dělají šmouhy, vyměňte na nich gumičky dřív, než vás překvapí první jarní bouřka. Samozřejmě by měla být také výměna a případné doplnění provozních kapalin. „Vyměňte nemrznoucí směs v ostříkovačích za letní, která si mnohem lépe poradí s hmyzem na skle,“ radí Jiří Pavel.

Pokud to chcete vyřešit rychle a výhodně, navštivte servis [Toyota](#), kde nabízejí čištění a dezinfekci klimatizace včetně důležité kontroly vozu. Vyčistí výparník i ventilační cesty, odstraní bakterie a nečistoty a osvěží vzduch v interiéru. Zároveň zkontrolují akumulátor, doplní provozní kapaliny, prověří chladicí soustavu, řemení a funkci osvětlení, ostříkovačů a stav pneumatik.

ABY KLIMATIZACE SPRÁVNĚ FUNGOVALA

Druhou možností prohlídky je regenerace chladicího média. Během zimy totiž může ze systému uniknout pět až deset procent chladicího média, což snižuje výkon a účinnost klimatizace. Chladicí médium také přirozeně absorbuje nežádoucí vlhkost ze systému, která může celé zařízení poškodit. Malé množství oleje zajišťuje mazání kompresoru klimatizace a konzervaci všech těsnících spojí.

Využit přitom můžete také výhodný nákup vybraných produktů a příslušenství, které teď Toyota nabízí o 20 % levněji. Výhodnější ceny přitom platí na nové stěrače, filtry, ale také střešní nosiče a zavazadlové boxy, nosiče jízdních kol nebo třeba rohože do zavazadlového prostoru. Pokud při přezutí nebo právě při servisní prohlídce zjistíte, že pneumatiky už mají to nejlepší za sebou, Toyota nabízí i sady letních gum za výhodné ceny.



KVÁSKOVÝ CHLÉB

podle Kristiny Nemčkové

Pečení kváskového chleba má své kouzlo – a já ho měla možnost zažít na vlastní kůži. Na workshopu nám Kristína ukázala celý proces od základu, nechala nás nahlédnout pod pokličku svého umění, a hlavně jsme mohli její chléb ochutnat a zeptat se na vše, co nás zajímalo. Atmosféra byla inspirativní a plná praktických tipů, které dokazují, že i poctivý domácí chléb může zvládnout každý.

Porce: 1 bochník, Čas: cca 2 dny, Obtížnost: střední

Co budete potřebovat

Na rozkvas:

- 50 g aktivního kvásku
- 50 g vody
- 50 g chlebové pšeničné mouky
- 5 g žitné mouky

Na bochník:

- 270 g chlebové pšeničné mouky
- 30 g celozrnné pšeničné mouky
- 210 g vody
- 150 g rozkvasu
- 8 g soli
- 8 g celého kmínu

Na finalizaci:

- hladká mouka na poprášení

Postup:

1. Nejprve připravte rozkvas z aktivního kvásku, vody a mouky a nechte ho při pokojové teplotě 4,5 až 5 hodin nakynout alespoň na dvojnásobek, ideálně až trojnásobek objemu. Jakmile je rozkvas na vrcholu, smíchejte ho s vodou, moukou, solí a kmínem. Těsto nechte 30 minut odpočinout.
2. Poté se pusťte do překládání, natahování a zpevňování těsta. Tento krok zopakujte celkem čtyřikrát, vždy s odpočinkem přibližně 45 minut mezi jednotlivými koly. Těsto tak postupně získá pevnější strukturu, bude hladší a lépe držet tvar.
3. Po posledním překládání těsto vytvarujte do bochníku, přeneste do vysypané ošatky spojem nahoru a nechte kynout v lednici 12 až 18 hodin.
4. Před pečením důkladně předehřejte troubu i litinový hrnec s poklicí, ideálně 45 minut až 1 hodinu. Studené těsto z lednice nařizněte, vložte do rozpáleného hrnce a pečte nejprve zakryté, poté bez poklice do tmavě zlaté až hnědavé kůrky.
5. Po upečení nechte chléb vychladnout na mřížce alespoň dvě hodiny. Výsledkem je křupavý bochník s vláchnou střídkou, který chutná nejlépe jen s máslem.

TIP:

Pro domácí pečení chleba se skvěle hodí kombinace kompaktního konvektomatu [Miele DGC 7541 HC Pro](#) a pečicího pizza kamene [Miele Gourmet HBS 70](#). Konvektomat umožňuje přípravu v páře i kombinované pečení s horkým vzduchem a nabízí také individuální nastavení vlhkosti, rychloohřev nebo automatické programy s individuálním přizpůsobením. To vše pomáhá vytvořit ideální podmínky pro pečení chleba s křupavou kůrkou a vláčným vnitřkem.



FRITTATA S KIMCHI

Frittata s kimchi je rychlé a originální jídlo plné výrazných chutí, které spojuje jednoduchost přípravy s lehce exotickým nádechem. Kimchi, tradiční fermentovaná pochoutka, je navíc přirozeným zdrojem probiotik, která podporují trávení a střevní mikrobiom. Skvěle se tak hodí nejen pro zpestření jídelníčku, ale i jako nutričně hodnotná volba pro každodenní vaření.

Ingredience:

- 1 hrnek cizrnové mouky
- 1 hrnek vody
- ½ cibule
- 2 lžice kimchi Beavia bez šťávy
- 1 menší cuketa
- pepř, sůl
- olivový olej

Postup:

1. V míse rozmícháme mouku s vodou. Přidáme 2 lžice olivového oleje, pepř, sůl a vytvoříme krémové těsto, které necháme odpočívat.
2. Mezitím si nakrájíme cibuli a cuketu, kterou osolíme.
3. Do pánve vlijeme trochu vody a necháme uvařit cibulku s cuketou.
4. Po vyvaření vody vložíme směs cibule a cukety do již připraveného těsta společně s pokrájeným kimchi.
5. Toto těsto vlijeme na pánev s olivovým olejem, přikryjeme pokličkou a stejně jako obyčejnou omeletu opečeme z obou stran.
6. Krásně zlatou a barevnou omeletu vyndáme z pánve, dáme na talíř a rozkrájíme na trojúhelníčky.



TIP – BEAVIA KIMCHI KLASIK PÁLIVÉ

Milujete výrazné chutě, zdraví prospěšné potraviny a lokální výrobu? Zkuste Kimchi od české značky Beavia, fermentovaný salát z čerstvého pekingského zelí, mrkve, ředkve, jarní cibulky, česneku a zázvoru. Vychutnáte si ho téměř k čemukoli jako malý salátek po jídle.

Kimchi v Beavii připravují z lokálních surovin a je bez přidaných konzervantů, barviv a cukru. Výborně se hodí jako křupavá příloha ke grilovanému masu, tofu, do baget i burgerů, samotné nebo do vaření.

www.ilovekimchi.cz

