Na skok v kuchyni

říjen 2026

magazín o jídle a životním stylu

30 stran plných inspirace pro vás

OBSAH

3 ÚVOD

4 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

5 BRAMBOROVO-SÝROVÁ PLACKA

6 Kam musíte v říjnu vyrazit

7 CROISSANT SE SÝREM A ŠUNKOU

8 PODZIM S S.OLIVER

9 CHEESECAKE TOAST

10 MATCHA

12 BEAUTY TIPY

14 LOKŠE S POVIDLY A MÁKEM

15 SKOŘICOVÉ ROLKY S ARAŠÍDOVÝM MÁSLEM

16 Podzimní čtení

17 JAK NA DOMÁCÍ TĚSTOVINY

18 TAJEMSTVÍ SPRÁVNĚ USPOŘÁDANÉ LEDNICE

20 TIPY MĚSÍCE

22 BRAMBOROVÉ RÖSTI

23 Halloween je za rohem

24 PODZIM S TCHIBEM: STŮL PLNÝ CHUTÍ

25 PODZIM SE ZNAČKOU REEBOK

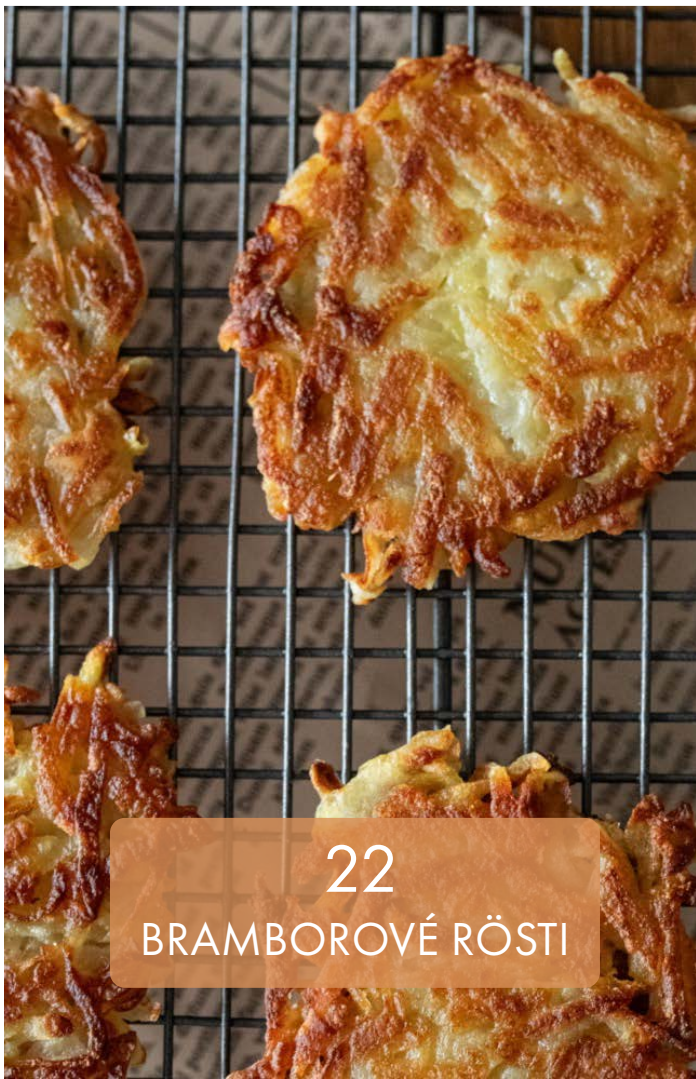
26 Podzim na talíři

28 TRÁPÍ VÁS AUTOIMUNITNÍ ZÁNĚT ŠTÍTNÉ ŽLÁZY? POMOCI MŮŽE VHODNÁ ÚPRAVA STRAVY

29 NOVINKY OD MIELE

30 JAK NA DOKONALE KRÉMOVOU POLÉVKU

15
SKOŘICOVÉ ROLKY
s arašídovým máslem



22
BRAMBOROVÉ RÖSTI

ŘÍJEN VE ZNAMENÍ NOVÝCH ZAČÁTKŮ

Ani nevím, jak je to možné, ale září uteklo neuvěřitelně rychle. Jakoby září ani nebylo a máme tu říjen. U nás se poslední týdny nesou především ve znamení zabydlování našeho nového domečku. Každý den se snažíme zase o kousek posunout, něco vybalit, zařídit nebo dokončit. A i když je před námi ještě spousta práce, pomalu se z našeho nového domu stává opravdový domov. A musím říct, že nás to s Filipem neskutečně baví a ani se nám o víkendu nechce nikam vyrážet mimo domov.

Na co se ale těším úplně nejvíc, je naše nová kuchyň, které bychom se měli konečně dočkat v průběhu října. Život bez kuchyně je pro mě totiž docela velká výzva. :-) Už se nemůžu dočkat, až budu mít zase všechno po ruce, začnu naplno vařit, péct a připravovat pro vás nové recepty. V hlavě mám tolik nápadů, že ani nevím, čím začnu. A hlavně těch vánočních.

Podzim mám moc ráda a letos se na něj těším snad ještě víc než kdy jindy. Představuji si dlouhé večery v našem novém domově, zapálené svíčky, vůni čerstvě upečeného koláče a společné chvíle s klukama. A samozřejmě se těším i na všechno to podzimní vaření a pečení, které k tomuto období neodmyslitelně patří.

Také v říjnovém vydání magazínu na vás čeká spousta inspirace. Připravila jsem pro vás nové recepty, které vám zpříjemní podzimní dny, ale také zajímavé tipy do domácnosti. Věřím, že si každý najde něco, co ho potěší nebo inspiruje.

Přeji vám krásný říjen plný dobrého jídla, pohody a příjemných chvil s těmi nejbližšími. A já se moc těším, až se s vámi budu moct podělit o první recepty z naší nové vysněné kuchyně.

S láskou Romana

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

KÁVA PŘÍMO K VĚNEČKU OD ROMANA JANEČKA

Cukrářský boutique Věnečky Janeček v pražské Pštrossově ulici se specializuje na mini věnečky v řadě sladkých i slaných příchutí. Podzimní nabídku rozšíří limitovaná kávová edice. Cukrář Roman Janeček zároveň představuje kávu K věnečku, vytvořenou ve spolupráci s královéhradeckou pražírnou LamCafé. Směs arabiky a robusty s příjemně hořkou chutí je navržena tak, aby dokonale ladila s věnečky.

www.veneckyjanecek.cz

VELKÝ ADVENTNÍ KALENDÁŘ MIXIT 2026 – VÁNOCE NA HRADĚ

Adventní kalendář, který přežije Vánoce. Z papírových krabiček poskládáte vlastní hrad i s podhradím, který si postupně rozsvítíte přiloženými světýlky a LED svíčkami. Uvnitř najdete přes 50 dobrot a překvapení. Snídani si zpříjemníte malinovou kaší, na mlsání vás čekají lyofilizované jahody, jablíčkové chipsy nebo Crème boule.

www.mixit.cz

FASSBIND VIEUX QUITTE – STAŘENÁ KDOULE

Nejstarší švýcarská palírna Fassbind představuje novinku Fassbind Vieux Quitte – Stařená Kdoule z řady Les Vieilles. Nabízí jemné květinové aroma kdoulové marmelády, akácie, bezu a medu a plnou krémovou chuť s tóny bylinek a koření. Na jeden litr destilátu padne 25 kg kdoulí, jejichž sezona trvá od října do poloviny listopadu.

www.warehouse1.cz

BOHEMIA SEKT PRESTIGE 36 BRUT

Elegantní, dokonale čistá a příjemně vyvážená chuť sektu je šťavnatá, se svěží pikantní kyselinkou. Tříleté ležení na kvasinkách dodává sektu ušlechtilé terciální tóny, harmonicky doplňující jeho nezaměnitelný charakter. Vyznačuje se intenzivní, svěží a příjemně strukturovanou perzistencí.

www.osobnivinoteka.cz

NEJLEPŠÍ BIOPOTRAVINA ROKU

Nejlepší biopotravinou roku 2026 se staly microgreens z Květinové farmy v Javorové aleji u Pelhřimova. O vítězi i dalších kategoriích rozhodovala odborná porota složená z osobností gastronomie, výživy, zemědělství a obchodu v čele s gastronomickým publicistou Pavlem Maurerem. Vyhlášení výsledků jubilejního 25. ročníku soutěže proběhlo v rámci zahájení kampaně Září měsíc biopotravin, kterou pravidelně pořádá Ministerstvo zemědělství.

www.pro-bio.cz

MOMO OSLAVILO GRAND OPENING VE VELKÉM STYLU

Nový luxury multibrand MOMO, Le Monde de la Mode, oslavil otevření v pražské Široké ulici. Koncept staví na pečlivě kurátorovaném výběru světové módy, osobním přístupu, stylingu a individuální péči o každou klientku. MOMO tak vytváří vlastní svět módy, ve kterém nejde o množství značek, ale o promyšlený výběr a osobní zkušenost.

www.momo-store.cz

BRAMBOROVO-SÝROVÁ PLACKA

Když máte doma pár základních surovin, můžete během chvilky vykouzlit jednoduchou a přitom výbornou večeři. Tenké plátky brambor vytvoří na pánvi křupavou zlatavou placku, kterou doplní vejce a rozpuštěný cheddar. Stačí pár minut a máte hotovo, ideální jako rychlá snídaně, večeře nebo vydatná svačina.

Potřebujeme:

- 1 větší bramboru
- 2 malá vajíčka
- 80 g cheddaru
- trochu olivového oleje
- sůl

Postup:

1. Bramboru nakrájíme škrabkou nebo mandolínou na opravdu tenké plátky. Lehce je osolíme a vyskládáme na pánev přes sebe tak, aby vytvořily jednu placku. Na troše olivového oleje je opečeme z obou stran dozlatova.
2. Vajíčko rozšleháme se špetkou soli a nalijeme na brambory. Necháme chvíli zatáhnout, zasypeme cheddarem a necháme ještě dodělat. Nakonec jen přeložíme napůl a rozkrojíme.

KAM MUSÍTE V ŘÍJNU VYRAZIT

JEDEN HYROX. TŘI TRÉNINKOVÉ PROGRAMY. JEDINEČNÝ HYROX EKOSYSTÉM VE FORM FACTORY

HYROX už dávno není jen závod pro vytrvalostní sportovce. Form Factory jeho principy přenáší do tří různých tréninkových programů, díky kterým si každý může vybrat podle své kondice, zkušeností i ambicí. Od první zkušenosti s HYROXem přes intenzivnější trénink až po systematickou přípravu na závod.

www.formfactory.cz

JAKUB ČERVENKA DÁVÁ BENJAMINU VLASTNÍ RUKOPIS

Cesta šéfkuchaře pražského Benjaminu Jakuba Červenky vedla z učiliště v Malešicích přes hotelové kuchyně až do londýnské restaurace Texture oceněné michelinskou hvězdou. Přesto po prvním dni praxe chtěl s kuchařinou skončit. Dnes v Benjaminu vaří pro deset hostů u jednoho stolu a staví na sezonních surovinách, českých chutích a vlastním rukopisu, který vznikal postupně díky zkušenostem z různých kuchyní.

benjamin14.cz

SIPSTER BAR NA VINOHRADECH SPOJUJE AUTORSKÉ KOKTEJLY S NEČEKANÝM FONDUE

Sipster Bar Prague vstupuje do nové etapy a na pražských Vinohradech rozvíjí koncept založený na kreativitě a osobitém přístupu ke koktejlům. Funguje od června 2025 a od dubna 2026 spolupracuje s Christianem Chu, šéfkuchařem michelinské restaurace Levitate. Za podnikem stojí také barmanka Selenge Munkh-Erdene a její partner Temu. Nabízí signature koktejly s výraznými chutěmi, vůněmi a texturami i nápadité nealkoholické drinky.

@sipsterbarprague

KARLOVY LÁZNĚ SE VRACEJÍ DO CENTRA PRAŽSKÉHO NOČNÍHO ŽIVOTA

Karlovy Lázně vstupují do podzimní sezony s programem napříč pěti patry, kde se potkávají Češi, zahraniční návštěvníci i různé generace. Každé patro nabízí jinou hudbu a atmosféru. Kromě nočních party lákají Karlovy Lázně také na denní zážitky v Ice Pubu, Robotic Baru a Tipsy World Tour. Podzimní program pak vyvrcholí tradičním silvestrovským večerem.

www.karlovylazne.cz

LETŇANSKÉ VÝSTAVIŠTĚ SPOJÍ ČTYŘI VELETRHY PRO MILOVNÍKY KRÁSY, DESIGNU, GASTRONOMIE I PRO DĚTI

Milovníci jídla, interiérového designu, kosmetických trendů i rodinné zábavy se sejdou na jednom místě už na začátku října. Spojí je unikátní veletržní souběh čtyř akcí od 2. do 4. 10., kdy se výstaviště PVA EXPO PRAHA promění v centrum inspirace i zábavy. S jedinou vstupenkou zde návštěvníci mohou navštívit festival GASTRO SWEET FEST a veletrhy FOR KIDS, FOR INTERIOR a FOR BEAUTY.

www.pvaexpo.cz

SVATOMARTINSKÁ HUSA PO ASIJSKU. PRU58 MĚNÍ ZELÍ A KNEDLÍKY ZA ZÁZVOR, CHILLI A TAMARIND

Svatomartinská husa patří k podzimu stejně neodmyslitelně jako mladé víno. V pražské restauraci PRU58 se ale letos rozhodli tradici uchopit po svém. Od 1. do 10. listopadu 2026 tu budou servírovat svatomartinskou husu v podobě, která má k české klasice daleko – a přesto z ní vychází. Místo tradičního zelí a knedlíků nastupují zázvor, chilli, tamarind, sója, bylinky a další chutě Asie.

pru58.cz

CROISSANT

se sýrem a šunkou

Máte rádi rychlé a trochu netradiční snídaně? Pak si zamilujete tento zapečený croissant se šunkou, sýrem a vajíčkem. Křupavý croissant ukrývá krémovou náplň, která se při pečení krásně spojí s rozteklým sýrem a šunkou. Příprava je přitom velmi jednoduchá a výsledek potěší nejen o víkendu, ale i jako rychlá snídaně během týdne.

Na 1 porci potřebujeme:

- 1 máslový croissant
- 1 lžíci krémového sýra
- 30 g šunky Amálka od Krásna
- 20–30 g čedaru nebo goudy
- 1 menší vejce
- špetku soli
- čerstvé bylinky na dokončení

Postup:

1. Do horní části croissantu vystřihneme uprostřed otvor a vnitřek lehce zmáčkneme, aby vznikl prostor na náplň. Potřeme ho krémovým sýrem a přidáme šunku a sýr nakrájené na malé kostičky. V misce rozšleháme vajíčko, lehce ho osolíme a opatrně nalijeme dovnitř croissantu.
2. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 12–15 minut, dokud nebude vajíčko hotové a povrch krásně zlatavý. Nakonec můžeme přidat čerstvé bylinky.

PODZIM S S.OLIVER

Říjen v šatníku nemusí znamenat podzimní nostalgii ani rezignaci na styl. Naopak – chladnější dny přinášejí ideální příležitost pro kreativní vrstvení, kombinování materiálů a vytváření outfitů, které spojují pohodlí s upraveným vzhledem. Nová kolekce s.Oliver staví právě na této myšlence a nabízí kousky, které snadno zapadnou do podzimního šatníku a zároveň mu dodají svěží energii.

Podzimní kolekci charakterizuje zemitá barevná paleta, která přirozeně ladí s atmosférou říjnových dní. Teplé odstíny hnědé, béžové, krémové či tlumených tónů se doplňují s výraznějšími barvami a vytvářejí prostor pro snadné kombinování jednotlivých kousků. Důležitou roli hrají také textury – od měkkých úpletů přes strukturované materiály až po další detaily, které dodávají outfitům hloubku a zajímavost.

Základem kolekce jsou nadčasové střihy, které se snadno přizpůsobí různým příležitostem i tempu každodenního života. Do města můžete vyrazit v hřejivém svetru, pohodlném kabátu nebo vrstveném outfitu, který vás ochrání před sychravým počasím, aniž byste museli dělat kompromisy mezi komfortem a stylem. Jednotlivé kousky navíc můžete snadno kombinovat mezi sebou a vytvořit tak outfit.

Podzim ale nabízí prostor i pro výraznější módní momenty. Na večerní akci můžete sáhnout po elegantnějších siluetách, zajímavých detailech nebo kombinaci různých textur, která outfitu dodá sofistikovaný charakter.

Celá kolekce je dostupná od října v kamenných prodejnách s.Oliver i na e-shopu s.Oliver.

CHEESECAKE TOAST

Máte chuť na něco sladkého, ale nechce se vám péct celý cheesecake? Tenhle toast je jeho rychlejší a jednodušší variací. Krémová tvarohová náplň, křupavý toast a čerstvé ovoce vytvoří během pár minut skvělou snídani nebo sladkou svačinu. Použít můžete borůvky a maliny jako v receptu, ale klidně sáhněte po svém oblíbeném ovoci. Skvělé budou třeba jahody, broskve nebo ostružiny.

Na 2 cheesecake toasty budeme potřebovat:

- 2 plátky toastového chleba
- 100 g jemného tvarohu nebo řeckého jogurtu
- 1 vejce
- 1 lžičku medu nebo javorového sirupu
- borůvky a maliny

Postup:
Tvaroh smícháme s vejcem a medem, případně javorovým sirupem. Střed toastu lehce promáčkneme, naplníme směsí a přidáme ovoce. Pečeme v předehřáté troubě na 190 °C přibližně 10–12 minut.

TIP: Jestli chcete chuť ještě trošku vytunit, přidejte citronovou kůru a vanilku.

MATCHA

Z tradičního japonského čaje se stal jeden z nejžádanějších nápojů současnosti. Matcha se objevuje v kavárnách, dezertech i míchaných nápojích, s rostoucí popularitou ale přibývá také produktů velmi rozdílné kvality. Jak dobrou matchu poznat a správně ji připravit? Poradí hlavní barista Ambiente Ondra Štökl.

Matcha (japonsky 抹茶) znamená v překladu „mletý čaj". Vyrábí se z lístků čajovníku, které se před sklizní zastíní, následně zpracují a rozemelou na jemný zelený prášek. Při přípravě se prášek rozmíchá ve vodě pomocí bambusové metličky zvané chasen.

Kvalitní matcha nemusí být zcela bez hořkosti. Měla by však mít vyváženou chuť, přirozenou sladkost a výrazné umami. Správným šleháním vznikne jemná pěna, která nápoji dodá hladkou a krémovou texturu.

Jak poznat kvalitní matchu?
Ať už si nápoj připravujete doma, nebo je vaší oblíbenou volbou v kavárně, kvalitu poznáte mnohdy na první pohled či doušek:

- prášek má svěží zelenou barvu
- prášek voní po čerstvé trávě a jiné zeleni
- výsledný nápoj má delikátní, sametovou, jemnou chuť
- pěna (jak u matcha nápoje, tak na mléčném matcha latte) má hladkou a pružnou strukturu

"*Přijde mi, že s matchou je to jako s filtrovanou kávou před patnácti lety. Nikdo o tom nápoji pořádně nic nevěděl, bylo tu jen pár odborníků, kteří dokázali jít do hloubky a nabídnout kvalitu. Takže opět před sebou máme dlouhou cestu,*" míní hlavní barista Ambiente Ondřej Štökl.

Stejně jako káva nebo víno, i matcha chutná odlišně v závislosti na tom, ze kterého regionu pochází, jaký je to kultivar, na nadmořské výšce a tak dále. Některé kultivary matchy se hodí do mléka, jiné nejlépe vyniknou jen s vodou. Tomuto způsobu přípravy se říká usucha. "*Jedna matcha chutná svěže, jiná je do oříškova, další zase travnatá. Škála chutí je neskutečná,*" dodává Ondra.

DOMÁCÍ PŘÍPRAVA MATCHY

Připravte si:

- chawan (čajová miska)
- chasen (bambusová metlička)
- lžičku
- váhu
- jemné sítko
- 100 ml horké vody (o teplotě 80 °C)
- 2,5 g kvalitní matchy

1. Zahřejte vodu na 80 °C.
2. Do chawanu nalijte trochu horké vody a krátce v ní namočte chasen. Metlička změkne a miska se zároveň nahřeje.
3. Vodu vylijte a chawan vytřete dosucha.
4. Přes jemné sítko prosejte do misky 2,5 g matchy.
5. Přilijte 100 ml vody.
6. Matchu rychle šlehejte pohybem připomínajícím písmeno W nebo M. Metličkou netlačte na dno misky.
7. Jakmile vznikne jemná pěna, zpomalte pohyb a rozbijte větší bubliny.
8. Hotová matcha má hladkou pěnu bez velkých bublin.

Naučte se připravovat matchu jako profík
Propadli jste chuti matchy? Na tříhodinovém kurzu v UM vás hlavní barista Ambiente Ondra Štökl naučí správně vyšlehat matchu i mléčnou pěnu, připravit matcha latte a osvěžující variantu na ledu. Ochutnáte také různé druhy matchy a zjistíte, jak rozeznat prémiovou kvalitu od té základní.

Více info a termíny -> kurzyvumu.ambi.cz
Kde? -> UM, Národní 28, Praha 1

Beauty tipy

FLUID ULTRA SHEER SPF 50

Ač venku vládne podzim, neměli bychom zapomínat na pravidelné používání opalovacího krému. UVA záření působí celoročně, proniká hluboko do pokožky a přispívá k pigmentovým skvrnám, ztrátě elasticity i předčasnému stárnutí. Řada Neutrogena® Ultra Sheer SPF 50 přináší neviditelnou ochranu, která díky technologii Helioplex SL® poskytuje širokospektrální ochranu proti UVB záření, dlouhovlnnému UVA záření, viditelnému světlu i znečištění.
www.notino.cz

NOBILIS TILIA PŘEDSTAVUJE NOVOU PRÉMIOVOU ŘADU PRO-AGE EXOSOME

Stárnutí pleti je přirozený proces, který ovlivňuje nejen čas, ale také stres, rychlé životní tempo a nedostatek odpočinku. Dlouhodobý stres může narušovat regeneraci i ochrannou bariéru pokožky, proto je důležité podporovat její přirozenou obnovu. Na této filozofii staví Nobilis Tilia svou novou prémiovou řadu Pro-Age Exosome, jejíž ambasadorkou se stala herečka Zdeňka Žádníková.
www.nobilis.cz

BMW AMBERNESS-UNISEX VŮNĚ: SANTÁL, VANILKA A AMBROX V ELEGANTNÍM PODÁNÍ

Pro milovníky dřevitých a uhlazených vůní je tipem BMW AMBERNESS. Bergamot, kardamom a šalvěj doplňuje muškát, vetiver a vanilka, zatímco santál, pačuli a ambrox dodávají kompozici hřejivou hloubku. Ideální vůně pro podzim a zimu, kterou si můžete teď hned pořídit v drogerii dm.

TŘI MINERÁLNÍ PUDRY PRO DOKONALE SVĚŽÍ PLEŤ

Nové minerální pudry Annabelle Minerals rozšiřují stávající nabídku značky a nabízejí cílenou fixaci pro různé potřeby pleti. Růžový pudr SOFT SET rozjasňuje oční okolí a fixuje korektor, žlutý SMOOTH SKIN pomáhá kontrolovat lesk a vytváří hladký, přirozeně matný finiš, zatímco fialový LIGHT FIX opticky sjednocuje tón pleti a dodává jí svěží zářivý vzhled.
www.annabelleminerals.cz

LINE REPAIR FIRM NOČNÍ KRÉM PRO REHABILITACI PLETI

Vitamín C patří mezi nejlépe prozkoumané kosmetické ingredience. Pomáhá rozjasňovat a sjednocovat pleť, podporuje tvorbu kolagenu a chrání ji před předčasným stárnutím. Regenerační noční péče využívá stabilní vitamín C pro podporu tvorby kolagenu a obnovu pleti během spánku.
www.christina-kosmetika.cz

NOVINKA ZNAČKY YVES ROCHER – ŘADA NA PODPORU RŮSTU VLASŮ

Srdcem celé řady je technologie A.C.T., která propojuje dvě rostlinné aktivní látky: naklíčená semena čočky a bioflavonoidy. Naklíčená semena jsou bohatá na fytonutrienty a pomáhají aktivovat růst vlasů, zatímco bioflavonoidy působí jako antioxidanty, podporují ukotvení vlasového folikulu a pomáhají zpomalit vypadávání vlasů.
www.yves-rocher.cz

NUORI CREAMY QUARTZ ENZYME EXFOLIATOR – KRÉMOVÝ PEELING S KŘEMENEM A ENZYMY

Creamy Quartz Enzyme Exfoliator od značky Nuori je jemný krémový peeling s křemenem a enzymy. Novinka kombinuje enzymatickou i mechanickou exfoliaci, šetrně čistí pleť, rozjasňuje ji a podporuje její přirozenou obnovu, aniž by narušovala kožní bariéru.
www.madeformoms.cz

GRENARDI UVÁDÍ KLENOTY RECARLO S DIAMANTOVÝM BRUSEM SRDCE A IKONICKÉ PRSTENY TOI ET MOI

Klenotnictví Grenardi, prodejce luxusních šperků na českém trhu, dlouhodobě staví svou nabídku na klenotech s hlubokou symbolikou a výjimečným řemeslným zpracováním. Mezi nejvýznamnější klenoty v jejich portfoliu patří i prestižní italská značka Recarlo a nadčasový koncept prstenů Toi et Moi, které vzdávají hold lásce, partnerství a jedinečným okamžikům.
www.grenardi.cz

GEEK & GORGEOUS: LIPIDY ANEB KDYŽ HYDRATACE NESTAČÍ

Ceramidy patří mezi přirozené součásti kožní bariéry, která pomáhá chránit pokožku a bránit ztrátě vody. Pokud je oslabená, pleť může být suchá, citlivá a napjatá. Happier Barrier od Geek & Gorgeous obsahuje 7 % skvalanu a 3 % lipidové směsi včetně ceramidu 2. Pomáhá doplnit lipidy, podpořit kožní bariéru a udržet v pleti potřebnou vláhu. Lehká textura se snadno začlení do každodenní péče.
geekandgorgeous.cz

PAUL MITCHELL: TŘI STYLINGOVÉ NÁSTAVCE V JEDNOM NÁSTROJI

Novinka Paul Mitchell Texture 3-in-1 umožňuje vytvořit kudrny, jemné vlny i dokonale uhlazený účes pomocí jediného stylingového nástroje. Součástí jsou tři snadno vyměnitelné nástavce – kónická kulma, kulma s klipem a horký hřeben. Technologie SmartSense kontroluje teplotu až 200× za sekundu a pomáhá udržovat rovnoměrné teplo, zatímco digitální nastavení až do 210 °C umožňuje přizpůsobit styling různým typům vlasů.
eshop.paulmitchell.cz

LEVANDULOVÉ ÚDOLÍ: NOVINKA WELL SLEEPING SERUM

Základem séra je vlastní BIO levandule lékařská z Chodouně v Českém krasu, doplněná meduňkou, sladkým pomerančem a kozlíkem lékařským. Sérum se nanáší na vnitřní zápěstí a spánky jako poslední krok večerní péče a propojuje vůni rostlin s jednoduchým rituálem pro přirozený přechod od aktivního dne k odpočinku.
www.levanduloveudoli.cz

PHILIPS ONEBLADE PŘEDSTAVUJE NOVINKY PRO INTIMNÍ PÉČI A PRVNÍ HOLENÍ

Philips OneBlade Intimate je určený k holení intimních partií žen i mužů. Břit SkinProtect a trojitý systém ochrany pomáhají omezit podráždění a pořezání. Lze ho používat na sucho i mokro, kopíruje křivky těla a neholí zcela dohladka, čímž snižuje riziko zarůstání chloupků. Nová generace nabízí výkonnější motor, až 45 minut provozu a indikátor výměny břitu.
www.philips.cz

BIO VYŽIVUJÍCÍ OLEJ PROTI STRIÍM

Bio Vyživující olej proti striím je pečující olej s rostlinnými oleji, měsíčkem a patentovaným komplexem OPUNTIA Oléoactif®. Je určený nejen nastávajícím maminkám, ale všem, jejichž pokožka se rychle napíná. Pomáhá udržovat její pružnost a při pravidelné péči zjemňuje a zesvětluje vzhled již vzniklých červených striií.
www.purityvision.cz

LOKŠE S POVIDLY
a mákem

Lokše patří mezi jednoduchá tradiční jídla, která se připravují jen z několika základních surovin, přesto dokážou vykouzlit skvělou pochoutku. Tenké bramborové placky si můžete vychutnat nasladko s povidly, mákem a cukrem, ale skvěle chutnají také naslano – třeba s kysaným zelím a opečenou slaninou nebo jako příloha k pečené huse.

Potřebujeme:

- 300 g vařených brambor (moučných)
- 80 – 100 g hladké mouky
- 1/4 lžičky soli
- máslo nebo sádlo na potření
- švestková povidla
- mák mletý
- moučkový cukr

Postup:

1. Uvařené brambory oloupeme a nastrouháme na jemném struhadle (brambory musí být nastrouhané opravdu najemno). Poté přidáme hladkou mouku, sůl a vypracujeme hladké těsto.
2. Poté si utvoříme váleček, který rozdělíme na 8-10 dílků. Každý díl vyválíme na placku silnou asi 1-2 mm (přiměřeně podsypáváme podle potřeby moukou).
3. Placky opékáme na sucho na rozpálené pánvi z obou stran. Upečené lokše omastíme rozpuštěným sádlem nebo máslem a přiklopíme miskou, aby zvláčněly.
4. Placky potřeme povidly, zarolujeme jako palačinky a posypeme mletým mákem smíchaným s moučkovým cukrem.

SKOŘICOVÉ ROLKY

s jablíčky a arašídovým máslem

Jsou recepty, které si člověk oblíbí na první ochutnání – a přesně takové jsou pro mě tyhle skořicové rolky. Miluju kombinaci teplých jablíček, voňavé skořice a arašídového másla, která je navíc zabalená do krásně křupavého toastu. Příprava je překvapivě jednoduchá a zabere jen pár minut, takže jsou ideální ve chvíli, kdy máte chuť na něco sladkého, ale nechce se vám trávit hodiny v kuchyni. Nejlepší jsou ještě teplé, obalené ve skořicovém cukru – třeba s šálkem kávy a chvílí jen pro sebe.

Na 6–8 rolek budete potřebovat:

- 6–8 plátků toastového chleba
- 2 jablka
- arašídové máslo
- 1 vejce
- 2 lžíce mléka
- 1 lžíci másla
- 1 lžičku skořice
- 1 lžíci cukru

Na obalení:

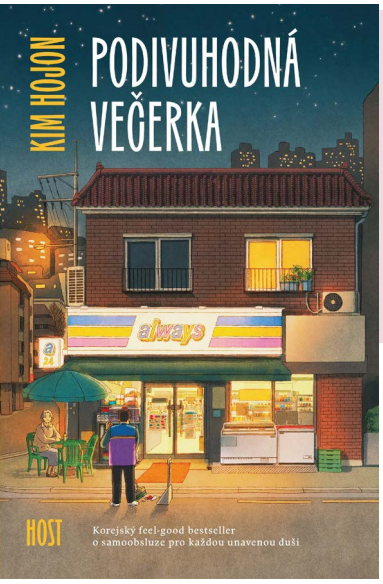
- 2 lžíce cukru
- ½ lžičky skořice

Postup:

Z toastového chleba odkrojíme kraje a rozválíme ho válečkem. Potřeme arašídovým máslem a přidáme jablíčka, která si předtím krátce opečeme na másle s trochou skořice a cukru. Zarolujeme, obalíme ve vajíčku s trochou mléka a opečeme ze všech stran na másle. A ještě teplé rolky nakonec obalíme ve skořicovém cukru.

Na přípravu jsem použila můj oblíbený toastový chléb a Crunchy Peanut Butter z @marksandspencerczechrepublic.

KNIHY A KUCHAŘKY



PODIVUHODNÁ VEČERKA
Kim Hojon

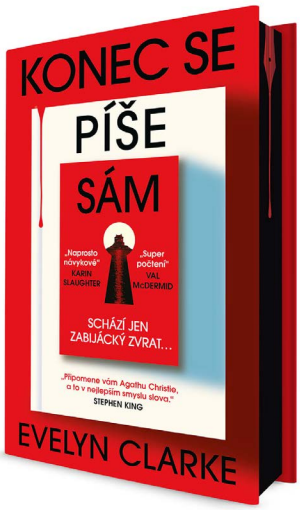
Příběh plný naděje, lidskosti a nečekaných setkání. Záhadný Tokko, který se z bezdomovce stane nočním brigádníkem v malé večerce, postupně mění životy lidí kolem sebe. Přestože trpí částečnou ztrátou paměti a působí nemotorně, sbližuje se s majitelkou obchodu, studentkou i vyčerpaným obchodním zástupcem. Příběh o síle mezilidských vztahů propojuje osudy obyčejných lidí a ukazuje, že i náhodná setkání mohou změnit život.
www.hostbrno.cz

RÁNY
Petra Dvořáková

Bára zmizela a její rodina zůstává. Katka, dosud vzorná „zlatá holčička", se ocitá s rodiči sama a pod stále větším tlakem matčiny pozornosti. Útočiště hledá ve vzpomínkách, kreslení a setkáních s Frodem... Petra Dvořáková se dívá na zlo za dveřmi zdánlivě bezpečných domovů a analyzuje dětskou bezmoc.
www.hostbrno.cz

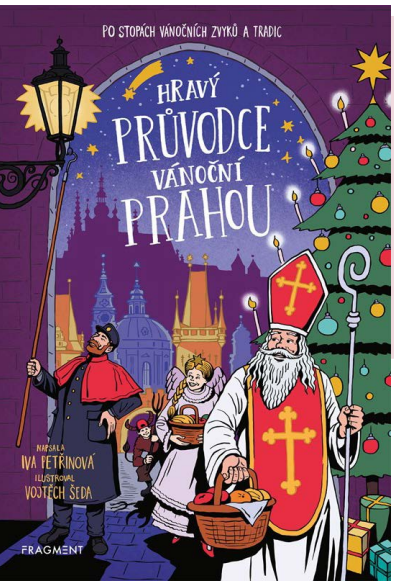
KONEC SE PÍŠE SÁM
Evelyn Clarke

Světově proslulý spisovatel Arthur Fletch zemřel a jeho poslední, nedokončený román zůstává bez závěru. Šest méně úspěšných autorů proto pozve na svůj skotský ostrov a nabídne jim dva miliony dolarů a smlouvu na další knihy za nejlepší zakončení. Mají 72 hodin, psací stroj a prázdnou stránku. Kdo pozvání skutečně zorganizoval a co všechno jsou ochotni pro vítězství udělat?
www.slovart.cz



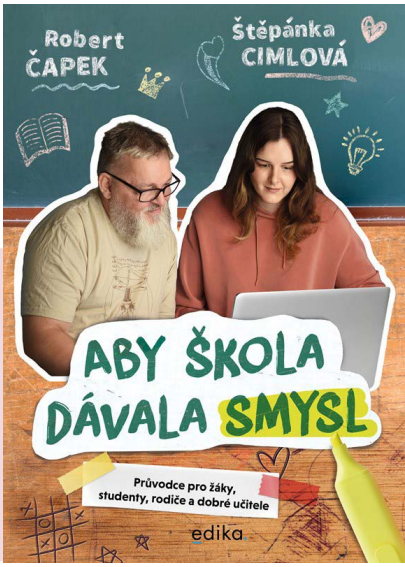
CO NÁS ŠKOLA (NE)NAUČILA. NEJKRÁSNĚJŠÍ UČITELKA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ
Andrea Nguyen

Andrea Nguyen v otevřené zpovědi vypráví o svém dětství, letech za katedrou i hledání vlastní hodnoty. Popisuje tlak na zavděčení se okolí a chvíli, kdy se rozhodla žít jinak. Každou kapitolu doplňují praktické tipy a otázky, které pomohou najít vlastní hranice, energii i životní cestu.
www.albatrosmedia.cz



HRAVÝ PRŮVODCE VÁNOČNÍ PRAHOU
Iva Petřinová

Pražané si na oslavy Vánoc odjakživa potrpěli. Spojením obyčejů Čechů, Němců, Židů, Italů, Poláků a dalších národností vznikla celá řada čistě pražských vánočních rituálů, které začínaly 1. prosince a pokračovaly až do Tří králů. Přeneste se do dob, kdy městem pobíhali ometači, Barborky a Lucky. Připomeňme si, kde se pekla vánočka pro Pražský hrad a kde se objevil první český betlém.
www.albatrosmedia.cz



ABY ŠKOLA DÁVALA SMYSL. PRŮVODCE PRO ŽÁKY, STUDENTY, RODIČE A DOBRÉ UČITELE
Štěpánka Cimlová, Robert Čapek

Jak vypadá škola, do které se děti těší? Štěpánka Cimlová alias Štěkánka a Robert Čapek alias Líný učitel navazují na bestseller Aby škola neškodila a na konkrétních příkladech ukazují funkční přístupy, praktické tipy a cesty k lepší komunikaci ve škole i doma.
www.albatrosmedia.cz

JAK NA DOMÁCÍ TĚSTOVINY

Domácí těstoviny jsou jednodušší, než se může zdát, a jejich příprava se řídí především správným poměrem surovin a trpělivým hnětením. Kuchař Pavel Berky používá větší podíl žloutků, díky kterému mají těstoviny výraznou barvu, bohatší chuť a jemnou, pružnou strukturu. Vyzkoušejte jeho oblíbený recept na domácí tagliatelle.

Suroviny:
- 400 g mouky typu 00
- 2 celá vejce
- 8 žloutků

Postup:

1. Mouku nasypte na pracovní plochu, uprostřed vytvořte důlek, přidejte vejce a žloutky a začněte postupně zapracovávat mouku. Zpočátku se těsto může drolit a působit příliš suché, což je v pořádku – pokračujte ve zpracovávání klidně 15–20 minut. Mouka postupně absorbuje tekutinu a hnětením se rozvíjí lepek, díky kterému se těsto spojí, zvláční a zpružní.
2. Jakmile bude těsto hladké, pevné a pružné, zabalte ho do fólie a nechte minimálně 2 hodiny odpočinout v lednici, ideálně přes noc. Před vyvalováním ho nechte 20–30 minut povolit při pokojové teplotě.
3. Těsto rozdělte na 2 části a jednu nechte zabalenou. Druhou část lehce rozválejte válečkem do obdélníku a pomocí nástavce na těstoviny postupně vyválejte plát od nejširšího stupně až druhý netenčí (u KitchenAid 7 z 8). Plát musí být hladký, pravidelný a přibližně 0,8–1 mm silný.
4. Vyválený plát rozdělte na jednotlivé kusy dlouhé přibližně 30 cm, aby byly všechny tagliatelle stejně dlouhé. Z robota sundejte vyvalovací nástavec a nasaďte 6 mm nástavec na tagliatelle a jednotlivé pláty postupně protáhněte krájecím nástavcem.
5. Hotové tagliatelle lehce poprašte moukou, aby se neslepily, a stočte do hnízd. Pokud je vaříte ihned, není potřeba je nechávat oschnout. Vložte je přímo do dobře osolené vroucí vody a vařte přibližně 1–2 minuty podle čerstvosti a tloušťky.

Pokud těstoviny nebudete vařit ihned, při odstupu 1–3 hodin je nechte v hnízdech lehce poprášené moukou a zakryté, aby neosychaly. Pro delší uchování je stočené do hnízd položte v jedné vrstvě na tác a zamrazte. Po úplném zmrznutí je můžete přesunout do sáčku nebo nádoby. Vařte je přímo z mrazáku, bez rozmrazování, a počítejte s o něco delší dobou vaření. Do těsta sůl nepřidávejte, solí se pouze voda na vaření.

TIP: Nerezový nástavec KitchenAid 3v1 (5KSM3MPA) usnadní přípravu domácích těstovin a díky univerzálnímu provedení umožní těsto vyválet i nakrájet bez zdlouhavé ruční práce. V jednom nástavci připravíte pláty na ravioli, lasagne, fettuccine, linguine i vlasové nudle.

TAJEMSTVÍ SPRÁVNĚ USPOŘÁDANÉ LEDNICE

Otevřete lednici a místo přehledu na vás čeká krabička od včerejší večeře, načaté skleničky a zelenina, na kterou jste už trochu zapomněli. Znáte to? Stačí přitom pár jednoduchých pravidel a lednice může fungovat mnohem přehledněji. Všechno má své místo, nic se zbytečně neztrácí a potraviny zůstávají déle čerstvé.

ZAČNĚTE OD TOHO, CO POUŽÍVÁTE NEJČASTĚJI

Máte každý den jogurt k snídani? Dejte ho tam, kde na něj snadno dosáhnete. Často vaříte z čerstvé zeleniny? Neměla by skončit pod hromadou dalších potravin. Zbytky od večeře zase patří do uzavřených nádob a ideálně na místo, kde je budete mít na očích, vždyť právě na ně se nejčastěji zapomíná.

Pomáhá také jednoduché pravidlo: co je potřeba spotřebovat nejdříve, patří dopředu. Nový nákup může počkat vzadu.

NE VŠECHNO, CO JE V LEDNICI, POTŘEBUJE STEJNÉ PODMÍNKY

Rajčata, salát, jahody, sýr, maso nebo otevřený jogurt nejsou úplně stejní spolubydlící. Každé potravině vyhovuje něco jiného a právě proto má smysl využívat různé části chladničky.

Chladnější spodní prostor se hodí například pro syrové maso a ryby, zatímco hotová jídla a potraviny určené k rychlé spotřebě mohou být výše. Ovoce a zelenina zase ocení vlastní prostor, kde je můžeme mít přehledně oddělené.

A právě tady se ukazuje, že dobře navržený vnitřní prostor lednice není jen otázkou pohodlí. Pokud máte dostatek místa a můžete si potraviny rozdělit podle jejich potřeb, mnohem snadněji v lednici udržíte systém.

ZELENINA NEMUSÍ BÝT PO TŘECH DNECH SMUTNOU VZPOMÍNKOU NA NÁKUP

Čerstvé potraviny jsou často prvními „oběťmi“ přeplněné lednice. Salát zavadne, bylinky se ztratí vzadu a na jahody si vzpomeneme až ve chvíli, kdy už mají nejlepší dny za sebou.

Pomoci může zásuvka určená přímo pro čerstvé potraviny, kterou má např. moje lednice Miele (model KFN 7934 D). Nabízí přihrádku DailyFresh s možností regulace vlhkosti, která je navržena tak, aby pomáhala udržet ovoce a zeleninu déle svěží.

TIP: Petržel, koriandr nebo pažitku můžete zabalit do lehce navlhčené papírové utěrky a uložit do nádoby či sáčku. Zůstanou déle svěží.

A nejde jen o zeleninu. Když má čerstvé jídlo svůj vlastní prostor, zároveň získáme lepší přehled o tom, co máme doma a co bychom měli spotřebovat.

CO PATŘÍ DO DVEŘÍ? A CO RADĚJI NE?

Dveře lednice svádějí k tomu, abychom do nich nacpali všechno, co se jinam nevejde. Jsou ale místem, kde teplota více kolísá, takže se hodí spíše pro méně citlivé potraviny – nápoje, kečup, hořčici, džemy nebo omáčky.

A když už jsme u dveří: využijte jejich přihrádky podle velikosti. Vyšší lahve dolů, menší skleničky a otevřené omáčky výše. Místo hledání kečupu pokaždé vyndáte polovinu lednice.

TAJEMSTVÍ UKLIZENÉ LEDNICE? NEPŘEPLNIT JI

Příliš napěchovaná lednice znamená horší přehled a také méně prostoru pro cirkulaci vzduchu. Pokud se jednotlivé potraviny vrství na sebe, snadno se stane, že něco skončí zapomenuté úplně vzadu.

TIP: Jednou týdně udělejte rychlou inventuru. Nemusí jít o velký úklid – stačí zkontrolovat, co je otevřené, co je potřeba spotřebovat a co už do lednice nepatří.

Větší vnitřní prostor proto není jen výhodou pro velký rodinný nákup. Je to také možnost nechat mezi potravinami trochu vzduchu a vytvořit si systém, který se nerozsype po jednom otevření dveří. Proto jsem hned věděla, že si pořídím lednici v šíři 70 cm. Díky speciálnímu systému se u zmiňovaného modelu navíc studený vzduch v chladicí části rovnoměrně rozvádí.

MALÝ TRIK, KTERÝ ZMĚNÍ CELOU LEDNICI

Jednou za čas si lednici nechte úplně prázdnou a při ukládání potravin přemýšlejte, co používáte nejčastěji. Vytvořte si vlastní „zóny" – snídaňové potraviny pohromadě, mléčné výrobky spolu, čerstvá zelenina na jednom místě, hotová jídla tak, aby byla dobře vidět.

TIP: Vytvořte si „sněz mě první" zónu. Jedno místo vyhraďte potravinám, které je potřeba brzy spotřebovat. Načatý sýr, jogurt, zbytek večeře nebo ovoce, které už dozrává, tak nezmizí v útrobách lednice.

TIPY MĚSÍCE

COCA-COLA HOLIDAY CREAMY VANILLA, CHUŤ VÁNOČNÍ POHODY V NOVÉ LIMITOVANÉ EDICI

V listopadu dorazí do Česka limitovaná novinka Coca-Cola Holiday Creamy Vanilla spojující ikonickou chuť Coca-Cola s jemnými tóny krémové vanilky, které dokonale doplňují sváteční atmosféru. Výsledkem je osvěžující nápoj inspirovaný chutí Vánoc, který přináší nový rozměr oblíbené klasiky. Tato novinka bude dostupná jak v klasické variantě, tak ve variantě Coca-Cola Zero Cukru Holiday Creamy Vanilla.

www.coca-cola.com

ČOKOLÁDA A KOKOS V NETRADIČNÍM TVARU

Müsli srdíčka z řady Nature's Promise Healthy Life kombinují chuť čokolády a kokosu v malých kouscích ve tvaru srdce. Praktické 50gramové balení se hodí pro chvíle, kdy dostanete chuť na něco sladkého, a díky své velikosti jej snadno přibalíte také na cestu nebo do práce.

www.albert.cz

LAHODNÉ ZVĚŘINOVÉ PAŠTIKY Z ČESKÉ FARMY

Prémiové zvěřinové paštiky české rodinné značky Maxmilián vznikají ze zvěřiny z farmy Hostín u Mělníka podle tradičních receptur. Vybrat si můžete klasickou zvěřinovou, jelení s brusinkami či zeleným pepřem nebo dančí terinu se sušenými rajčaty. Skvěle chutnají na pečivu i jako součást pohoštění.

www.kosik.cz

ECOHAUS PRODLUŽUJE LÉTO VŮNÍ ROZKVETLÉHO ŠEŘÍKU

Šeřík sice patří k jinému ročnímu období než k podzimu, ale jeho jemná květinová vůně nám může připomínat lehké a slunečné dny po celý rok. Česká značka EcoHaus proto představuje dvě nové voňavé novinky pro praní – prací papírky a prací parfém Rozkvetlý šeřík.

www.ecohaus.cz

MIONETTO ORANGE SPRITZ NOVĚ V MALÉM BALENÍ

Mionetto Orange Spritz je osvěžující variace na oblíbený spritz, ve které se snoubí jemné bublinky s výraznou chutí pomeranče. Ideální volba pro chvíle, kdy si chcete dopřát lehký a svěží drink s nádechem italské atmosféry. Navíc díky své velikosti a balení se hodí na cesty, pohodlně vejde do kabelky nebo batohu a stačí ho jen vychladit, otevřít a vychutnat.

www.osobnivinoteka.cz

MĚSÍČKOVÁ OD AJALY: PRVNÍ ČOKOLÁDA NA MÍRU ŽENSKÉMU CYKLU

Čokoláda Ajala kombinuje plnou chuť prémiové tmavé čokolády s vybranými bylinami a adaptogeny, které ženskému tělu přinášejí vnitřní pohodu a potřebný komfort. Nová tabulka má navíc silný solidární rozměr. Vznikla ve spolupráci s organizací Sola Pomáhá a 35 Kč z každé prodané čokolády putuje přímo na boj s menstruační chudobou v České republice.

www.ajala.cz

NOVÝ KARTÁČEK PHILIPS SONICARE FOR KIDS MĚNÍ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ V ZÁBAVU

Máte obavy ze zubního kazu svých dětí? Přimět je k pravidelnému a důkladnému čištění zubů přitom bývá často větší výzvou než samotná návštěva zubaře. Nový Philips Sonicare for Kids proto spojuje účinnou sonickou technologii s hravými prvky, které dětem pomáhají zvládnout čištění zubů s větší lehkostí a motivací. Nabízí až dvakrát efektivnější čištění než manuální kartáček a pomáhá tak předcházet zubnímu kazu.

www.philips.cz/sonicare

UDRŽTE PITNÝ REŽIM S WHITE PEACH BOOST OD WATERDROP®

Waterdrop® přichází s limitovanou edicí White Peach Boost z řady Microenergy, která kombinuje jemnou chuť bílé broskve s 90 mg přírodního kofeinu a šesti vitamíny. To vše bez cukru a kalorií. Novinku doplňuje Funkční Termoska Ombré v růžovém designu, která udrží nápoj studený až 24 hodin.

www.waterdrop.cz

KDYŽ ŘÍJEN VONÍ PO KÁVĚ

Říjnové dny přímo vybízejí k něčemu teplému a voňavému. S Jacobs Espresso koncentráty si během chvilky připravíte například Caramel Cappuccino, které spojuje výraznou chuť kávy, horké mléko a jemný karamelový tón. Jednoduchý hřejivý drink, který přijde vhod po dlouhém dni, ke knížce i jako malá podzimní odměna.

www.kavajacobs.cz

OCHUTNEJTE FRANCOUZSKÉ DŽEMY V BIO KVALITĚ

Prémiové bio džemy Paquito od Delmart pocházejí z Francie a jsou vyrobené z ovoce z ekologického zemědělství. Díky vysokému podílu ovoce, třtinovému cukru a absenci umělých konzervantů a barviv si je vychutnáte na pečivu, v jogurtu, kaši i při pečení. Vyzkoušet můžete borůvkový, malinový nebo pomerančový džem z hořkých pomerančů. Já jsem si oblíbila tento malinový.

www.kosik.cz

KÁVOVÉ RITUÁLY V EVROPĚ A NOVÁ ŘADA KÁVY L'OR DESTINATIONS

Kávová kolekce L'OR Destinations přenáší atmosféru různých míst prostřednictvím chutí a vůní. Varianta Scandinavia se inspiruje kávovými rituály severní Evropy a nabízí jemně praženou kávu s hladkým, sametovým charakterem a tóny karamelu, sušenek a meruněk. Dostupná je v kapslích i jako zrnková káva.

www.kavalor.cz

FERMENTOVANÁ GRANOLA PROBIO

Fermentovaná granola v bio kvalitě od PROBIO je ideální výživnou snídaní, svačinou nebo dezertem. Granola vzniká fermentací celozrnných ovesných vloček a celozrnné špaldové mouky. Fermentace dodává jídlu vyšší nutriční hodnotu, zvyšuje se jeho stravitelnost a využití živin.

www.probio.cz

VEČEŘE ZA 15 MINUT? VILGAIN PŘINÁŠÍ HOTOVÉ SMĚSI BEZ PŘIDANÉ SOLI A ZBYTEČNÝCH ADITIV

Když není čas vařit, přichází na řadu rychlá jídla Vilgain. Hotové směsi inspirované mexickou, indickou a španělskou kuchyní staví na kvalitních surovinách a obejdou se bez konzervantů, barviv, aromat a přidané soli. Stačí pánev, pár minut a můžete servírovat.

www.aktin.cz

BRAMBOROVÉ RÖSTI

Bramborové rösti jsou jednoduchou klasikou, která připomíná poctivou domácí kuchyni našich babiček. Křupavé placičky ze strouhaných brambor připravíte jen z několika surovin a na pánvi jsou hotové raz dva. Stačí je nastrouhat nahrubo, zbavit přebytečné tekutiny, promíchat se škrobem a dozlatova opéct na sádle nebo přepuštěném másle.

Na rösti:

- 600 g brambor
- 3 lžíce bramborového nebo kukuřičného škrobu
- sádlo nebo přepuštěné máslo na smažení
- sůl

Postup:

1. Brambory si oloupeme, nastrouháme nahrubo, osolíme (zhruba 1 lžičku) a necháme 5 minut odstát.
2. Poté z brambor vymačkáme přebytečnou tekutinu (nejlépe přes plátno).
3. Brambory opět trochu osolíme a smícháme se škrobem.
4. Na pánvi si rozpálíme sádlo nebo přepuštěné máslo a smažíme na něm z obou stran bramborové rösti.

Video recept najdete na mém Instagramu.

HALLOWEEN JE ZA ROHEM

STRAŠIDELNĚ DOBRÝ MIX

Strašidelně dobrý mix je zpátky, letos v novém složení a limitovaném tubusu. Základem je pečené müsli s kokosem a kakaem doplněné kokosovými chipsy, kakaovými kuličkami, mandlemi, dvoubarevnými čokocrispies a čokoládovými preclíky barvenými přírodními ingrediencemi.

www.mixit.cz

HALLOWEENSKÁ ZÁBAVA S KINDER JOY FUNKO ONE PIECE

Součástí letošní halloweenské nabídky je také Kinder Joy Funko One Piece, které spojuje křupavé oplatkové kuličky posypané kakaem s mléčným a mléčno-kakaovým krémem. Samostatná část ukrývá překvapení v podobě hračky s motivem Funko One Piece.

www.ferrero.com

HALLOWEENSKÁ DÝNĚ PLNÁ DOBROT

Uvnitř halloweenské dýně na vás čeká devatero dobrot, které jsou vybrány tak, aby si na své přišel prcek i dospělák. Dvě Crème boule, dvoje ovocné bonbónky Mixies, křupavá jahoda, mangová kapsička, kakaové cereálie Peep Peep, 100% ovocná MixiTrollka a Mixitka. Dýně pak může stůl zdobit klidně až do Dušiček.

www.mixit.cz

KINDER MINI FRIENDS NEJEN PRO KOLEDNÍKY

Na halloweenském stole nesmí chybět ani Kinder Mini Friends Caramel. Malé čokoládové kousky s jemnou mléčnou náplní a karamelovou příchutí jsou ideální na mlsání během halloweenské oslavy nebo jako sladká výslužka pro koledníky. V limitovaném halloweenském balení navíc potěší i tematickým designem.

www.ferrero.com

SLADKÉ A KŘUPAVÉ KINDER CARDS

Novinkou v letošní halloweenské nabídce jsou Kinder Cards v tematickém designu. Oblíbené křupavé oplatky s mléčnou náplní tak dostávají strašidelný vzhled, který potěší malé i velké milovníky Halloweenu.

www.ferrero.com

LEBKA - SYMBOL SMRTI I ZNOVUZROZENÍ

Lebka je silným symbolem, který napříč kulturami představuje nejen smrt, ale také moudrost, ochranu, sílu a transformaci. Připomíná pomíjivost života, cyklus smrti a znovuzrození i důležitost duchovního poznání. Svíčka ve tvaru lebky se hodí jako originální halloweenská dekorace, která vytvoří tajemnou atmosféru.

www.tvojesvicka.cz

PODZIM S TCHIBEM: STŮL PLNÝ CHUTÍ

Podzim v kuchyni má své kouzlo. Dýňové polévky, hruškové koláče, vůně skořice, světlo svíček a stůl, kolem kterého se schází rodina i přátelé. Nová kolekce Tchibo s názvem Stůl plný chutí oslavuje právě tyto okamžiky. Přináší kuchyňské doplňky, praktické pomocníky i dekorace inspirované podzimní přírodou, jejími barvami a motivy. Lesní zvířata, houby, podzimní listí i hřejivé odstíny promění každodenní vaření a stolování v podzimní rituál. Kolekci najdete v obchodech a Tchibo koutcích nebo online na www.tchibo.cz.

NOŽE (NEJEN) NA MÁSLO

Barevné detaily dokážou proměnit i obyčejnou snídani. Tyto nože s veselými rukojeťmi jsou určené na roztírání másla, pomazánek i dalších dobrot, ale zároveň fungují jako stylový doplněk prostřeného stolu. Pohodlně se drží, snadno se udržují a budou po ruce od víkendové snídaně až po podzimní posezení s přáteli.

TALÍŘKY S VEVERKOU I LIŠKOU

Ideální na dezerty, dorty i menší občerstvení – přesně takové jsou talířky s motivy lesních zvířat. Působí elegantně, ale přesto i vesele. Dokážou stůl oživit a dobře doplnit ostatní podzimní dekorace. Jsou vyrobené z kvalitního porcelánu.

NÁDOBY DO MRAZÁKU

Uchovávat potraviny je s dnešními mrazáky hračka. Ve chvíli, kdy přijde vhod sáhnout po dobře připravených zásobách, budou tyto boxy praktickým pomocníkem. Naplnit je lze nejrůznějšími potravinami, které je potřeba uchovat na delší dobu a mít je stále po ruce. Dózy jsou vzduchotěsné a zároveň izolují pachy, takže se hodí pro dlouhodobější uchování potravin. Praktickým detailem je také plocha na víčku, kterou lze opakovaně popsat obyčejnou tužkou a znovu smazat.

Tip: Vyplatí se zapisovat nejen to, co je uvnitř, ale i datum vložení do mrazáku.

STOJAN NA KOŘENÍ

Mít všechno koření opravdu přehledně uspořádané někdy působí téměř jako nemožný úkol. Jedno koření v sáčku v šuplíku, jiné v nádobě na polici a při vaření se pak zbytečně ztrácí čas hledáním. Přitom uskladnění může být mnohem jednodušší. Tento stojan na koření je otočný o 360 stupňů a díky rukojeti umožňuje snadné otáčení i pohodlný přístup ke každému druhu. Součástí je 12 skleniček na koření, které si lze naplnit přesně podle vlastních preferencí. Ochucování je tak jednodušší a určitě i rychlejší.

PODZIM SE ZNAČKOU REEBOK

Reebok představuje novou kolekci pro sezónu podzim/zima 2026 dostupnou v síti CCC. Sportovní funkčnost se v ní potkává se současnou městskou estetikou. Nová řada je navržena pro aktivní ženy, které chtějí přirozeně kombinovat pohyb, komfort a styl – jak při tréninku, tak během běžného dne. Tlumená paleta barev, moderní střihy a široký výběr obuvi přinášejí ucelený styl, který plynule přechází ze světa sportu do každodenního šatníku.

Podzimní styling skvěle doplní Reebok Forte Lounger v několika barevných variantách včetně aktuálního hnědého odstínu i Reebok Rider V v siluetě s výraznějším sportovním charakterem. Nabídku doplňuje model Reebok Fiori, který zaujme dvoubarevnými tkaničkami a moderním městským pojetím.

PODZIM NA TALÍŘI

Sezónní zelenina, kvalitní české hovězí maso, poctivé mléčné výrobky i švestková povidla. Z oceněných českých biopotravin lze snadno sestavit menu, které na talíři zachytí to nejlepší z podzimu. Přináším inspiraci na tři chody, ve kterých se potkávají výrazné chutě, lokální suroviny a produkty oceněné v soutěži Nejlepší biopotravina roku 2026.

PŘEDKRM:

SÝROVÁ BIO FOCACCIA

se zeleninovou pomazánkou a microgreen

Na focacciu:
- 500 g BIO hladké mouky
- 7 g BIO sušeného droždí
- 350 ml vlažné vody
- 2 lžíce BIO olivového oleje
- 1 lžička soli
- 100–150 g BIO strouhaného sýra
- BIO rozmarýn nebo jiné čerstvé bylinky

Na dokončení:
- BIO Zeleninová pomazánka od Květomluvy
- BIO Microgreens z Květinové farmy v Javorové aleji

Postup: Z mouky, droždí, vlažné vody, olivového oleje a soli vypracujeme vláčné těsto a necháme jej alespoň hodinu kynout. Poté jej roztáhneme na olejem vymazaný plech, posypeme sýrem a bylinkami, zakápneme olejem a prsty vytvoříme typické důlky. Pečeme při 200 °C dozlatova, přibližně 20–25 minut.

Po vychladnutí focacciu nakrájíme na menší porce, potřeme BIO zeleninovou pomazánkou a dozdobíme čerstvými microgreens.

HLAVNÍ CHOD:

POMALU TAŽENÝ HOVĚZÍ ŠÁL

s bramborovou kaší, sezonní zeleninou a microgreens

Na maso:
- 1–1,2 kg BIO hovězího šálu ze Statku Winter
- 2 BIO cibule
- 2 BIO mrkve
- 2 BIO kořenové petržele
- 2 BIO řapíky celeru
- 3 stroužky BIO česneku
- 500 ml BIO hovězího vývaru
- 1 lžíce BIO rajčatového protlaku
- 1–2 snítky BIO rozmarýnu
- BIO nové koření dle potřeby
- BIO bobkový list dle potřeby
- BIO tymián dle potřeby
- sůl a pepř
- BIO olivový olej

POKRAČOVÁNÍ NA DALŠÍ STRÁNCE

Na kaši:
- 1 kg BIO brambor
- 70 g BIO Ghee od Českého Ghíčka
- 150 ml BIO mléka
- sůl

Na zeleninu a dokončení:
- sezonní BIO zelenina – například mrkev, petržel, celer nebo dýně
- BIO Microgreens z Květinové farmy v Javorové aleji
- čerstvé BIO bylinky

Postup: Hovězí šál osolíme, opepříme a ze všech stran zprudka opečeme. V pekáči následně orestujeme cibuli, mrkev, kořenovou petržel, řapíkatý celer a česnek, přidáme rajčatový protlak a podlijeme vývarem. Vložíme maso a přidáme koření. Pekáč zakryjeme a maso pomalu pečeme při 150 °C přibližně 3–4 hodiny, dokud nebude krásně měkké.

Na kaši uvaříme brambory doměkka, slijeme a rozšťoucháme. Vmícháme horké BIO mléko a BIO Ghee. Dochutíme solí. Sezonní zeleninu nakrájíme, zakápneme olejem a upečeme dozlatova.

Na talíř servírujeme bramborovou kaši, plátky pomalu taženého hovězího masa a pečenou zeleninu. Přelijeme výpekem a doplníme čerstvými microgreens.

DEZERT:

ROZLOŽENÝ CHEESECAKE

à la tvarohová buchta s povidly a jedlými květy

Na tvarohový krém:
- 500 g BIO tvarohu z Ekofarmy Javorník
- 150 ml BIO smetany ke šlehání
- BIO vanilka

Na „korpus“:
- 150 g BIO máslových sušenek
- 60 g BIO Ghee od Českého Ghíčka

Na dokončení:
- Švestková BIO povidla od Ing. Martina Kadubce
- BIO Jedlé květy z Květinové farmy v Javorové aleji

Postup: Sušenky rozdrtíme najemno a promícháme s rozpuštěným BIO Ghee. Směs můžeme krátce zapéct, aby získala výraznější chuť a křupavost. Necháme vychladnout.

BIO tvaroh vyšleháme s BIO smetanou a BIO vanilkou do hladkého, nadýchaného krému. Povidla podle potřeby zjemníme trochou vody nebo švestkové šťávy, aby se s nimi dobře pracovalo.

Na sušenkovou směs naneseme kopeček tvarohového krému a švestková povidla. Jednotlivé komponenty necháme pro celkový dojem částečně oddělené a ozdobíme je jedlými květy.

Výsledkem je dezert, který spojuje důvěrně známou chuť české tvarohové buchty s moderním servírováním. Sladkost povidel, svěží tvarohový krém a křupavý základ vytvářejí jednoduchou, ale efektní tečku za podzimním menu.

TRÁPÍ VÁS AUTOIMUNITNÍ ZÁNĚT ŠTÍTNÉ ŽLÁZY? POMOCI MŮŽE VHODNÁ ÚPRAVA STRAVY

Cítíte se často bez energie, trápí vás zimomřivost nebo výkyvy nálad? Na vině může být Hashimotova tyreoiditida, autoimunitní zánět štítné žlázy. Vhodně nastavený jídelníček může podpořit celkové zdraví i správné fungování štítné žlázy. S tímto onemocněním mám osobní zkušenost, a proto je pro mě téma stravy velmi důležité.

Hashimotova tyreoiditida vzniká ve chvíli, kdy imunitní systém začne napadat vlastní buňky štítné žlázy. Chronický zánět může postupně vést ke snížené tvorbě hormonů a rozvoji hypotyreózy. Přesný spouštěč onemocnění není známý, roli může hrát genetická predispozice i vnější faktory, například dlouhodobý stres, infekce, hormonální změny nebo stav střevního mikrobiomu. Onemocnění se výrazně častěji objevuje u žen.

„Při autoimunitním zánětu štítné žlázy neexistuje jedna univerzální dieta, která by fungovala pro každého. Důležité je nepropadat drastickým omezením, ale najít udržitelný stravovací styl, který dodá tělu dostatek živin a bude vám vyhovovat," vysvětluje nutriční terapeutka Hedvika Jakešová, která spolupracuje s krabičkovou dietou Nice To Fit You.

ŠTÍTNÉ ŽLÁZE PROSPÍVÁ SELEN I ZINEK

Štítná žláza obsahuje vysokou koncentraci selenu, který společně se zinkem podporuje správnou přeměnu hormonů a její funkci. Mezi vhodné zdroje patří například vejce, ryby, libové maso, ořechy nebo olivový olej. Z komplexních sacharidů lze zařadit přirozeně bezlepkové potraviny, jako jsou pohanka, quinoa, rýže nebo brambory.

„K pokrytí doporučené denní dávky selenu přitom často stačí jeden para ořech denně. Důležitý je také dostatek kvalitních bílkovin, zdravých tuků a pestrý jídelníček," uvádí Hedvika Jakešová.

POZOR NA RANNÍ KÁVU

Pokud užíváte léky s hormony štítné žlázy, je důležité myslet také na jejich správné užívání. Zapíjet by se měly čistou vodou a s ranní kávou je vhodné počkat alespoň 30 až 60 minut, protože kofein může ovlivnit vstřebávání léku.

„Štítná žláza potřebuje pro správné fungování hormonů dostatek selenu, zinku i vitaminu D. Zároveň je důležité hlídat vyvážený příjem všech živin a pestrou stravu," dodává Hedvika Jakešová.

Konkrétní změny jídelníčku je vždy vhodné konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo endokrinologem, zejména pokud užíváte léky na štítnou žlázu.

TIP: Protizánětlivý jídelníček v krabičkách: Každodenní plánování pestrého jídelníčku a hlídání příjmu důležitých živin může být časově náročné. Pomoci může dieta HASHIMOTO od Nice To Fit You, která staví na kvalitních zdrojích bílkovin, zdravých tucích a potravinách bohatých na selen a zinek. Využívá také přirozeně bezlepkové přílohy a omezuje sóju. Nejde o náhradu léčby ani individuálního doporučení lékaře či nutričního terapeuta, ale o praktický způsob, jak si každodenní stravování zjednodušit.

NOVINKY OD MIELE

MIELE UKÁZALO NOVÉ TRENDY A INOVACE, KTERÉ PŘIROZENĚ ZAPADAJÍ DO MODERNÍHO ŽIVOTA

Umělá inteligence pomáhající v domácnosti, propojené spotřebiče, technologie pro menší městské domácnosti i řešení prodlužující život věcí. Miele na pražském Brand Day představilo hlavní novinky roku 2026 a nastínilo další směr vývoje domácích spotřebičů. Spojuje je intuitivní ovládání, pohodlí, dlouhá životnost a schopnost reagovat na proměny životního stylu.

Setkání se konalo pod mottem "*Building Tomorrow Together*" a propojilo technologie, design, gastronomii a péči o domácnost. Podle Miele dnes prémiovost nestojí jen na množství funkcí, ale také na kvalitě, snadném používání, promyšlených inovacích, dlouhé životnosti a komplexní zákaznické zkušenosti. Pro český a slovenský trh se značka zaměřuje především na posílení pozice v segmentu prémiových kuchyňských spotřebičů a užší spolupráci s architekty a designéry.

Jednou z hlavních inovací roku 2026 je Food ID, který pomocí kamery a umělé inteligence rozpozná připravovaný pokrm a nabídne vhodný automatický program. M Sense propojuje chytré nádobí s varnou deskou a pomáhá kontrolovat průběh vaření, zatímco CulinaryCoach provází uživatele přípravou konkrétního jídla. Novinky si hosté mohli vyzkoušet během živého vaření.

Technologické inovace se neomezují jen na kuchyni. Akumulátorové vysavače Triflex nabízejí flexibilitu při úklidu a v říjnu Miele představí také SneakerWash System pro šetrné praní sportovní obuvi. Speciální síťovaný sáček a předem dávkované prací prostředky usnadní její péči.

Součástí programu byla také profesionální gastronomie. Šéfkuchaři Radek Kašpárek, Martin Novák a Tomáš Levý předvedli, jak technologie pomáhají dosáhnout přesnosti, kontroly a spolehlivého výsledku. Setkání doplnily osobní pohledy Ivany Gáborík a módní návrhářky Jany Horejšové, které zdůraznily význam kvality, nadčasovosti, odpovědné péče a udržitelnosti.

Miele Brand Day tak ukázal, že moderní domácí spotřebiče mohou být nejen technologicky vyspělé, ale také přirozenou součástí každodenního života. Cílem značky je přinášet řešení, která šetří čas, usnadňují péči o domácnost a díky dlouhé životnosti podporují pohodlnější a udržitelnější způsob života.

JAK NA DOKONALE KRÉMOVOU POLÉVKU

S příchodem chladných podzimních dnů přirozeně hledáme jídla, která zahřejí i zasytí. Husté krémové polévky jsou ideální volbou – využívají sezónní zeleninu, jejich příprava není náročná a při správném postupu nabídnou dokonale hladkou strukturu i výraznou chuť.

Co rozhoduje o tom, zda se krémová polévka opravdu povede?

1. ZELENINU NEJDŘÍVE ORESTUJTE
Zeleninu nevařte pouze ve vodě. Dýni, mrkev, pórek nebo další suroviny nejdříve pomalu orestujte na másle či kvalitním oleji. Opečením se zvýrazní jejich chuť a polévka získá plnější základ. Místo vody používejte ideálně kvalitní vývar.

2. JEMNOU ZELENINU PŘIDEJTE AŽ KE KONCI
Jednotlivé druhy zeleniny potřebují různě dlouhou dobu vaření. Kořenovou zeleninu vařte déle, zatímco hrášek, špenát nebo zelenou část pórku přidejte až v posledních minutách. Zachovají si tak svěží chuť i výraznou barvu.

3. VSAĎTE NA KVALITNÍ MIXÉR
Dokonale hladké konzistence bez hrudek dosáhnete pomocí výkonného stolního nebo tyčového mixéru. Tyčový mixér KitchenAid umožňuje rozmixovat zeleninu přímo v hrnci a hustotu polévky snadno upravit postupným přidáváním vývaru.

4. SMETANU A MÁSLO PŘIDEJTE AŽ NAKONEC
Mléčné výrobky přimíchávejte až po odstavení polévky z plotny. Při vysoké teplotě by se smetana mohla srazit. Pro zjemnění můžete těsně před podáváním zašlehat také kostku studeného másla.

5. NEZAPOMEŇTE NA KONTRAST TEXTUR
Hladký krém skvěle doplní něco křupavého – například opražená semínka, chlebové krutony, křupavá slanina nebo kapka kvalitního olivového oleje. Právě kontrast jemné polévky a křupavého doplňku dodá výslednému pokrmu další rozměr.

TIP: Tyčový mixér KitchenAid 5KHBV83EAC
Tyčový mixér KitchenAid rychle rozmixuje uvařenou zeleninu na hladký krém přímo v hrnci. Díky ostrým nerezovým nožům a vysokému výkonu snadno dosáhnete požadované konzistence – stačí postupně přidávat vývar.

www.magnumhome.cz