

Na skok v kuchyni

červen 2026

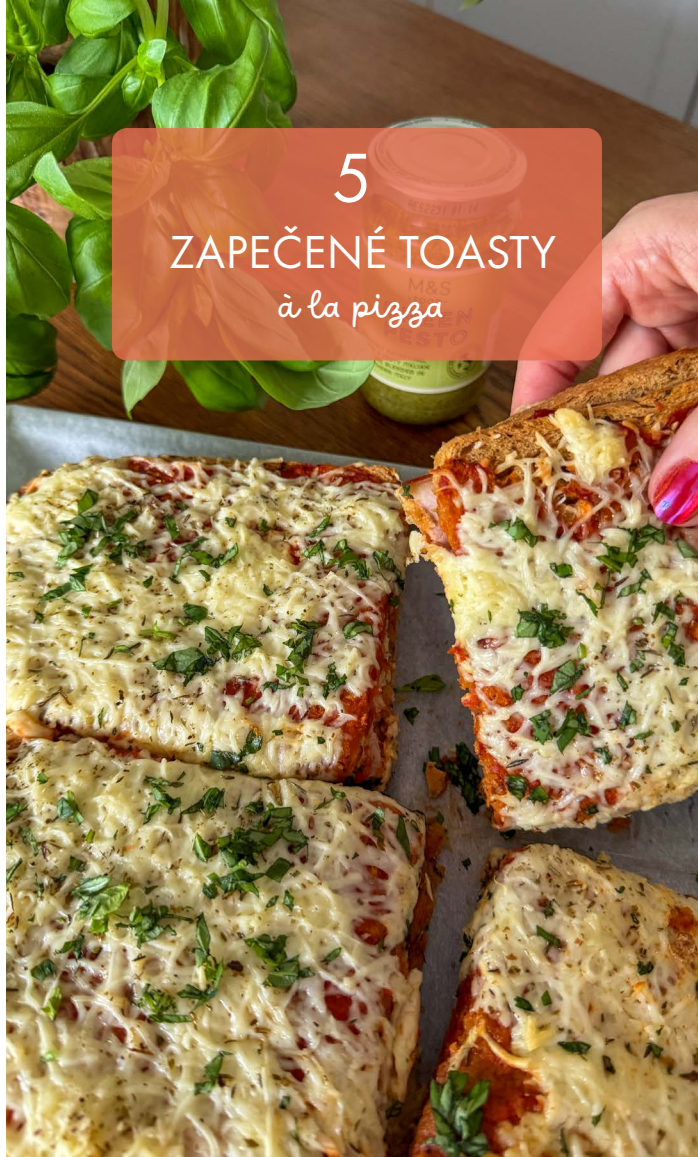
magazín o jídle a životním stylu



33 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CO MĚ ZAUJALO
- 5 ZAPEČENÉ TOASTY À LA PIZZA
- 6 *Budte ready na léto*
- 7 CAFÉ HEIN
- 8 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 9 BROWNIES S PISTÁCIOVÝM KRÉMEM
- 10 LÉTO BEZ ALKOHOLU
- 11 PITA S FALAFELEM A FETA DIPEM
- 12 BEAUTY TIPY
- 14 GRILOVACÍ SEZÓNA MŮŽE ZAČÍT
- 15 ZELENINOVÝ SALÁT S KŘUPAVÝM ORZEM
- 16 SEZÓNŇÍ STRAVOVÁNÍ: NÁVRAT K TOMU, CO DÁVÁ SMYSL
- 17 *Chut' léta ve skleničce*
- 18 MRKVOVÉ TACOS
- 19 NOVÁ KOLEKCE BEVERLY HILLS
- 20 TIPY MĚSÍCE
- 22 NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI PLÁNOVÁNÍ KUCHYNĚ
- 23 KNIŽNÍ TIPY
- 24 *Léto plné zmrzliny*
- 25 KUCHYŇSKÉ DOPLŇKY OD ZNAČKY GEFU
- 26 TCHIBO: POSEZENÍ PRO KAŽDÝ PROSTOR
- 27 KAM MUSÍTE V ČERVNU VYRAZIT
- 28 NEDAŘÍ SE VÁM NAJÍT PEDIATRA?
- 29 JAK MÍT PMS POD KONTROLOU
- 30 KONEC ŠKOLNÍHO ROKU ZA ROHEM
- 31 LÉTO S NESPRESSEM



5 ZAPEČENÉ TOASTY à la pizza



11 PITA S FALAFELEM a feta dipem



PROKLETÁ ACHILOVKA

Poslední týdny jsou u nás doma trochu náročnější, než bych si přála. Filip si přetrhl achilovku a na osm týdnů má sádku, takže spousta věcí teď leží hlavně na mně. Péče o děti, domácnost, práce, běžné starosti i všechno okolo. Jsou dny, kdy mám pocit, že jedu opravdu na doraz, ale zároveň si znovu uvědomuji, jak moc důležité je mít kolem sebe lidi, o které se člověk může opřít.

Jedním z těch nejdůležitějších lidí v mém životě je moje nejlepší kamarádka Lenka. Nedávno oslavila čtyřicáté narozeniny a já jsem si při té příležitosti znovu uvědomila, jak vděčná jsem, že ji mám. I když nás dělí velká vzdálenost a nevidáme se tak často, jak bychom chtěly, pořád víme, že tu jsme jedna pro druhou. A někdy stačí jen zpráva, telefonát nebo pár slov ve správnou chvíli.

K narozeninám jsem jí připravovala vzpomínkovou krabici plnou maličkostí, vzpomínek, společných zážitků a věcí, které pro nás dvě něco znamenají. A při jejím chystání jsem se v myšlenkách tolikrát vrátila zpátky. K našim začátkům, smíchu, historkám, které už by možná neměly nikdy spatřit světlo světa, ale i k momentům, kdy jsme si byly oporou. Přátelství, které vydrží roky, vzdálenost i všechny životní změny, je pro mě obrovský dar.

A protože prázdniny už jsou doslova za dveřmi, snažila jsem se do nového čísla magazínu přinést i trochu té lehkosti, svěžesti a letní nálady. Najdete v něm spoustu nových receptů, které se budou hodit na teplé dny, rodinné chvíle, grilování i rychlé vaření, když se vám nechce stát dlouho u plotny.

Přeji vám krásné čtení, pohodové začínající léto a hlavně lidi kolem sebe, se kterými je život o něco lehčí.

S láskou Romana

CO MĚ ZAUJALO

KDYŽ SE PŘESTANEME BÁT SLUNCE - ENERGY BEAUTY PŘEDSTAVUJE NOVOU ŘADU SOLARA

Nová sluneční řada SOLARA od Energy Beauty otevírá aktuální téma jiného pohledu na opalování a péči o pokožku. Řada pracuje s kombinací minerálních filtrů, antioxidantů, biomimetiky a následné regenerace pokožky po slunci. Vedle ochranného produktu SOLARA SPF 30 značka představuje také SOLARA BALM – intenzivní regenerační péči inspirovanou přírodními a biotechnologickými procesy.

www.beauty.energy



KITCHENAID UVÁDÍ KÁVOVARY, KTERÉ ROZUMÍ ČESKÉ VÁŠNI PRO LEDOVOU KÁVU

KitchenAid představuje novou řadu plně automatických kávovarů s funkcí přípravy ledové kávy, tichým provozem s certifikací Quiet Mark a kompaktním designem. Nové modely jsou o čtvrtinu menší než předchůdci, přesto zachovávají plnou chuť kvalitního espressa.

www.magnumhome.cz



JACOBS ESPRESSO INTENSO: SILNÁ CHUŤ V KAŽDÉM ŠÁLKU

Jacobs Espresso Intenso 10 jsou intenzivní kávové kapsle s plnou a výraznou chutí espressa. Směs s intenzitou 10 nabízí bohaté aroma, silný charakter a hustou cremu, díky čemuž je ideální pro milovníky výrazné kávy. Balení obsahuje 20 kapslí kompatibilních se systémem Nespresso®.

www.kavajacobs.cz



SVĚTOVÝ FENOMÉN COCA-COLA SLAVÍ 140 LET

The Coca-Cola Company slaví 140 let. Od roku 1886, kdy lékárník John Stith Pemberton vytvořil v Atlantě původní recepturu, se Coca-Cola proměnila v jeden z nejnámějších nápojů světa. Letos si zároveň připomínáme 55 let od zahájení oficiální výroby Coca-Coly v tehdejší Československu.

www.coca-colacompany.cz



CESTOVNÍ VERZE OBLÍBĚNÉHO AEROPRESSU

Aeropress Go je kompaktní cestovní verze oblíbeného kávovaru AeroPress, navržena pro snadnou přípravu kávy na cestách. Všechny části se složí do praktického kelímku, který zároveň slouží jako pouzdro. Nabízí rychlou a čistou přípravu kávy během 1–2 minut, lehké a odolné provedení i snadnou údržbu. Samozřejmostí je kompatibilita s originálními filtry Aeropress.

www.doubleshot.cz

GAL BEN MOSHE OTEVÍRÁ V RESTAURACI PARZIVAL NOVÝ VÍKENDOVÝ RITUÁL

Parzival rozšiřuje pražskou gastronomickou scénu o víkendové brunche. Restaurace oceněná výběrem Michelin Guide nabízí od 16. května v hotelu BOOKQUET nový koncept „Parzival Brunch“ pod vedením šéfkuchaře Gal Ben Moshe.

www.parzivalrestaurant.cz



ALBERT ODMĚŇUJE ZÁKAZNÍKY ZA VĚRNOST A INSPIRUJE K LETNÍM DOBRODRUŽSTVÍM

Albert přichází se sběratelskou kampaní, která zákazníky inspiruje k trávení času venku s rodinou a přáteli. Do 28. července můžete za své nákupy sbírat body a proměnit je ve výrazné slevy na vybavení pro kempování, festivaly i volnočasové aktivity v přírodě. Díky kampani si tak můžete pořídit praktické produkty za výhodnější ceny a získat slevu ve výši až 61 %.

www.albert.cz

ZAPEČENÉ TOASTY

à la pizza

Se dvěma syny doma hledám každou volnou chvíli, a právě proto miluju recepty, které jsou rychlé, jednoduché a přitom chutnají celé rodině. Tyhle zapečené toasty à la pizza jsou přesně ten typ „rychlovky“, kterou zvládnou připravit během pár minut a která je vděčná a „jedlá“. Křupavý toast, rozpečený sýr a vůně italského koření jednoduše nikdy nezklamou.

Ingredience:

- 8 plátek toastového chleba
- rajčatová omáčka
- bazalkové pesto
- trocha česnekové pasty
- šunka
- strouhaný sýr
- italské koření
- čerstvá bazalka na dokončení



Postup:

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Na plech vyložený pečicím papírem dáme 4 plátky toastového chleba. Potřeme je rajčatovou omáčkou, přidáme bazalkové pesto a trochu česnekové pasty.
3. Navrch dáme šunku a sýr. Přiklopíme dalšími 4 plátky toastového chleba.
4. Vrchní část znovu potřeme rajčatovou omáčkou, posypeme strouhaným sýrem a italským kořením.
5. Dáme péct do trouby na 180 °C dozlatova, přibližně 10–15 minut podle trouby.
6. Po upečení posypeme nasekanou čerstvou bazalkou a podáváme ještě teplé.

BUĎTE READY NA LÉTO

TRIOLA PŘEDSTAVUJE NOVOU KOLEKCI PLAVEK 2026: STŘIHY, KTERÉ OPRAVDU SEDÍ

Česká značka letos představuje novou kolekci plavek inspirovanou oblíbenými střihy podprsenek, které kombinují pohodlí, oporu a lichotivý střih. Novinky jako Fancy, Tropicana, Candy nebo Lemon jsou dostupné až do velikostí K a L a potvrzují, že i plavky mohou ženám perfektně sedět bez kompromisu mezi stylem a funkcí.

www.triola.cz



DERMACOL VODĚODOLNÝ SUCHÝ OLEJ NA OPALOVÁNÍ SPF 50

Voděodolný suchý olej na opalování SUN CARE SPF 50 poskytuje vysokou ochranu před slunečním zářením a zároveň pečuje o pokožku během slunění. Lehká suchá textura se rychle vsřebává, nezanechává mastný film a zajišťuje příjemný pocit na pokožce. Složení s kokosovým olejem a beta-karotenem pokožku vyživuje, zklidňuje a pomáhá podpořit přirozené opálení. Praktický sprej umožňuje rychlou a pohodlnou aplikaci.

www.dermacol.cz

LASAPONARIA OPALOVACÍ MLÉKO PRO DĚTI A CITLIVOU POKOŽKU SPF 50+ BIO

laSaponaria představuje BIO opalovací mléko pro děti a citlivou pokožku s minerálními filtry proti UVA i UVB záření. Voděodolné složení s vůní kokosu se snadno rozstírá bez bílých stop, zatímco výtažky z mrkve a vlašského ořechu podporují rovnoměrné opálení. Kokos, meruňka, bisabolol a vitamín E pokožku vyživují, zklidňují a chrání před předčasným stárnutím. Produkt je dermatologicky testovaný a bez nanočástic.

www.econea.cz



DERMACOL VODĚODOLNÁ OPALOVACÍ TUHÁ TYČINKA SPF 50

Dermacol představuje voděodolnou opalovací tyčinku SUN CARE SPF 50 pro rychlou a pohodlnou ochranu citlivých míst obličeje i těla. Praktické balení umožňuje snadnou aplikaci bez mastného filmu, zatímco složení s bisabololem pomáhá zklidnit pokožku a redukovat začervenání po slunění. Produkt má veganské složení.

www.dermacol.cz

PREDATOR REPELENT JUNIOR

Predator Repellent Junior je šetrný repelent vhodný pro děti od 3 měsíců i osoby s citlivou pokožkou. Chrání proti komárům, klíšťatům i muchničkám. Lze jej aplikovat na pokožku i oděv a jeho účinnost vydrží 2 až 4 hodiny. Praktické balení umožňuje aplikaci ve svislé i vodorovné poloze.

www.nasevitaminy.cz



VITAR SUPER BETA-KAROTEN

Vitar Super beta-karoten s měsíčkem a sedmikráskou vyniká komplexním složením 7 aktivních látek pro krásné bronzové opálení s dlouhotrvajícím efektem. Tyto příznivé účinky přináší specifický mix karotenoidů, extraktu ze sedmikrásky, obecné a měsíčku lékařského, biotinu a antioxidantů vitamínů E a C.

www.vitar.cz



LASAPONARIA ROLL-ON NA HMYZÍ ŠTÍPANCE

Přírodní olejček na štípance, který zmírňuje svědění a pálení po bodnutí hmyzem. Praktické roll-on balení umožňuje přesnou aplikaci, éterické oleje z levandule, máty, pelargonie, čajovníku, třezalky a eukalyptu zase pomohou od nepříjemných pocitů. Díky vysokému podílu účinných látek v BIO kvalitě pokožku zklidňuje, osvěžuje a zvláčňuje.

www.econea.cz

CAFÉ HEIN

Divadlo Ungelt si k 30. narozeninám nadělilo vlastní kavárnu s názvem [Café Hein](#), která má za sebou první čtyři měsíce provozu. A soudě podle bezprostředních ohlasů a recenzí hostů, tenhle dárek potěšil nejen návštěvníky divadla, ale také milovníky výběrové kávy a poctivého cukrářského řemesla. Velkým tahákem je unikátní genius loci, kvalita nabídky, „neturistické“ ambice podniku v historickém centru Prahy a především domácí dezerty šéfcukráře Josefa Vícha.

Do Café Hein jsem byla pozvaná na ochutnávku a byl to opravdu krásný zážitek. Skvělá atmosféra, nádherný prostor s jedinečným geniem loci a k tomu výborná káva i domácí dezerty od šéfcukráře Josefa Vícha. Pokud máte rádi místa s příběhem a kouzlem staré Prahy, tohle stojí za návštěvu.

„Chceme, aby naše nabídka byla úzce spjata s historií magického Týnského dvora, proto chystáme nový autorský zákusek inspirovaný pověstí o žárlivém Turkovi z Ungeltu,“ prozrazuje Josef Vích. Dezert vychází z receptury klasického „indiánka“, ale bude obsahovat nejednu speciální úpravu. Ke zdejším vyhlášeným kouskům mistra cukráře, jako jsou větrníky, vídeňský Sacher se šlehačkou nebo nostalgické dukátové buchtíčky, tak brzy přibude nová delikatesa s příběhem.

Další novinkou, tentokrát v nápojovém lístku, je 100% ceremoniální matcha. Blahodárný japonský čajový nápoj si návštěvníci mohou vychutnat jak v klasické podobě, tak jako oblíbené matcha latte nebo na ledu s tonikem. Nabídka nápojů, včetně populární výběrové kávy Jiřího Langmajera, doplňuje bohaté snídaňové menu, které zahrnuje vše od čerstvých toastů až po znamenitá míchaná vajíčka.

Café Hein se nachází přímo nad sklepním divadelním sálem, v domě ze 14. století, se vstupem z ulice Štupartská. Autorem útulného interiéru, kterému dominuje gotická freska a měděný bar, je známý filmový architekt Jan Vlček. Slavnostní křest nové kavárny si v prosinci loňského roku nenechali ujít protagonisté her uváděných v Divadle Ungelt, například Simona Stašová, Jiří Langmajer nebo Táňa Dyková.

„Mám radost, že se nám podařilo naplnit sen, který jsme s Milošem Kopeckým vyřkli jako přání. O 30 let později vzniklo místo, kde se přirozeně setkávají umělci s veřejností. Po čtyřech měsících vidíme, že lidé se k nám nechodí jen občerstvit, ale skutečně si užít jedinečnou divadelní atmosféru,“ říká Milan Hein, zakladatel a emeritní principál Divadla Ungelt.

Koncept kavárny vychází z tradice starých pražských podniků, kde se přirozeně potkávali umělci s veřejností. Café Hein přes den slouží jako klidné místo na snídani, kávu či setkání, večer se proměňuje v zázemí pro divadelní diváky, které je pro ně dostupné před představením i během přestávky. Café Hein je otevřeno každý den od 9.00 do 21.00.

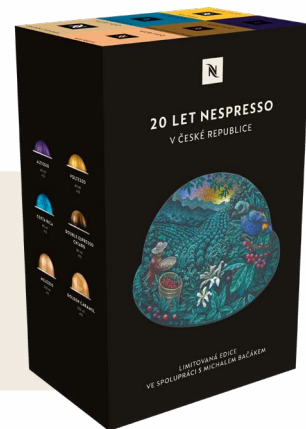


CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

NESPRESSO SLAVÍ 20 LET NA ČESKÉM TRHU S AUTORSKÝM PŘEBALEM OD ILUSTRÁTORA MICHALA BAČÁKA

Nespresso slaví 20 let na českém trhu další lokální spoluprací, a to autorským přebalem prémiového výběru káv, který ve spolupráci se značkou vytvořil ilustrátor Michal Bačák. Výroční design propojuje svět kávy s ruční ilustrací a přináší poetický vizuální příběh o cestě kávového zrna – od tropických plantáží až po každodenní kávový rituál.

www.nespresso.com



MIELE - EUROCUCINA 2026: KUCHYNĚ BUDOUCNOSTI

Kuchyně se dnes stává multifunkčním prostorem, který se přizpůsobuje modernímu životnímu stylu i menším interiéřům. Právě na tuto proměnu reaguje koncept „Designed to Move with You“, který Miele představilo na letošním veletrhu EuroCucina v rámci Milan Design Week 2026. Ten ukazuje kuchyni jako prostor, který se přizpůsobuje potřebám svých uživatelů i způsobu, jakým žijí.

www.miele.cz

ČESKÁ REŽISÉRKA TEREZA HIRSCH MÍŘÍ S THRILLEREM DEVIL'S GAME DO HOLLYWOODU

Česká režisérka a producentka Tereza Hirsch uvede svůj nový psychologický thriller Devil's Game ve světové premiéře v Hollywoodu. Snímek byl poprvé představen 9. května v ikonickém TCL Chinese Theatre v Los Angeles, jednom z nejznámějších kin světa, v rámci Indie Night Film Festivalu. Velká část postprodukce vznikala v České republice. Svou roli ve filmu našla i Lucie Vondráčková.



STRANGER THINGS DORAZILY DO HAPPY MEALU OD MCDONALD'S

Fenomén Stranger Things si našel cestu i do českých a slovenských restaurací McDonald's, kde si můžete zakoupit Happy Meal s limitovanou sérií hraček inspirovanou animovaným spin-offem tohoto seriálu s názvem Stranger Things: Příběhy z roku 1985. V kolekci, která se bude prodávat ve dvou vlnách, nechybí oblíbení hrdinové jako Mike, Dustin, Eleven nebo Lucas.

www.mcdonalds.cz

SBÍRKA POTRAVIN V ALBERTU: ZÁKAZNÍCI DAROVALI TĚMĚŘ 109 TUN POMOCI

Do jarní části celonárodní Sbírký potravin se letos zapojilo 173 prodejen Albert po celé České republice. Během soboty darovali zákazníci trvanlivé potraviny i základní drogerii, které pomohou lidem v nouzi. Z prodejen Albert si potravinové banky odvezly celkem 108,7 tun darů – vůbec nejvíce z Albertu v Litoměřicích.

www.albert.cz



VINAŘSTVÍ LAHOFER SLAVÍ 20 LET. JUBILEUM DOPROVÁZÍ ÚPRAVA VIZUÁLNÍHO STYLU ZNAČKY

Vinařství LAHOFER letos vstupuje do svého jubilejního roku. V roce 2026 si připomíná 20 let od svého založení a toto významné výročí se rozhodlo oslavit symbolickým krokem – modernizací vizuální identity. Ta zahrnuje omlazení loga i redesign všech vinných etiket.

www.vinotr.cz

Z ČESKÝCH POLÍ AŽ NA VÁŠ STŮL S KAUFLANDEM

Čerstvé ovoce a zelenina, které ještě nedávno dozrávaly na českých polích, se v prodejnách Kaufland často objevují už do 24 hodin od sklizně. Rychlost dodání, jasný původ a úzká spolupráce s domácími pěstiteli tvoří základ strategie, díky níž řetězec dlouhodobě udržuje vysokou kvalitu i čerstvost sortimentu.

prodejny.kaufland.cz



PISTÁCIOVÉ BROWNIES

Čokoládové brownies s pistáciovým krémem, které jsou dokonale vláčné uvnitř a lehce křupavé nvrchu. Kombinace intenzivní čokolády a jemných pistácií je naprosto neodolatelná. A věřte mi, druhý den chutnají ještě lépe.

Na formu cca 20 × 20 cm nebo kulatou o průměru 24 cm:

- 110 g másla
- 75 g hořké čokolády
- 35 g kvalitního kakaa
- 100 g cukru krupice
- 150 g třtinového cukru
- 3 vejce
- 55 g oleje
- 1,5 lžičky vanilkového extraktu
- 75 g hladké mouky
- 10 g kukuřičného škrobu
- 1/2 lžičky soli
- 150 g pistáciového krému
- 20 g nasekaných nesolených pistácií



Postup:

1. Troubu předehřejte na 160 °C. Formu vyložte pečicím papírem.
2. Máslo rozpusťte a nechte lehce zezlátnout. Nalijte ho na nalámanou čokoládu a promíchejte do hladka. Přidejte kakao.
3. Přisypte oba cukry a promíchejte. Poté zašlehejte vejce a asi 2 minuty šlehejte, aby směs zesvětlala. Přidejte olej a vanilku.
4. Nakonec vmíchejte mouku, škrob a sůl.
5. Těsto nalijte do formy. Navrch dejte pistáciový krém a lehce ho pomocí špejle promíchejte do mramorování. Posypte nasekanými pistáciemi.
6. Pečte cca 45–50 minut. Brownies by měly zůstat lehce vláčné uvnitř.
7. Nechte úplně vychladnout a až potom krájejte.

Tip: Ještě lepší jsou druhý den po odležení v lednici. Před podáváním je ale nechte chvíli při pokojové teplotě, aby pistáciový krém krásně změknl.

LÉTO BEZ ALKOHOLU

HABÁNSKÉ SKLEPY 0,0 %: ALKOHOL ODEBRÁN, CHUŤ ZŮSTÁVÁ

Habánské sklepy představují své první nealkoholické víno Habánské sklepy 0,0 %, které si zachovává plnou chuť i aroma díky šetrnému odstranění alkoholu ve vakuu. Nabízí tóny liči, manga a čajové růže s harmonickou chutí a jemnou kyselinkou – ideální pro chvíle, kdy si chcete vychutnat víno bez alkoholu.

www.osobnivinoteka.cz



BOHEMIA SEKT ICE 0 %

Bohemia Sekt ICE 0% nabízí svěží nealkoholické osvěžení s tóny medu, lučního kvítí a zralých citrusů. Díky plné ovocné chuti a jemnému perlení je ideální na letní setkání i jako aperitiv – nejlépe chutná ve vinné sklenice s ledem a snítkou máty.

www.osobnivinoteka.cz



EXOTICKÉ OSVĚŽENÍ NA LÉTO: TEEKANNE EISTEE BROSKEV & MARACUJA

Příchuť Broskev & Maracuja z řady TEEKANNE EISTEE kombinuje sladkou chuť šfavnaté broskve s exotickými tóny marakuji. Výsledkem je lehký a osvěžující ledový čaj bez cukru a kalorií, který se hodí zejména do horkých letních dnů. Ovocná kombinace nabízí vyváženou sladkost i svěžest a patří mezi stálice oblíbené řady ledových čajů TEEKANNE.

www.teekanne.cz



MIONETTO ORANGE SPRITZ NEALKOHOLICKÝ

Mionetto Orange Spritz Aperitivo Ready to Serve 0,0 % je inspirovaný tradičním italským Spritzem, nabízí svěží, příjemný a „ready to serve“ zážitek. Jeho receptura zdůrazňuje vonné tóny harmonizované s přirozenou sladkostí pomeranče a příjemnou hořkou nuancí odvozenou z vybraných citrusových plodů. To vše v nealkoholické verzi.

www.osobnivinoteka.cz



DEJTE PŘESLAZENÝM LIMONÁDÁM VALE, DEJTE SI ZDRAVÉ BIO KOMBUCHY OD MIXIT

Mixit je tu s další novinkou, která ale tentokrát nekřupe, ale šumí! Do sortimentu přibily tři nové kombuchy, které vás přesvědčí, že fermentované čaje nejsou jen zvláštní nakyslý nápoj pro zaryté fanoušky zdravé výživy. Nová řada BIO Kombuchy s přehledem strčí do kapsy i vaši nejoblíbenější limonádu.

www.mixit.cz



FREIXENET CORDON NEGRO 0,0 %

Freixenet Cordon Negro 0,0 % je svěží veganské nealkoholické šumivé víno s tóny zelených jablek, hrušek, citrusů a jemných květin. Díky vyvážené kyselince, jemnému perlení a nízkému obsahu cukru i kalorií nabízí elegantní a osvěžující chuť pro každou oslavu bez alkoholu.

www.osobnivinoteka.cz



FALAFEL V PITA CHLEBU

s feta dipem

Pokud milujete jednoduchá jídla plná čerstvých chutí, tenhle pita chléb s falafelem si zamilujete. Křupavý falafel, svěží zelenina a jemný feta dip z něj dělají rychlý a neskutečně dobrý oběd nebo lehkou večeři, kterou budete chtít připravovat pořád dokola.

Ingredience (2 porce):

- 2 pita chleby
- 6–8 ks falafelu
- hrst ledového salátu
- 1/2 okurky
- 1/2 červené cibule

Dip:

- 150 g řeckého jogurtu
- 80 g feta sýru
- 1 stroužek česneku
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl a pepř
- trochu petrželky nebo máty



Postup:

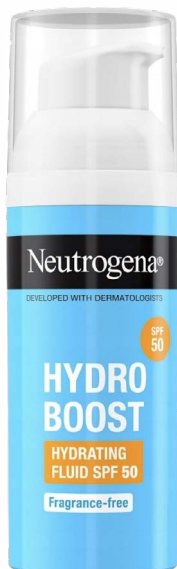
1. Falafel připravte podle návodu.
2. Smíchejte ingredience na dip.
3. Pita chleby krátce opečte na pánvi nebo v troubě.
4. Naplňte je salátem, okurkou, cibulí, falafelem a feta dipem.

Beauty tipy

LEHKÝ HYDRATAČNÍ FLUID SPF 50 NEUTROGENA® HYDRO BOOST

Multifunkční SPF fluid na každý den, který nezatíží vaši pleť a zároveň ji hydratuje. Lehká nelepivá textura poskytuje pleť vysokou UV ochranu & celodenní dávku hydratace. Ideální pro každodenní použití jako báze pod make-up.

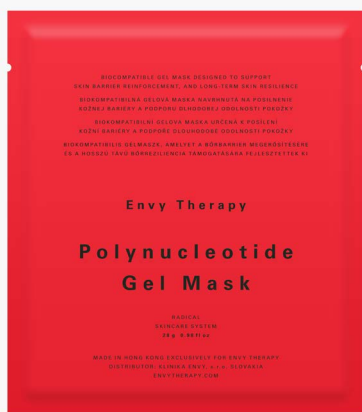
www.notino.cz



INTIMNÍ SPREJ BEZOPLACHOVÝ SE ZELENÝM ČAJEM BIO

Intimní bezoplachový sprej laSaponaria se zeleným čajem osvěží a zajistí pocit čistoty kdykoli během dne. Jemné přírodní složení s Aloe vera, zeleným čajem, levandulovou vodou a prebiotiky podporuje přirozenou rovnováhu intimních partií, zatímco praktické balení je ideální do kabelky, na cesty, do práce i po sportu.

www.econea.cz



ENVY THERAPY PŘEDSTAVUJE REGENERAČNÍ POLYNUCLEOTIDE GEL MASK

Značka Envy Therapy rozšiřuje svou skincare rutinu o Polynucleotide Gel Mask, biokompatibilní gelovou masku navrženou pro posílení kožní bariéry, podporu regenerace a dlouhodobou odolnost pleti. Produkt pracuje v souladu s přirozenými procesy pokožky a kombinuje cílenou péči s intenzivní hydratací.

www.envytherapy.com

MEDIK8 PŘEDSTAVUJE SÉRUM EXO-PDRN PRISMATIC+

Medik8 EXO-PDRN PRISMATIC+ je omlazující sérum nové generace inspirované pokročilými principy regenerativní péče o pleť. Jeho složení kombinuje PDRN, komplex exosomů, Growth Factor MiniProtein™ a ATP prekurzor – aktivní látky zaměřené na podporu obnovy, vitality a celkové kvality pleti.

www.annabrandejs.cz

VEGANSKÝ KRÉM MYCELIA CELLULAR ANTI-AGE MOISTURE CREAM

Výživný krém proti stárnutí Mycelia Cellular Anti-Age Moisture Cream podporuje přirozenou revitalizaci pleti a pomáhá zmírňovat známky únavy i napětí. Luxusní textura pleť intenzivně vyživuje, redukuje jemné linky a vrásky a zanechává rysy obličeje svěží, mladistvé a zářivé.

www.fann.cz



BIO INTIMNÍ JEMNÁ PĚNA PURITY VISION

Citlivé intimní partie potřebují péči, která respektuje jejich přirozenou rovnováhu a pH. Bio Intimní jemná pěna byla vyvinuta tak, aby šetrně čistila a zároveň podporovala pocit dlouhotrvající svěžesti. Má jemné složení s pečujícími a zklidňujícími složkami. Pěna je vhodná i v obdobích zvýšené citlivosti – například během těhotenství, po porodu či v šestinedělí.

www.purityvision.cz



PLEŤOVÝ OLEJ 15 FACE OIL ONEST

Lehký 100% přírodní pleťový olej s koncentrovaným obsahem rostlinných olejů, antioxidantů a bioaktivních látek okamžitě hydratuje a zanechává pleť sametově hebkou a zářivou bez pocitu mastnoty. Pomáhá chránit před dehydratací, stresem a UV zářením, podporuje rovnováhu kožního mikrobiomu a posiluje přirozenou lipidovou bariéru pleti.

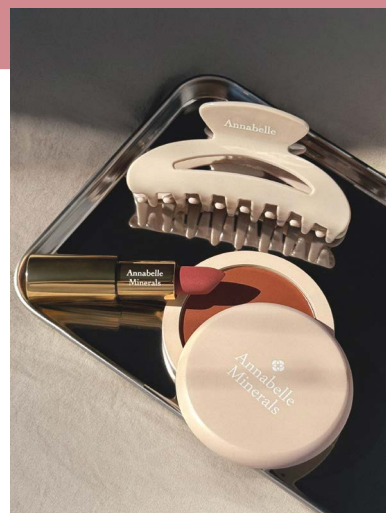
www.onest.cz



ANNABELLE MINERALS: SADA ENDLESS SUMMER

Příchod teplejších dnů přináší lehkost i v líčení. Set Endless Summer od Annabelle Minerals nabízí jednoduché „skin-first“ řešení pro svěží, přirozený letní look během pár minut. Kombinuje krémový bronzer a rtěnku v teplém odstínu, které zvýrazní rysy a dodají pleti i rtům jemný sluncem políbený efekt. Součástí je také praktická spona do vlasů jako bonus.

www.annabelleminerals.com



TÓNOVACÍ BALZÁM NA RTY NAJ OLEARI FLIRTY AFFAIR BALMY LIP TINT

Flirty Affair Balm Lip Tint je tónovací balzám na rty s intenzivní barvou a vysokým 3D leskem pro efekt zářivých, plnějších rtů. Jemná nelepivá textura zajišťuje komfortní nošení a dlouhotrvající výdrž, zatímco pigmenty na vodní bázi dodávají rtům syté odstíny a latexový finiš.

www.fann.cz



VŽDY SÁZKA NA JISTOTU: CLASSIC OD PAUL MITCHELL

Paul Mitchell® představuje rebrandovanou řadu Classic, moderní pokračování původní kolekce Original. Nabízí univerzální péči o vlasy v podobě masky a bezoplachového spreje s 15 benefity – od hydratace a výživy až po ochranu před teplem, UV zářením a krepatěním. Vlasy zanechává hebké, lesklé a snadno upravitelné.

eshop.paulmitchell.cz



MAMAHOOD OD LIP INTIMATE CARE

Řada péče o pokožku MAMAHOOD nabízí kompletní rituál péče o pokožku během těhotenství v elegantním balení. Kombinace krému a oleje zajišťuje maximální účinek, intenzivní hydrataci i výživu a pomáhá předcházet vzniku strií. Krém pokožku hydratuje, olej ji vyživuje a uzamyká vlhkost, díky čemuž spolu tvoří ideální každodenní rutinu.

www.madeformoms.cz



NOVÁ ŘADA HYDRA WATER-PLUMP OD YVES ROCHER

Nová řada navazuje na ikonickou Hydra Végétal a posouvá hydrataci pleti na novou úroveň. Díky buněčné vodě z kosmatcovníku a bi-hyaluronovému komplexu poskytuje až 100 hodin hydratace, podporuje přirozenou rovnováhu pleti a zanechává ji svěží a plnější. Řada zahrnuje séra, krémy, masku i péči o oční okolí pro různé potřeby pleti.

www.yves-rocher.cz



ANNA BRANDEJS ULTIMATE AGE DEFYING NOČNÍ OMLAZUJÍCÍ HYDRATAČNÍ KRÉM

Ultimate Age Defying je nemastný noční krém, který během spánku regeneruje pleť a působí proti vráskám, pigmentovým skvrnám i ztrátě elasticity. Obsahuje pre- a probiotika a extrakt z hroznů Chardonnay pro hydrataci a obnovu mikrobiomu. Doplněn je o kyselinu hyaluronovou, skvalan a vitamin E.

www.annabrandejs.cz



GRILOVACÍ SEZÓNA MŮŽE ZAČÍT

Čtyři litinové produkty, jedna nerezová poklice, deset měsíců vývoje a testování. **FABINI**, česká značka prémiového kuchyňského nádobí, představuje žhavou novinku – kolekci Lore, která je vůbec první kolekcí navrženou pro grilování na otevřeném ohni.

Kolekce Lore je horkým favoritem letošní grilovací sezóny. Zahrnuje čtyři kusy litinového vybavení a jednu nerezovou poklici, které zvládnou i ty nejvyšší teploty. Každý kus byl během 10 měsíců pečlivě testován s důrazem na funkčnost, odolnost a nadčasový design. Výsledkem je kolekce, která vydrží celé generace – a s každým použitím funguje ještě lépe.

LEPŠÍ VÝBAVU NA GRIL NAJDETE HORKO TĚŽKO

Surová litina skvěle akumuluje teplo, rovnoměrně ho vyzařuje a poradí si s nejvyššími teplotami. Litina je pre-seasoned, tedy předem vypálená, chráněná olejovou patinou, a připravená k okamžitému použití. Ochranná vrstva se obnovuje s každým používáním – takže čím víc grilujete, tím líp grilujete! A pokud si všimnete, že patina ustupuje, lze nádobí vypálit s olejem a znovu ji obnovit.

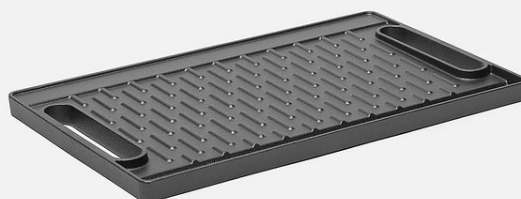
GRILOVACÍ LITINOVÁ PÁNEV LORE - Pánev s průměrem 28 centimetrů je perfektní pro steaky, ryby i křupavé brambory. Její součástí je praktický zobáček pro odlévání šťávy. Pánev můžete využít i v troubě.

GRILOVACÍ LITINOVÁ DĚROVANÁ PÁNEV LORE - Děrované grilovací vybavení je ideální na zeleninu, protože šťáva může volně odtéct a nehrozí, že by se suroviny uvařily.

GRILOVACÍ LITINOVÝ OBOUSTRANNÝ TÁL LORE - Žebrovaná strana je vhodná na maso, které se díky žebrování nedusí ve vlastní šťávě. Hladkou stranu využijete na zeleninu, sýry, vajíčka i bramboráky.

GRILOVACÍ LITINOVÝ OVÁLNÝ TÁL LORE - Oválná plocha je dostatečně velká na objemnější kusy masa i pokrmy včetně přílohy pro více lidí.

NEREZOVÁ GRILOVACÍ POKLICE LORE Ø 28 CM - Poklice udržuje teplo, umocňuje chuť a dodává pokrmům žádoucí nakouřenou chuť.



ZELENINOVÝ SALÁT

s křupavým pečeným orzem a
citronovým dresinkem

Tento jednoduchý salát zaujme kontrastem chutí i textur – zlatavě opečené těstoviny dodají každému soustu příjemnou křupavost, zatímco krémový dresink s citronovými tóny vše krásně propojí. Navíc jej snadno doplníte o maso, sýr nebo avokádo a proměníte v plnohodnotné jídlo.

Ingredience (2-3 porce):

- 150 g orzo těstovin
- 40 g najemno nastrohaného parmazánu + trochu navíc na dokončení
- 1 menší červená cibule
- 200 g cherry rajčat
- 2–3 hrsti mixu salátů
- sůl
- olivový olej na zakápnutí

Na dresink:

- 120 g zakysané smetany
- 2 lžice Sicilian Lemon Mayo
- šťáva z 1/2 limety
- sůl
- čerstvě mletý pepř
- hrst nasekaných čerstvých bylinek (například pažitka, petrželka, bazalka nebo koriandr)

Postup:

1. Orzo uvařte podle návodu na obalu v osolené vodě. Poté ho slijte, nechte dobře okapat a rozložte na plech vyložený pečicím papírem. Zakápněte trochou olivového oleje, promíchejte a posypte najemno nastrohaným parmazánem.
2. Pečte v troubě vyhřáté na 200 °C přibližně 15–20 minut, dokud orzo nezžehdne a nezačne být krásně křupavé. Během pečení ho můžete jednou lehce promíchat, aby se opeklo rovnoměrně.
3. Mezitím si připravte zeleninu. Cherry rajčata překrojte na poloviny, červenou cibuli nakrájejte najemno a mix salátů dejte do větší mísy.
4. Na dresink smíchejte zakysanou smetanu, Sicilian Lemon Mayo, šťávu z limety, sůl, pepř a nasekané čerstvé bylinky.
5. Do mísy se salátem přidejte rajčata, cibuli a část dresinku. Lehce promíchejte. Nakonec přidejte křupavé pečené orzo, posypte dalším parmazánem a podávejte ideálně hned, dokud je orzo krásně křupavé.



Tip: Pokud chcete, aby salát působil ještě víc jako plnohodnotné jídlo, můžete přidat opečené kuřecí maso, grilovaný halloumi nebo avokádo.

SEZÓNŇNÍ STRAVOVÁNÍ

návrat k tomu, co dává smysl

Proč v lednu jahody chutnají jako voda a co na to říká náš mikrobiom? Společně s nutriční terapeutkou Hedvikou Jakešovou jsme se podívali na to, proč je návrat k sezónnosti klíčem k lepšímu zdraví, nižšímu stresu i ekologické udržitelnosti.

V regálech supermarketů se roční období prakticky zastavila. Máme pocit, že si můžeme dopřát cokoliv a kdykoliv. Jenže příroda má svůj rytmus a naše tělo ho stále vnímá. Sezónní stravování není jen trend, ale dává smysl i z pohledu výživy a mikrobiomu. Návrat k sezónnosti znamená využití toho nejlepšího, co nám příroda nabízí.



LEDNOVÁ JAHODA PROHRÁVÁ

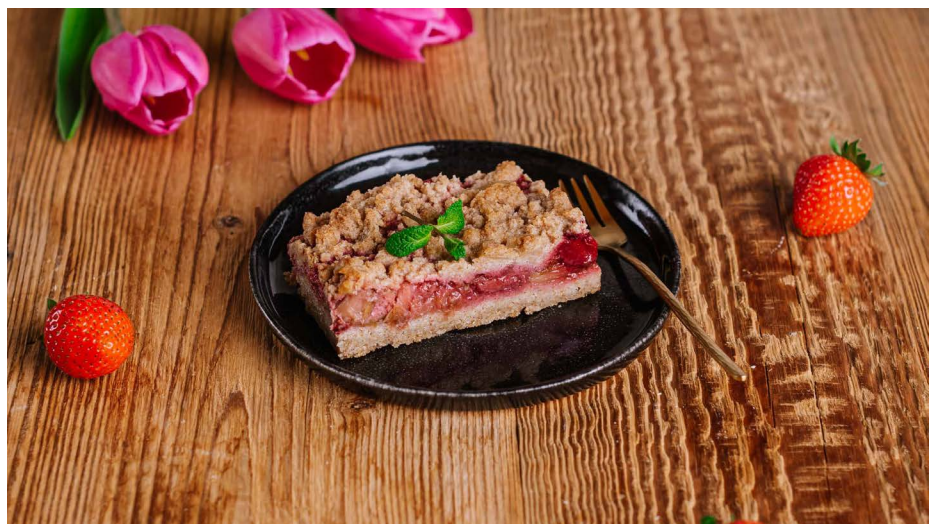
I když tabulky mohou ukazovat podobné kalorie, v obsahu mikrosloužek se dovážené plodiny těm čerstvým nevyrovnají. Často jsou sklizeny nezralé, což se podepisuje na jejich kvalitě.

„Sezónnost potravin je důležitá z více důvodů. Může obsahovat více mikrosloužek, ale také je výrazně chuťově atraktivnější a může být také méně zatížená pesticidy,“ vysvětluje nutriční terapeutka Hedvika Jakešová. „Neznamená to, že je zelenina a ovoce mimo sezónu úplně špatná, stále je to zdroj vlákniny, jen si na ní pravděpodobně méně pochutnáme,“ doplňuje.

POZVĚTE MIKROBIOM NA HOSTINU

Střevní mikrobiom preferuje pestrost a právě sezónní střídání potravin mu prospívá.

„Náš mikrobiom preferuje pestrost. Není úplně vázaný na roční období, ale na jaře a v létě je dostupných mnohem více druhů zeleniny, a proto velmi doporučuji jich pravidelně zařazovat co nejvíce,“ říká Jakešová.



JÍDLA JE I O PSYCHICE

Když je vše dostupné nonstop, ztrácí se radost z prvních sezónních plodů. Barvy na talíři navíc nejsou jen estetické, ale mají vliv i na naši psychiku. „Proto je důležité mít na talíři tzv. duhu. Tím rozšiřujeme i příjem složek, které mohou pomáhat snižovat úroveň stresu,“ podotýká terapeutka.

LOKÁLNÍ POTRAVINY JAKO ZÁKLAD

Největší poklady máme často na dosah. Například český chřest nebo čerstvé meruňky jsou podle odborníků výživově hodnotnější než exotické plody, které cestovaly dlouhé dny.

Jak vytěžit ze sezóny maximum?

Chytré mražení: „Když máte čas úrodu zpracovat, můžete si část zamrazit.“

Moderní krabičky: „Při krabičkovém stravování máte víc příležitostí střídat různé druhy příloh i zeleniny.“

Užijte si zeleninu čerstvou, ale nebojte se tepelné úpravy.

TIP: Vyzkoušejte sezónní suroviny v krabičkové dietě [Nice To Fit You](#). Díky širokému výběru jídel zajistíte svému tělu pestrou stravu bez složitého plánování.

CHUŤ LÉTA VE SKLENIČCE

Lehký a osvěžující drink, který dokáže zpříjemnit den. Takový je spritz, symbol moderní aperitivo kultury a jeden z nejoblíbenějších koktejlů současnosti. Kombinace nahořklého likéru, šumivého vína a sody zažívá dnes novou vlnu popularity a posouvá se směrem k lehčím a svěžejším chutím. Značky Lillet a Ramazzotti přinášejí moderní interpretace spritzu od jemně ovocných až po výrazně citrusové, včetně nealkoholické varianty.

LILLET ROSÉ SPRITZ

- 4 cl Lillet Rosé
- 8 cl toniku
- plátek grapefruitu

Do vinné sklenice plné ledu nalijte Lillet Rosé a tonik v poměru 1:2, jemně promíchejte a vložte plátek grapefruitu, který podtrhne jemný hořkosladký charakter spritzu.



LIMONCELLO SPRITZ

- 4 cl Ramazzotti Limoncello
- 6 cl prosecco D.O.C.
- 2 cl sody
- plátek citronu

Ramazzotti Limoncello nalijte do sklenice naplněné ledem, dolijte proseccem a sodou a jemně promíchejte. Plátek citronu doladí svěží sladkokyselý tón spritzu.

ARANCIA 0.0% SPRITZ

- 4 cl Ramazzotti Arancia 0.0%
- 8 cl toniku nebo sody
- plátek pomeranče

Do sklenice naplněné ledem nalijte Ramazzotti Arancia 0.0% a dolijte dle chuťových preferencí sodou nebo tonikem. Jemně promíchejte a vložte plátek pomeranče, který spritzu dodá citrusové aroma a podtrhne jeho hořkosladký charakter.



MRKVOVÉ TACOS

Lehké, rychlé a krásně barevné tacos, které připravíte jen z pár surovin. Základ tvoří mrkev, vejce a sýr, takže se obejdete úplně bez mouky. Naplnit je můžete podle chuti – já jsem zvolila citronovou majonézu, šunku, sýr, vypečenou slaninu a hráškové výhonky.

Ingredience na cca 5 menších placek:

Na mrkvové placky:

- 230 g mrkve
- 2 vejce
- 100 g sýra (mozzarella a gouda)
- sůl
- čerstvě mletý pepř

Na náplň:

- citronová majonéza
- šunka
- sýr
- vypečená slanina
- hráškové výhonky



Postup:

1. Mrkev očistěte a nastrouhejte nahrubo. Sýr také nastrouhejte a dejte ho do mísy k mrkvi. Přidejte vejce, sůl, pepř a vše důkladně promíchejte.
2. Na plech vyložený pečicím papírem tvarujte menší tenké placky. Pečte v troubě předehřáté na 190 °C přibližně 10–12 minut, dokud placky lehce nezezlátnou a nezpevní.
3. Po upečení je nechte chvilku zchladnout, aby se s nimi lépe pracovalo. Poté je naplňte citronovou majonézou, šunkou, sýrem, křupavou slaninou a hráškovými výhonky.
4. Podávejte ideálně hned, dokud jsou placky vláčné a náplň krásně čerstvá.

Tip

Pokud chcete, aby šly placky dobře ohýbat jako tacos, nedělejte je příliš silné a po upečení je nenechávejte úplně vyschnout. Skvěle se hodí i s avokádem, cottage dipem, uzeným lososem nebo bylinkovou pomazánkou.

NOVÁ KOLEKCE BEVERLY HILLS

Mám pro vás novou kolekci, která přesně vystihuje to, co mám na módě nejraději – spojení nadčasové elegance a nenuceného stylu. Od roku 1982 propojuje Beverly Hills Polo Club aristokratickou historii póla s uvolněným kalifornským životním stylem. Značka nesleduje krátkodobé trendy, ale staví na svém odkazu a přetváří ho do moderní sportovní elegance, která působí přirozeně a sebevědomě zároveň.

Každá kolekce je poctou světu póla – precizní, kvalitní a dotažená do detailu. A právě nejnovější kolekce, dostupná v [CCC](#), to potvrzuje naplno. Je to přesně ten typ kousků, které si obléknete jednou – a už je nechcete sundat.



TIPY MĚSÍCE



ZWEIGELTREBE ROSÉ LEHKÉ JAKO PÍRKO

Zweigeltrebe rosé Lehké jako pírkó pochází z viniční trati Kyndlířky v Nosislavi z regionu Hustopečsko a nabízí růžové víno v moderním, svůdně nasládlém stylu. Díky přirozeně nižšímu obsahu alkoholu si zachovává lehkost a výbornou pitelnost, přesto neztrácí na aromatické bohatosti. Ve vůni i chuti se objevují tóny lesních jahod, malin a zralých třešní, které doplňuje jemná krémovost a celková harmonie.

www.znovin.cz

OSVĚŽUJÍCÍ DENNÍ DÁVKA HYDRATACE S PUNCHY

Během horkých dnů dopřejte tělu správnou hydrataci bez přeslazených limonád a umělých přísad. Britská značka Punchy nabízí nízkokalorické funkční nápoje s elektrolyty a vitamíny, bez umělých sladidel a aromat, dostupné například v borůvkové nebo limetkové příchuti.

www.kosik.cz



BAG-IN-BOX 100% JABLEČNÉHO MOŠTU OVOCNÁK

Rodinné balení Ovocňáku (3l a 5l Bag-in-Box) je super na chatu, tábor nebo rodinnou oslavu. Díky speciálnímu ventilu se dovnitř nedostane vzduch, takže mošt zůstane čerstvý i v letním teple po několik týdnů a můžete z něj průběžně doplňovat lahve na cestu. Ideální je mošt ředit a dítě ho může popíjet celý den.

www.ovocnak.cz

GRILOVACÍ OMÁČKY HELLMANN'S

Grilovací sezóna přináší nové chutě i omáčky, které promění každé letní posezení v gurmánský zážitek. Hellmann's letos představuje novinky - omáčky Lanýž, Chilli a Česnek. Od luxusní chuti k hranolkům až po výrazné kombinace ke steakům nebo grilovanému kuřeti. Stačí pár správných ingrediencí a i obyčejné grilování se promění ve chvíli, kterou si budete chtít vychutnat naplno.

www.receptynakazdyden.cz



ITALSKÁ ROMANCE U VÁS DOMA

Některé chvíle si říkají o atmosféru jako z malého náměstí v Itálii. Jacobs Barista Italiano je zrnková káva inspirovaná vášní a uměním italských mistrů baristů. Nabízí výraznou, a přesto jemně vyváženou chuť, kterou si zamilujete a užijete si s ní pravý dolce vita.

www.kavajacobs.cz



LEDOVÉ OSVĚŽENÍ S ICE COFFEE PERLA

Vlastní značka Perla obchodního řetězce Albert přináší varianty ledové kávy, které snadno zapadnou do různých momentů dne. Společným jmenovatelem je káva Arabica s certifikací Rainforest Alliance, která se pojí s šetrnějším pěstováním a lepšími podmínkami pro farmáře.

www.albert.cz



FABINI UVÁDÍ BAREVNOU LIMITKU SVÉ ÚSPĚŠNÉ LITINOVÉ KOLEKCE

Smaltovaný litinový kastrol Mattia s velkým objemem pro rodinné vaření a společné hostiny s přáteli. Pokrmy udrží horké i při delším stolování a díky modernímu designu a neokoukaným barvám se stane středobodem vaší tabule.

www.fabini.cz



MENU GOLD POHANKA SVĚTLÁ

Pohanka světlá je přirozeně bezlepková pseudoobilovina s jemnou, oříškovou chutí. Je bohatá na rutin, který je prospěšný pro cévy, vlákninu, vitamíny E, B a minerály. V kuchyni ji využijete jako přílohu, do rizot, kaší, pomazánek, karbanátků nebo na zapékání.

www.menugold.cz



BRNĚNSKÁ AJALA SI OPĚT VEZE MEDAILE Z NEJPRESTIŽNĚJŠÍ ČOKOLÁDOVÉ SOUTĚŽE

Brněnská čokoládovna potvrdila, že patří mezi světovou čokoládovou elitu. Na prestižním festivalu bean-to-bar čokolád Showcolat v Bordeaux byly vyhlášeny výsledky European, Middle Eastern and African Bean-to-Bar Competition 2026. Ajala si z Francie odváží rekordních pět ocenění, čímž definitivně stvrdila svou pozici mezi úzkou světovou špičkou co se týče kvality.

www.ajala.cz



DESIGN, KTERÝ LADÍ S BLÍŽÍCÍM SE LÉTEM

Novinka Waterdrop přichází v podobě limitované Skleněné lahve FUSION z borosilikátového skla. Lahev je dostupná ve třech výrazných barevných variantách a doplněná neoprenovým obalem a praktickým víčkem pro pohodlné pití na cestách. Hydratace tak dostává nejen chuť, ale i vizuální rozměr.

www.waterdrop.cz



VYZKOUŠEJTE SAMAHAN JAKO PŘÍJEMNÉ OSVĚŽENÍ PRO HORKÉ DNY

Samahan znáte hlavně jako hřejivý zimní nápoj, ale v létě ho můžete pít i studený. Tento ajurvédský mix 14 bylin a koření si stačí rozpustit ve vodě a přidat led. Díky zázvoru a pepři má lehce pikantní, nasládlou chuť a je zajímavou alternativou k běžným limonádám v horkých dnech.

www.ilovekimchi.cz



NEVYZTUŽENÉ PODPRSENKY TRIOLA: KDYŽ CHCETE LEHKOST, ALE I OPORU

Tepější dny přirozeně mění to, co chceme nosit – méně vrstev, více pohodlí, větší lehkost. Právě v tomto období přichází ke slovu prádlo, které respektuje tělo a jeho potřeby bez zbytečné konstrukce navíc. Značka Triola představuje nevyztužené podprsenky, které dokazují, že opora nemusí znamenat výztuž.

www.triola.cz



ZDRAVÉ MLSÁNÍ S 4SLIM

Arašídové máslo 4SLIM je zdrojem bílkovin a zdravých tuků. Vyrábí se z kvalitních pražených arašídů a má jemnou, dobře rozíratelnou konzistenci. Nabízí i ochucené varianty, například slané karamel nebo belgickou čokoládu, vhodné pro zdravější mlsání. Hodí se do kaší, müsli, na granolu, palačinky i jen tak na lžičku.

4slim.cz



NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI PLÁNOVÁNÍ KUCHYNĚ

Na sociálních sítích dnes snadno narazíte na kuchyně, které vypadají dokonale. Ve skutečnosti ale často nepočítají s běžným provozem. Při plánování nové kuchyně nebo rekonstrukci proto nestačí řešit jen vzhled. Důležité jsou hlavně detaily, které ovlivňují pohodlí při každodenním používání. Na nejčastější chyby upozorňuje David Vančura z [Kuchyní Gorenje](#).

ERGONOMIE JE ZÁKLAD

Kuchyně by měla umožňovat plynulý pohyb mezi lednicí, dřezem a varnou deskou. Pokud jsou tyto zóny daleko od sebe, práce se zbytečně komplikuje. Problémem bývají i úzké průchody nebo špatně zvolená výška pracovní desky, která by měla odpovídat konkrétním uživatelům.

JEDNO SVĚTLO NESTAČÍ

Častou chybou je pouze centrální osvětlení. To sice prosvětlí místnost, ale pracovní plocha zůstává ve stínu. Kuchyně by měla mít více vrstev osvětlení – kromě hlavního světla také nasvícení pracovní desky a dalších zón. Správné osvětlení zvyšuje komfort i bezpečnost.

FUNKČNOST JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ MINIMALISMUS

Minimalistický design často znamená nedostatek odkládacích ploch. Chybí místo vedle dřezu nebo varné desky, kam odložit suroviny či horké nádobí. Nevhodně umístěná myčka zase může blokovat přístup ke dřezu nebo koši. Podle Davida Vančury bývají problematické i spodní skříňky s klasickými dvířky místo zásuvek, které zhoršují přehlednost a přístup k uloženým věcem.

SPRÁVNÉ UMÍSTĚNÍ SPOTŘEBIČŮ

Důležitý je nejen výběr spotřebičů, ale i jejich umístění. Pokud není správně vyřešená vzdálenost mezi varnou deskou a odsavačem par, odsávání ztrácí účinnost a pachy i mastnota zůstávají v interiéru. Vestavné spotřebiče navíc potřebují dostatek prostoru pro odvětrávání, jinak může trpět jejich výkon i životnost. Rizikem může být i příliš vysoko umístěná mikrovlnná trouba, zejména v domácnostech s dětmi.

Právě podobné detaily rozhodují o tom, zda kuchyně bude jen dobře vypadat, nebo také dlouhodobě fungovat v každodenním provozu.



KNIŽNÍ NOVINKY



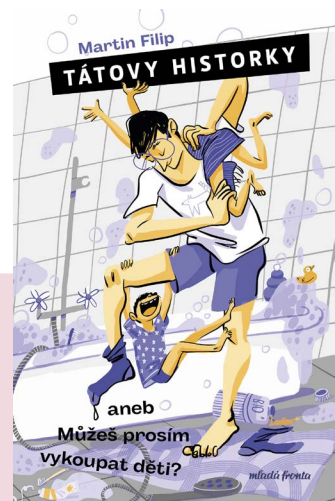
Vojta Urban

DOST DOBRÝ ŽIVOT - ZDRAVĚ A BEZ STRESU PODLE OSOBNÍHO PŘÍBĚHU

Vojta Urban

Průvodce každodenními návyky pro zdravé tělo i psychickou pohodu od kouče Vojty Urbana přináší inspiraci, jak lépe zvládat stres, upravit stravování, zkvalitnit spánek i pohyb. Ukazuje, že dobrý život nezačíná výkonem, ale rovnováhou – o to víc po autorově osobní zkušenosti s neplodností. Nejen o tuto velmi osobní zkušenost se otevřeně podělil.

www.albatrosmedia.cz



TÁTOVY HISTORKY ANEB MŮŽEŠ PROSÍM VYKOUPAT DĚTI?

Martin Filip

Veselá knížka o nástrahách rodičovství, jejíž děj se odehrává v koupelně. Ke střetu ženského a mužského světa někdy dochází u kohoutků s teplou a studenou vodou. Tátové v nesnázích našťestí mohou zavolat na pomoc odborníky, a to i do koupelny. Podmínkou je znát to správné telefonní číslo.

www.albatrosmedia.cz

MOJE HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA

Jamie Oliver

Příprava jídel v horkovzdušné fritéze patří mezi nejoblíbenější způsoby vaření a Jamie Oliver ukazuje, že může být i rychlá a zábavná. Jeho nová kuchařka nabízí jednoduché recepty od rychlovek a salátů až po burgery, pečenou zeleninu, pečivo či dezerty.

www.slovar.cz

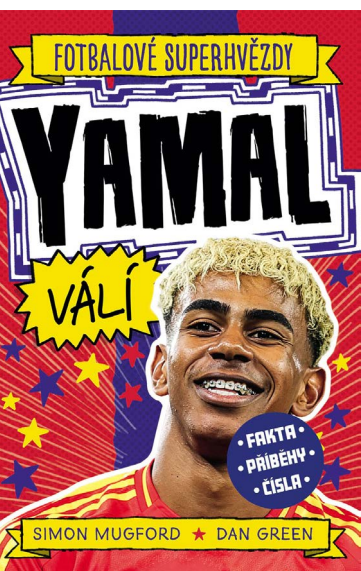


PIPI DLOUHÁ PUNČOCHA

Astrid Lindgrenová

Kniha plná fantazie, báječných nápadů a jedinečného humoru. Svěrázná devítiletá dívka Pipi, s nevšedním chováním, jménem i vzezřením, prožívá spoustu veselých dobrodružství se svými přáteli. Jednou se dokonce vydá lodí za tatínkem, který je králem jižních moří.

www.albatrosmedia.cz



YAMAL. FOTBALOVÉ SUPERHVĚZDY

Simon Mugford, Dan Green

Poznejte příběh Lamina Yamala, mimořádného talentu z Barcelony, který okouzčil fanoušky La Ligy a pomohl španělské reprezentaci k titulu mistrů Evropy 2024. Kniha nabízí pohled na jeho cestu, kariérní statistiky i důvody, proč dnes patří mezi nejsledovanější mladé fotbalisty světa.

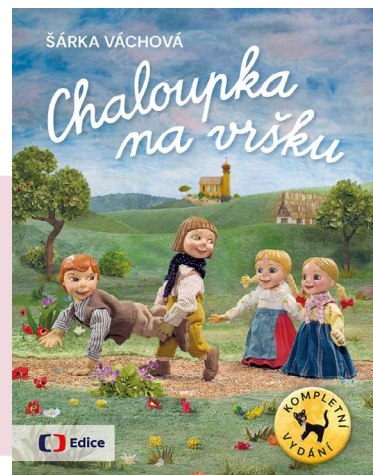
www.slovar.cz

CHALOUPKA NA VRŠKU KOMPLET

Šárka Váchová

Kompletní knižní vydání večerníčku Chaloupka na vršku zavádí čtenáře do podhorské vesnice v předminulém století, kde lidé žijí v souladu s přírodou, tradicemi a rytmem ročních období. Navzdory těžkému životu si pomáhají a společně slaví svátky i obyčeje.

www.albatrosmedia.cz



DĚCKÉ LÉKAŘSTVÍ

Cyril Děckař

Antibiotika, ADHD, čípky, homeopatika, horečky, kašel, koliky, neštovice, odplenkování, průjmy, sebepoškozování, úzkosti, zvracení a další stovky problémů, které běžně řešíte. Věnováno všem rodičům, kteří nechtějí skončit s dítětem v nemocnici, všem dětem, které si zaslouží lepší péči, a taky všem pediatrům, kteří proseděli hodiny a hodiny na pohotovosti.

www.luxor.cz

LÉTO PLNÉ ZMRZLINY

Léto se blíží a [Ferrero](#) do něj vstupuje s osvěžujícím portfoliem zmrzlin. Vsaďte během horkých dní na osvěžení v podobě ikonických chutí v nových kombinacích. K oblíbené chuti Raffaello nanuku přibývá varianta s příchutí broskve Raffaello Peach Dream. Vůbec poprvé přichází Ferrero Collection v příchuti hořké čokolády s pomerančem a zmrzlina Pocket Coffee.

RAFFAELLO PEACH DREAM

Milovníci exotických tónů ocení zejména novou zmrzlinu Raffaello Peach Dream. Spojuje v sobě osvěžující kokosovou zmrzlinu s příchutí broskve a nádechem ibišku. To vše obalené v křupavé polevě s kokosovou příchutí s granulkami s příchutí broskví.



FERRERO COLLECTION EXPERIENCE DARK CHOCOLATE & ORANGE

Pro ty, kteří dávají přednost intenzivnějšímu chuťovému zážitku, je tu Ferrero Collection hořká čokoláda s polevou s pomerančovou příchutí. Chladivá novinka nabízí lahodnou kakaovou zmrzlinu v osvěžující kombinaci s typicky letní chutí pomeranče v podobě polevy.

FERRERO POCKET COFFEE ESPRESSO NANUKY

Milujete kávovou chuť? Pak zbystřete a sáhněte po Ferrero Pocket Coffee v podobě zmrzliny. Charakteristická chuť 100% kávy Arabica se promítá do kávové zmrzliny, která je obohacena o kávové spirálky a politá mléčnou čokoládou a obalená kousky s kávovou příchutí.



KUCHYŇSKÉ DOPLŇKY OD ZNAČKY GEFU

Německá značka GEFU je synonymem pro kvalitní a spolehlivé kuchyňské náčiní, které usnadňuje každodenní vaření. Rodinná firma z regionu Sauerland vyrábí odolné a precizně zpracované pomocníky – od struhadel a mlýnků až po kráječe a další kuchyňské potřeby. Produkty vynikají promyšlenou funkcí, dlouhou životností a důrazem na udržitelnost. A já tu mám pro vás na ukázkou několik z nich. Věřím, že vám usnadní práci v kuchyni.

KRÁJEČ HRANOLKŮ A ZELENINY CUTTO

Milujete hranolky? V tom případě se bez této věčičky neobejdete.

Robustní nástroj s ostřenými ocelovými břity snadno promění brambory, batáty nebo jinou zeleninu na spoustu křupavých, lákavých hranolek. Bezpečnou a snadnou práci zajistí pevná přísavná základna a vestavěný posouvač hranolek.



LIS NA ČESNEK GARLICO

Také máte doma sbírku nefunkčních lisů na česnek? Tenhle je nahradí všechny. Ergonomický design odstraňuje veškerou námahu při drcení aromatických stroužků, zatímco integrovaná škrabka zajišťuje česnekovou drť bez odpadu. Čištění je díky automaticky vysouvatelné vložce směšně snadné.

ŠLEHAČ NA MLÉČNOU PĚNU FINO

Krémová mléčná pěna na jedno stisknutí tlačítka! Přístroj na baterie pracující s maximální rychlostí 12000 otáček za minutu vám ušlehá mléčnou pěnu, která dovede vaši kávu k dokonalosti. Využijete ho ale také na šlehání omáček nebo míchání zálievek. Šlehač je příjemný do ruky díky povrchu měkkému na dotek.



KRÁJECÍ PRKÉNKO LEVORO

Jednoduché, ale dokonale funkční kuchyňské prkénko. Plastový povrch je šetrný k nožům a neničí je, antibakteriální ochrana pomocí stříbra zase zajistí dokonalou hygienu. Prkénko se snadno čistí a je k dispozici ve třech různých velikostech.

ČTYŘSTĚNNÉ STRUHADLO CUBO

Klasické struhadlo, které lze použít na jemné, hrubé a plátkové strouhání. Oboustranně broušené čepele zajistí vysokou účinnost a ergonomické držadlo pohodlný úchop. Struhadlo lze mýt v myčce nádobí.



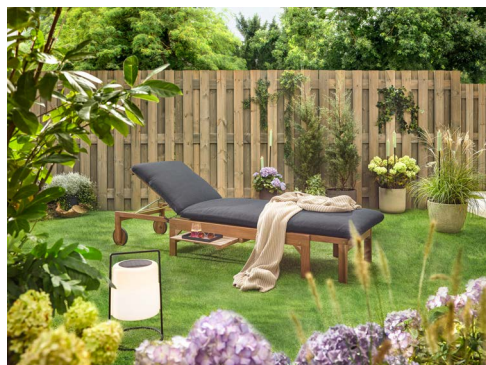
TCHIBO

posezení pro každý prostor

Léto patří chvílím venku – pomalým snídaním na terase, odpočinku na zahradě i večerům při tlumeném světle. Právě pro tyto okamžiky přináší [Tchibo](#) kolekci venkovních doplňků a nábytku, které propojují funkčnost, pohodlí a nadčasový design. Produkty jsou navrženy tak, aby proměnily balkon, terasu i zahradu v útulné místo pro relaxaci i společné chvíle s rodinou a přáteli.

VYPLÉTANÉ ŽIDLE

Někdy je zahradní židle víc než jen místo k sezení – díky textilnímu výpletu se z ní stává výrazný vizuální prvek, který definuje prostor. Precizní geometrii pak zjemňuje sedací polštář, jehož šedý odstín a na dotek příjemná tkanina vnáší do celku pocit klidu.



LEHÁTKO, NEBO STŮL?

Dokonalé odpoledne v zahradě začíná místem, které se o vše postará. Toto lehátko je přesně takové. Zprvu nenápadný stolek, který se s chutí na odpočinek promění v pohodlnou lehací plochu. O komfort se starají měkké polstry s potahy, které se dají snadno sundat a vyprat.

SVĚTELNÉ POCHODNĚ

Atmosféra otevřeného plamínku bez jakýchkoli starostí. Přesně to nabízejí tyto elegantní zahradní pochodně. Fungují na baterie, takže není třeba řešit žádné kabely, a díky praktickému hrotu je lze umístit kamkoli do měkké půdy. Největší výhodou je však funkce časovače, která se postará o to, že se s příchodem soumraku samy rozsvítí a po čtyřech hodinách opět zhasnou.



VENKOVNÍ LUCERNA SE SVÍČKOU

Mihotavé světlo svíčky umí vytvořit útulnou atmosféru, ale zvlášť v horkém létě nemusí být vždy praktické. Tato elegantní kovová lucerna v sobě ukrývá LED svíčku s realistickým efektem plápolání. Nabízí tak všechnu romantiku a atmosféru otevřeného ohně, avšak bez jakýchkoli starostí s větrem, voskem či bezpečností. Díky funkci časovače navíc dokáže vytvořit dokonalé prostředí každý večer zcela automaticky.

VENKOVNÍ KOBEC

Pocit domova se nemusí omezovat jen na interiér. Tento venkovní koberec je přesně tím prvkem, který zútulní terasu či balkon a poskytne příjemný podklad pod bosýma nohama i během chladnějších rán. Je vyroben z odolného a snadno udržovatelného materiálu, navrženého speciálně pro venkovní použití. A co víc, je oboustranný, takže nabízí možnost změnit vzhled prostoru podle nálady.



KAM MUSÍTE VYRAZIT

Gesto, díky kterému rodina zůstává spolu



Pofidte si samolepku a pomozte tak postavit druhý český Dům Ronalda McDonalda v Otomouci. Děkujeme.

www.dumronaldamcdonald.cz



PROMĚNA HISTORICKÉ HUTI V SÁZAVĚ ZDÁRNĚ POKRAČUJE. V ČERVNU SE OTEVŘE BISTRO FRANTIŠEK

Areál bývalé sklářské huti Huť František v Sázavě pokračuje ve své postupné proměně v živé kulturní a společenské místo. Dalším milníkem rozvoje se nyní stává Bistro František, které se otevře veřejnosti 5. června. Nový gastronomický koncept rozšiřuje fungování areálu o moderní brunchové bistro s grilem a navazuje na snahu vracet historickému prostoru nový život při zachování jeho původního charakteru a atmosféry.

www.hufrantišek.cz

MCDONALD'S SPUSTIL CHARITATIVNÍ SBÍRKU RUČIČKY

McDonald's znovu spustí charitativní sbírku Ručičky, která potrvá do 5. července 2026. Zakoupením samolepky za 30 Kč zákazníci podpoří Dům Ronalda McDonalda Česko a vznik druhého Domu u Fakultní nemocnice Olomouc pro rodiny dlouhodobě hospitalizovaných dětí.

www.mcdonalds.cz



CHŘEST, MEDVĚDÍ ČESNEK I PRVNÍ CHUTĚ SEZÓNY. BABIČČINA ZAHRADA PŘEDSTAVUJE NOVÉ MENU

Restaurace Babiččina zahrada představila nové sezonní menu zaměřené na čerstvé jarní suroviny, jako jsou chřest, medvědí česnek, mladá zelenina a bylinky. Nabídka staví na jednoduché poctivé kuchyni, kvalitních lokálních ingrediencích a přirozených chutích. Mezi novinkami nechybí konfitovaný chřest s brynzovým krémem, tarhoňa s brynzou a medvědí česnekem nebo kuřečí supreme s citronovým dressingem.

babiccinazahrada.cz



KOKTEJLOVÝ BAR BLACK ANGEL'S PŘEDSTAVUJE NOVÉ MENU

Black Angel's oslavil 15 let novým koktejlovým menu inspirovaným příběhy fiktivního cestovatele Aloise Krchy. Nabídka obsahuje 32 signature drinků včetně koktejlů odkazujících na Al Capona, Charlieho Chaplina či Louise Armstronga. Výrazný prostor dostala také nealkoholická sekce s celkem 13 variantami drinků bez alkoholu, díky čemuž bar nabízí jednu z nejširších nealko nabídek v Praze.

blackangelsbar.com



SEZÓNNÍ NOVINKY V RESTAURACI APARTHOTELU SVATÝ VAVŘINEC

Aparthotel Svatý Vavřinec rozšiřuje gastronomickou nabídku restaurace Vavřinec, která nově láká nejen hotelové hosty, ale i návštěvníky hor a místní. Menu staví na kvalitních surovinách, regionálních chutích a moderní kuchyni – od bohatých snídaní přes polední menu až po večerní gastronomické zážitky.

www.svatyvavrinec.cz



MATCHA TIRAMISU DORT OD CROSSCAFE: KDYŽ SE ITÁLIE POTKÁ S JAPONSKEM

Milovníci dezertů by měli zbystřit. CrossCafe přináší neotřelou variaci na klasiku v podobě Matcha Tiramisu dortu, který propojuje typický italský dezert s jemně nahořklými tóny japonského čaje matcha.

www.crosscafe.cz



NEDAŘÍ SE VÁM NAJÍT PEDIATRA?

Nedostatek pediatriů v Praze i středních Čechách dlouhodobě komplikuje rodičům dostupnost kvalitní péče. Nově otevřená pediatrická ambulance [Mama Clinic](#) na Praze 10 proto přichází s modelem, který staví na individuálním přístupu, delších konzultacích a klidném prostředí pro děti i rodiče.

„Vytváříme prostředí, kde je medicína lidská a bez chaosu. Každé vyšetření probíhá beze spěchu a s maximální pozorností,“ říká Kristýna Ulmanová z Mama Clinic.

Klinika poskytuje péči dětem od narození do 19 let a funguje jako klasická pediatrická ambulance s rozšířenými službami v rámci členství. Rodiče mají možnost objednání na konkrétní čas bez čekání, delšího prostoru na vyšetření nebo zajištění návazné péče u specialistů.

Mama Clinic využívá moderní diagnostické vybavení, například přístroje pro screening zraku, sluchu či novorozenecké žloutenky. Součástí péče jsou také rychlé testy a pomůcky, které pomáhají dětem zvládat vyšetření s menším stresem.

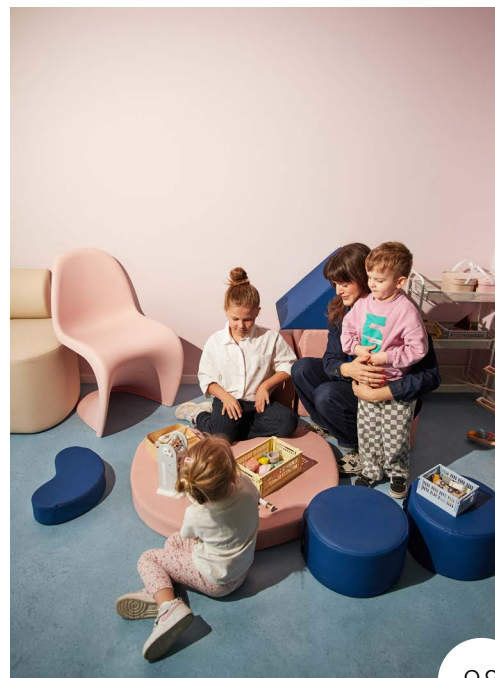
Velký důraz klinika klade také na dostupnost péče mimo běžnou ordinaci dobu. Nabízí víkendové ordinaci hodiny pro nemocné děti i telefonické konzultace mimo standardní provoz.

„Rodiče často řeší zdravotní potíže večer nebo o víkendu. Chceme, aby měli jistotu, že se mají na koho obrátit,“ doplňuje Kristýna Ulmanová.

Součástí konceptu je i prostředí navržené tak, aby se děti u lékaře cítily bezpečně a přirozeně. Klinika plánuje také pravidelná setkání rodičů s lékaři, která mají podpořit důvěru mezi rodinami a zdravotníky.

Mama Clinic se zároveň zaměřuje i na zahraniční rodiny žijící v Praze. Lékaři i personál komunikují anglicky, což usnadňuje péči expatům a mezinárodním rodinám, pro které bývá hledání pediatra často složité.

„Chceme budovat dlouhodobé vztahy založené na důvěře a poskytovat péči, která odpovídá skutečným potřebám rodin. Právě v tom vidíme budoucnost pediatrie,“ uzavírají Kristýna Ulmanová a Albert Čoudek z Mama Clinic.



JAK MÍT PMS POD KONTROLOU

Až 80 % žen zažívá před menstruací příznaky premenstruačního syndromu (PMS) – od chutí na sladké a únavy až po podrážděnost nebo bolestivé křeče. Správně nastavený jídelníček však může hormonální rovnováhu podpořit a nepříjemné projevy výrazně zmírnit.

PMS se obvykle objevuje několik dní až dva týdny před menstruací a zahrnuje fyzické i psychické obtíže. Mezi nejčastější patří zadržování vody, bolesti podbříšku, únava, výkyvy nálad nebo problémy se soustředěním. „Přibližně 3 až 8 % žen trpí natolik silnými obtížemi, že jim komplikují běžné fungování,“ vysvětluje gynekolog a sexuolog Pavel Turčan.

STABILNÍ KREVŇÍ CUKR POMÁHÁ PROTI CHUTÍM I ÚNAVĚ

Chůť na sladké před menstruací souvisí s hormonálními změnami a kolísáním krevního cukru. Pomoci mohou komplexní sacharidy a dostatek bílkovin – například ovesné vločky, celozrnné pečivo, quinoa nebo luštěniny. Naopak sladkosti, bílé pečivo a průmyslově zpracované potraviny mohou projevy PMS zhoršovat.

HOŘČÍK ZMÍRŇUJE KŘEČE I NERVOZITU

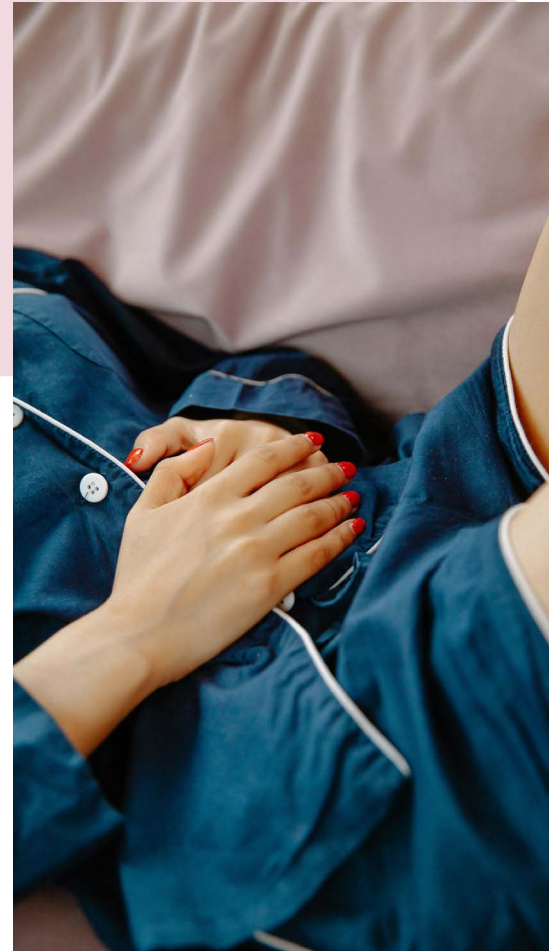
Dostatek hořčíku pomáhá uvolnit svaly, zmírnit křeče a podpořit psychickou pohodu. Přispívá také ke snížení stresu a zadržování vody v těle. Zařaďte proto do jídelníčku dýňová semínka, mandle nebo špenát. Vhodné jsou i doplňky stravy s magnezium bisglycinátem či citrátem, ideálně v kombinaci s vitamínem B6.

VITAMINY SKUPINY B PODPORUJÍ PSYCHIKU I ENERGIÍ

Vitaminy skupiny B přispívají ke správné funkci nervové soustavy, snižují únavu a pomáhají regulovat hormonální aktivitu. Podle odborníků mohou pomoci i přípravky obsahující mateří kašičku nebo sóju, například produkty značky VEGALL Pharma, která se dlouhodobě zaměřuje na doplňky stravy podporující ženskou hormonální rovnováhu a psychickou pohodu.

OMEZTE SŮL, KOFEIN A ALKOHOL

Nadbytek soli podporuje otoky a pocit nafouknutí, kofein může zvyšovat podrážděnost a alkohol narušuje spánek i hormonální rovnováhu. Pokud jejich konzumaci před menstruací omezíte, intenzita PMS se může výrazně snížit.



KONEC ŠKOLNÍHO ROKU ZA ROHEM

Bliží se konec června a s ním i pro mnohé nejdůležitější den školního roku. Předávání vysvědčení je tady, a ať už domů děti přinesou samé jedničky, nebo to letos bylo trochu vydřené, společné úsilí si zaslouží odměnu. Mám pro vás několik tipů, jak školákům rozzářit začátek prázdnin. Od zážitků ve virtuální realitě přes designové doplňky do pokojíčků až po sladkou tečku za uplynulým rokem. Zároveň se můžete inspirovat i nápady na dárky pro paní učitelky, protože i ony si zaslouží odměnu za náročný školní rok.



SNÍDANĚ ŠAMPIONŮ

Oslavu vysvědčení nemusíte odkládat až na odpoledne. Prázdniny můžete zahájit už ráno rodinným brunchem v Bread Society. Užijte si společný čas bez ranního spěchu a vyberte si z bohaté snídaňové nabídky – od anglické snídaně a vajec Benedikt po sladké kvasové lívance s borůvkami. Ke kávě nesmí chybět ani zdejší nadýchané croissanty a čerstvé pečivo.

www.breadsociety.cz

ODMĚŇTE VYUČUJÍCÍ LETNÍ EDICI PRALINEK RAFFAELLO

Potěšte vyučující svých ratolestí na konec školního roku něčím výjimečným. Raffaello přináší jemné kokosové pralinky s lahodným krémem a mandlí ve speciálním letním provedení. Elegantní květinový design představuje vkusnou alternativu ke klasické kytici, která k oslavám konce školního roku neodmyslitelně patří.

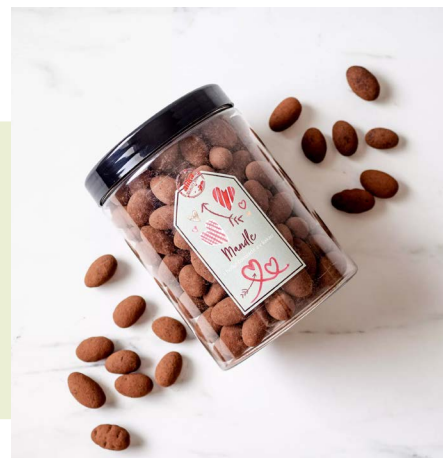
www.ferrero.com



DÓZA MANDLE V HOŘKÉ ČOKOLÁDĚ A V KAKAU

Pražená mandlová jádra obalená v hořké čokoládě spojují intenzivní kakaovou chuť s jemně křupavými ořechy. Hořká čokoláda s obsahem kakaové sušiny minimálně 38 % a kakaový prášek se sníženým obsahem tuku vytvářejí bohatý chuťový zážitek s příjemně jemnou sladkostí.

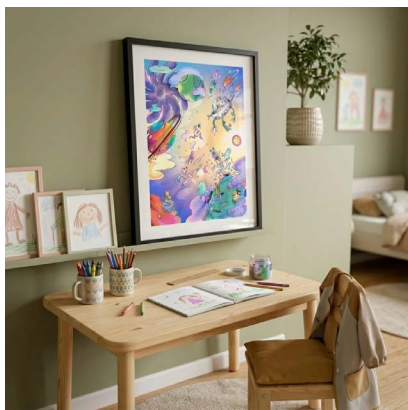
www.zdraveorechy.cz



DESIGNOVÉ VZPOMÍNKY NA DĚTSTVÍ

Dětský pokoj by měl být místem plným fantazie a inspirace. Skvělým dárkem k vysvědčení jsou originální tisky od Zart s motivy zvířátek, postaviček i dobrodružství, které zútulní každý dětský pokoj a podpoří kreativitu.

www.zartu.cz



VZHŮRU DO SVĚTA GAMINGU

Chcete dětem dopřát nezapomenutelný zážitek? Vezměte je do Vodafone PLAYzone Arena, moderního herního světa plného výkonných počítačů, konzolí, virtuální reality i závodních simulátorů. Ideální místo pro oslavu konce školního roku s kamarády i rodiči.

www.playzonearena.cz



SLADKÁ TEČKA V PRAZE I BRNĚ

Žádná oslava se neobejde bez pořádného dezertu. Za odměnou, která skvěle chutná i vypadá, vyrazte do Sugar Life. S dětmi si tu užijete makronky plné různorodých chutí, a to i ve veganské variantě, nebo řemeslnou zmrzlinu vyrobenou podle vlastní receptury. Sugar Life najdete jak v Praze, tak v Brně.

www.sugarlife.cz

LÉTO S NESPRESSEM

ledová káva jako neodmyslitelná součást vašeho léta

Delší dny, pohodové chvíle a chuť na osvěžení znamenají jediné – sezóna ledové kávy je zpět. [Nespresso](#) letos představuje letní kolekci inspirovanou energií roku 1986, která spojuje nové příchutě kávy a stylové doplňky pro dokonalé letní momenty.

KÁVY PRO PŘÍPRAVU NA LEDU

Novinka Yuzu Vanilla Over Ice kombinuje svěží citrus yuzu a sladkou vanilku v lehce pražené směsi Arabica. Ideální je například jako osvěžující Yuzu Vanilla Double Espresso Tonic.

French Lavender and Vanilla Decaffeinato nabízí jemné tóny levandule a vanilky v bezkofeinové směsi Arabica, která je jako stvořená pro klidné letní chvíle. Skvěle chutná v receptu Iced Ube Lavender Vanilla Coconut Latte.

Do nabídky se vrací také Coconut Vanilla Over Ice s karamelovými tóny a chutí kokosu a vanilky. Výborně se hodí pro přípravu Matcha Coconut Vanilla Iced Coffee.

Součástí nabídky zůstávají i oblíbené ledové kávy Freddo Delicato, Freddo Intenso, Ice Leggero, Ice Forte nebo Cold Brew Style Intense.

STYLOVÉ DOPLŇKY NA LÉTO

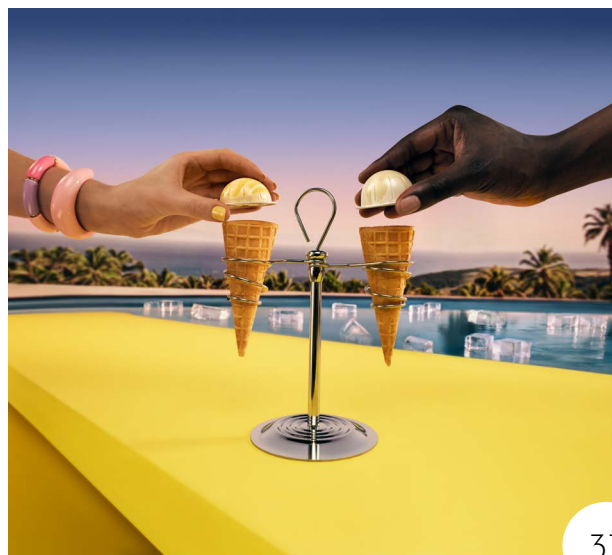
Virální Travel Tumbler se vrací ve výrazných barvách bubblegum a lavender a stává se praktickým i stylovým doplňkem na cesty i letní dny. Nové barvy dostává také ikonický Travel Mug, který udrží kávu dlouho v ideální teplotě.

Kolekci doplňuje další příslušenství Nespresso – od tvořítek na led po elegantní sklenice pro servírování ledové kávy.

VERTUO UP PRO LETNÍ RECEPTY

Nový kávovar Vertuo Up s funkcí Coffee Creation byl navržen pro přípravu intenzivnější kávy na ledu. Díky technologii Centrifusion™ automaticky rozpozná kapsli a nastaví ideální extrakci pro plné rozvinutí chutí a typickou cremu Nespresso.

Ledová káva se tak může stát neodmyslitelnou součástí vašeho léta.



GRILOVÁNÍ JAKO LETNÍ RITUÁL PRO TĚLO I DUŠI

tři lehčí recepty, které si letos zamilujete

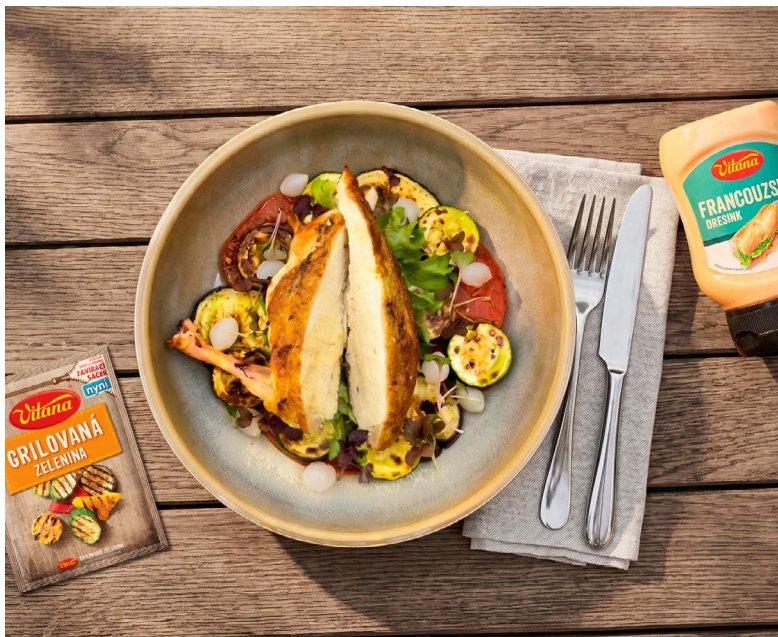
Vůně rozpáleného grilu, sklenka něčeho dobrého, děti pobíhající po zahradě a dlouhé večery s rodinou nebo přáteli. Přesně tak si představuji léto. Grilování pro mě nikdy nebylo jen o jídle. Je to jeden z těch okamžiků, kdy se na chvíli zastavíme, odložíme telefony a trávíme čas spolu.

A možná právě proto se dnes stále častěji mluví o tom, že podobné společné rituály mají pozitivní vliv nejen na naši psychiku, ale i celkovou pohodu. Odborníci dlouhodobě upozorňují, že kvalitní mezilidské vztahy patří mezi důležité faktory spokojeného a dlouhého života. A společné stolování je jedním z nejjednodušších způsobů, jak tyto vztahy posilovat.

Podle aktuálního průzkumu značky Vitana si Češi spojují grilování především s radostí, odpočinkem a časem stráveným s blízkými. Většina respondentů navíc vnímá grilování jako příležitost k budování vztahů a odbourání stresu.

A když už grilujeme, proč nesáhnout po lehčích receptech plných zeleniny, kvalitních bílkovin a čerstvých surovin? Připravila jsem pro vás tři inspirace od šéfkuchaře Pavla Švestky, které se skvěle hodí na rodinné grilování i letní posezení s přáteli.

KUŘECÍ SUPREME S GRILOVANOU ZELENINOU *a nakládanou cibulkou*



Šťavnaté kuřecí maso, spousta zeleniny a jednoduchá příprava. Přesně takový recept, který si umím představit během pracovního týdne i při víkendové grilovačce.

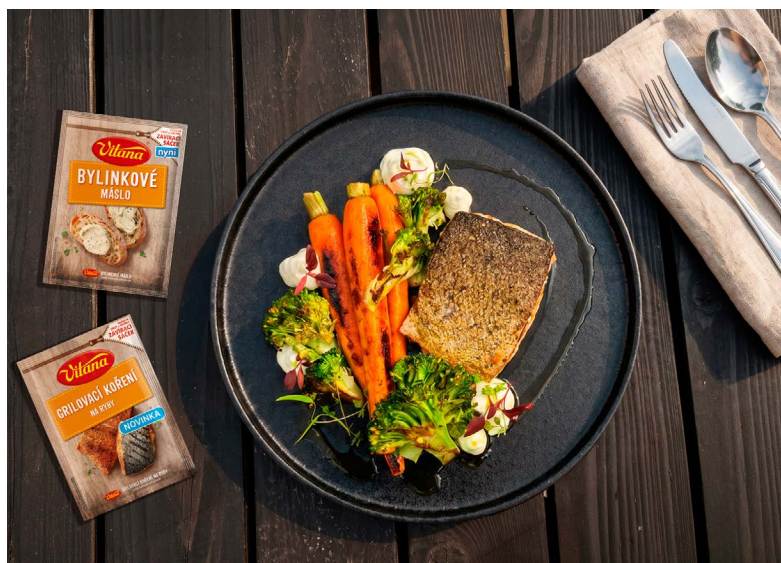
Ingredience (2 porce):

- 2 ks kuřecí supreme (prso s kůží)
- 1 cuketa
- 2 papriky
- hrst cherry rajčat
- nakládané cibulky
- 2 lžíce olivového oleje
- koření Vitana Grilovaná zelenina
- Vitana Francouzský dresing
- sůl a pepř

Postup:

1. Kuřecí maso osolte a opepřete.
2. Na grilu jej opékejte nejprve kůží dolů dozlatova, poté dopékejte z druhé strany.
3. Zeleninu nakrájejte na větší kusy, promíchejte s olivovým olejem a kořením Grilovaná zelenina.
4. Ogrilujte dozlatova.
5. Servírujte společně s nakládanými cibulkami a zakápněte francouzským dresingem.

GRILOVANÝ PSTRUH S OPEČENOU ZELENINOU a čerstvým sýrem



Ryby na grilu u nás v létě nesmí chybět. Tento recept je krásně lehký, přesto velmi sytý a plný chuti.

Ingredience (2 porce):

- 2 filety pstruha lososovitého
- 2 mrkve
- 1 menší brokolice
- 100 g čerstvého sýra
- 2 lžice olivového oleje
- Vitana Grilovací koření na ryby
- Vitana Bylinkové máslo
- 2 lžice másla
- sůl

Postup:

1. Pstruha osolte a položte na gril nejprve kůží dolů.
2. Po opečení otočte a krátce dogrilujte i druhou stranu.
3. Máslo rozpusťte a promíchejte s kořením na ryby.
4. Mrkev a brokolici zakápněte olivovým olejem, osolte a lehce ogrilujte.
5. Na talíř naservírujte rybu, zeleninu a čerstvý sýr.
6. Přelijte rozpuštěným máslem s kořením a ozdobte čerstvými bylinkami.

NAKED BURGER s mozzarellou a rajčaty

Pokud milujete burgery, ale nechcete se po jídle cítit těžce, vyzkoušejte jejich odlehčenou variantu bez klasické bulky.

Ingredience (2 porce):

- 300 g mletého hovězího masa
- 1 mozzarella
- 2 větší rajčata
- listový salát
- červená cibule
- olivový olej
- grilovací koření podle chuti
- sůl a pepř



Postup:

1. Z masa vytvořte dva burgery, osolte a opepřete.
2. Ogrilujte je podle požadovaného stupně propečení.
3. Rajčata nakrájejte na silnější plátky a krátce je opečte na grilu.
4. Na talíř položte list salátu, burger, mozzarellu, rajče a cibuli.
5. Zakápněte olivovým olejem a ihned podávejte.