Na skok v kuchyni

listopad 2026

magazín o jídle a životním stylu



28 stran plných inspirace pro vás

OBSAH

3 ÚVODNÍK

4 BROSKVOVÝ KOLÁČ S PLÁTKOVÝMI MANDLEMI

5 ADVENTNÍ KALENDÁŘE

6 KAM MUSÍTE V LISTOPADU VYRAZIT

7 Tipy na vánoční dárky pro ženy

9 KUŘECÍ CURRY SE ZELENINOU

10 SÝROVÉ TORTILLY

11 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

12 NOVÉ KNÍŽKY NA PODZIM

13 DÝŇOVÝ KRÉM S PEČENOU MRKVÍ

14 VÁNOCE S PŘEDSTIHEM

15 Perníčková granola

16 BEAUTY TIPY

17 JAK NA SKVĚLÉ KYNUTÉ TĚSTO

18 JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT PROTEINOVÉ TYČINKY

19 Krémové dýňové orzo

20 TIPY NA DÁRKY PRO MUŽE

22 Skořice: Voňavé koření, které patří nejen do kuchyně

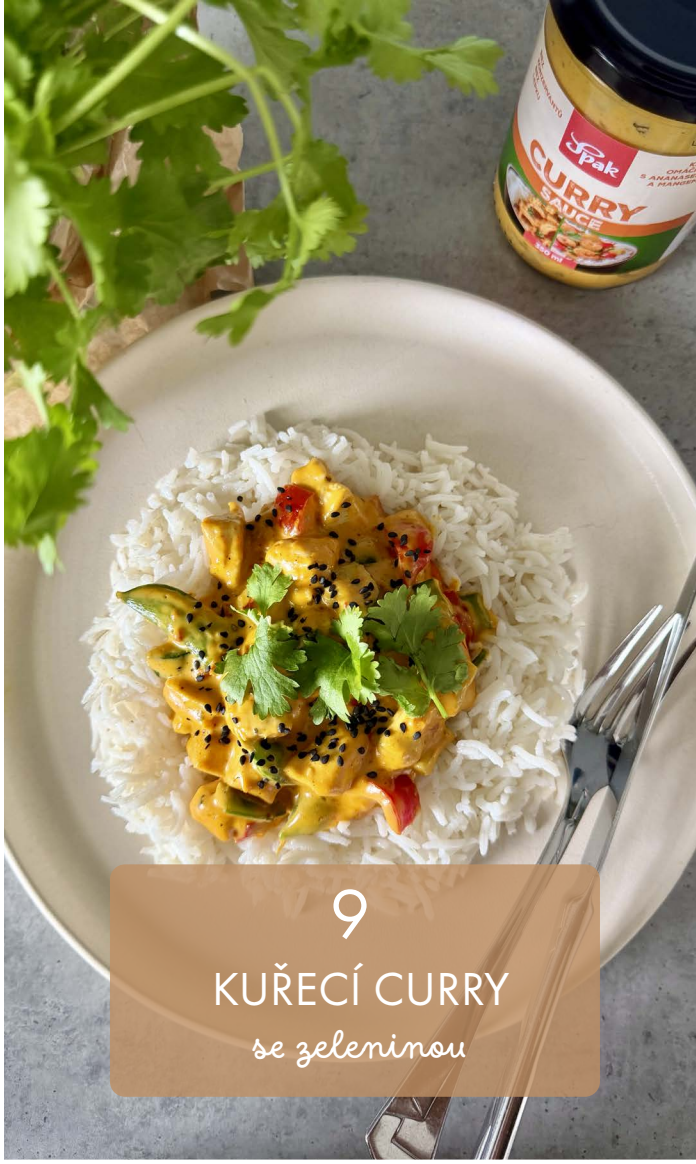
24 NORSKÝ LOSOS NA VAŠEM STOLE

25 PEČENÉ GNOCCHI S CHERRY RAJČATY A ŠPENÁTEM

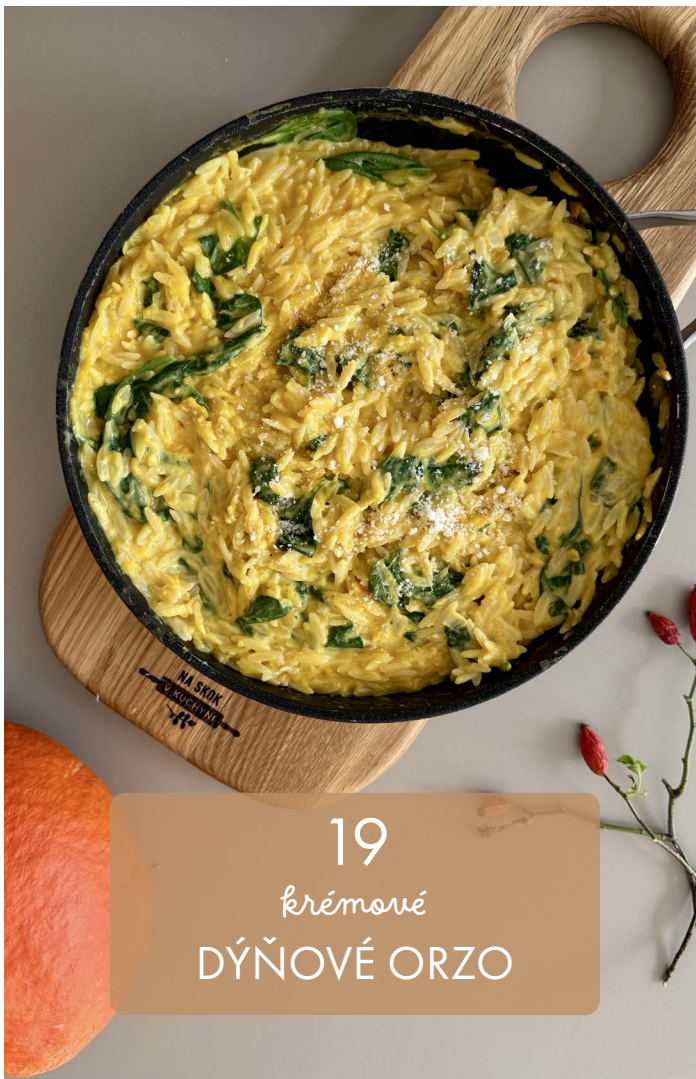
26 LONGEVITY

27 TIPY MĚSÍCE

z obálky



9
KUŘECÍ CURRY
se zeleninou



19
krémové
DÝŇOVÉ ORZO







LISTOPAD V NOVÉM DOMOVĚ

Mám pocit, že jsem ještě před chvílí psala zářijový úvodník o stěhování a životě bez kuchyně, a najednou je tu listopad. Vůbec nechápu, jak rychle poslední týdny utekly. Pořád se u nás něco děje, něco dodělávám, zařizujeme a postupně si náš nový domeček čím dál víc přetváříme k obrazu svému.

A mám obrovskou radost, že se konečně můžeme těšit i z naší nové kuchyně. Po těch týdnech improvizování bez ní si ji užívám snad ještě víc, než jsem čekala. Mám radost z každého detailu a hlavně z toho, že zase můžu naplno vařit, péct a tvořit nové recepty. Kuchyň je pro mě srdcem domova, takže mám pocit, že teprve teď je naše nové bydlení opravdu kompletní.

Pořád ještě objevujeme, co kam nejlépe patří, dolaďujeme poslední kouty a zvykáme si na nový domov. Ale právě tohle období mě moc baví. Každý týden je hotové zase něco dalšího a já mám pokaždé radost, když se rozhlédnu kolem sebe a vidím, jak se všechno postupně zabydluje.

A přitom už se hlavou pomalu přesouvám k Vánocům. Je skoro neuvěřitelné, že už teď připravuji vánoční číslo magazínu. Začínám přemýšlet nad vánočními recepty, pečením, výzdobou a všemi těmi krásnými věcmi, které k adventu patří. Letos se na Vánoce těším možná ještě o něco víc, protože je poprvé prožijeme v našem novém domově.

Než ale advent naplno začne, pojďme si ještě užít listopad. V aktuálním čísle na vás čeká spousta nových receptů, inspirace a tipů pro příjemnější podzimní dny. Doufám, že si v něm najdete něco, co vám udělá radost.

Přeji vám krásný listopad, co nejvíc klidných chvil doma a spoustu dobrého jídla.

S láskou Romana

BROSKVOVÝ KOLÁČ

s plátkovými mandlemi

Máte chuť na jednoduchý domácí dezert, který krásně voní a skvěle chutná? Broskvový koláč s plátkovými mandlemi vás nadchne šťavnatými kousky ovoce, jemným nádechem skořice a tím, jak je vláčný. Na povrchu se při pečení vytvoří zlatavá cukrová krusta doplněná křupavými mandlemi, které koláči dodají příjemný kontrast. Jeho příprava není složitá a skvěle se hodí k odpolední kávě, víkendové snídani i jako sladká tečka po obědě.



Ingredience (2 porce):

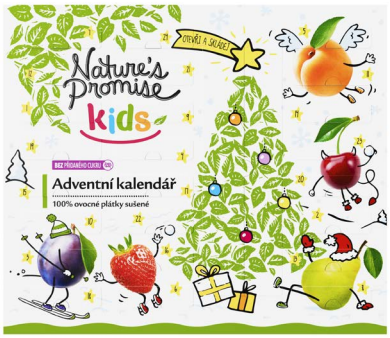
- 60 g másla pokojové teploty
- 60 g třtinového cukru
- 15 g vanilkového cukru
- 1 vejce pokojové teploty
- 2 broskve
- 125 g hladké mouky
- 1 lžičku kypřicího prášku
- ¼ lžičky skořice
- ¼ lžičky soli
- 50–60 ml plnotučného mléka
- 30 g plátkových mandlí do těsta
- 30 g plátkových mandlí na posypání
- 2 lžíce třtinového cukru na posypání

Postup:

1. Troubu předehřejeme na 180 °C a formu o průměru přibližně 15 cm vyložíme pečicím papírem.
2. Máslo s třtinovým a vanilkovým cukrem šleháme alespoň 3 minuty. Poté přidáme vejce a důkladně ho zašleháme.
3. Jednu broskev nakrájíme na malé kostičky, druhou na tenké měsíčky. V jiné míse smícháme mouku, kypřicí prášek, skořici a sůl.
4. Do máslové směsi střídavě zapracujeme sypké suroviny a mléko. Nakonec stěrkou vmícháme broskev nakrájenou na kostičky a 30 g mandlí.
5. Těsto přendáme do formy, navrch vyskládáme plátky broskve a posypeme zbývajícími mandlemi a třtinovým cukrem. Pečeme přibližně 35–45 minut. Propečení zkontrolujeme špejlí.

Videorecept najdete na mém Instagramu.

ADVENTNÍ KALENDÁŘE



ADVENTNÍ KALENDÁŘ PLNÝ OVOCNÝCH CHUTÍ

Nature's Promise Kids od Albertu přináší zdravější alternativu klasických adventních kalendářů v podobě 100% sušených ovocných plátků bez přidaného cukru. Děti se mohou těšit na příchutě jablek, hrušek, jahod či meruněk a v největším okénku také na skládačku z víček, ze kterých si vytvoří vlastní originální modely.

www.albert.cz

NESPRESSO ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Rozbalte si kouzelný dárek v podobě proslulého adventního kalendáře Nespresso, v němž najdete nové kávy stejně jako ty oblíbené. Kalendáře pro systém Original a Vertuo obsahují i vybrané dny, které jsou jako stvořené pro sdílení, kdy za okénkem najdete dvě kávové kapsle, které si můžete vychutnat s někým blízkým. Součástí je také exkluzivní příslušenství, jež najdete jen v kalendáři. Díky tomu je každý moment objevování ještě výjimečnější.

www.nespresso.com





DÁREK, KTERÝ ZPŘÍJEMNÍ CELÝ ADVENT

Kalendář potěší milovníky pořádku i ty, kteří rádi zkoušejí nové produkty do domácnosti. Jako dárek na začátek adventu přináší každý den malé překvapení a užitečnou inspiraci. Na Štědrý den pak čeká v posledním okénku dárkový kupón na nákup v e-shopu EcoHaus v hodnotě až 1 000 Kč.

www.ecohaus.cz

CALENDAR 2026 EXCLUSIVE - ADVENTNÍ KALENDÁŘ LIMITOVANÁ EDICE

Dopřejte si 25 dní plných krásy, objevování a malých extra radostí. Notino Advent Calendar 2026 Exclusive totiž ve svých šuplíčcích ukrývá 25 výjimečných kousků, které patří mezi hvězdy. Od ikon až po produkty, které možná objevíte úplně poprvé. Je jen na vás, jestli si dopřejete každý den jednu malou radost, nebo otevřete všechna okýnka najednou.

www.notino.cz





THE HOUSE OF KOREAN BEAUTY: ADVENTNÍ KALENDÁŘ LIMITOVANÁ EDICE

Připravte se na to, že letos u vánočního stromečku zazáříte s dokonalou pletí i vlasy. Notino Advent Calendar 2026 – The House of Korean Beauty představuje splněný sen pro všechny milovníky K-beauty. Obsahuje 24 hvězdných produktů, se kterými odhalíte tajemství pověstného korejského půvabu. Séra, krémy, masky, vlasová kosmetika i kousky z dekorativní kosmetiky – to vše na vás už čeká.

www.notino.cz

ADVENTNÍ KALENDÁŘ OVOCNÉ PLÁTKY

Adventní kalendář Ovocňák ukrývá 24 balení ovocných plátků v osmi příchutích a na Štědrý den také překvapení v podobě 14 ovovíček, ze kterých si děti sestaví želvu nebo bagr. Nechybí ani rodinná hra s příběhem o výrobě ovocných plátků. Kalendář je nově celý z papíru a ovoce pro jeho výrobu pochází z lokálních zdrojů. Spojuje tak zdravé mlsání, zábavu a ekologičtější přístup.

www.ovocnak.cz



ADVENT BEZ ČOKOLÁDY? OBJEVTE OVOCNÁ PŘEKVAPENÍ V KALENDÁŘÍCH WATERDROP®

Za 24 okénky na vás čekají sezónní doplňky a ovocné hydratační kostky včetně 3 příchutí z limitovaných edic. A také set vonných svíček, kalendář na rok 2027, dvoustěnný nerezový hrnek a funkční termoska. To vše s láskou zabalené ve znovupoužitelném dárkovém boxu.

www.waterdrop.cz



KAM MUSÍTE V LISTOPADU VYRAZIT



ALCHYMIE CHUTÍ VE FOOD LAB

Food Lab v pražské Haštalské ulici propojuje alchymistickou tradici rudolfinské Prahy s moderní gastronomií. Šéfkuchař Martin Procházka kombinuje sezonní suroviny a chutě z celého světa, zatímco kreativní koktejly, domácí dezerty a osobitý interiér dotvářejí jedinečný zážitek od snídaně až po večeři.

www.food-lab.cz



SVATOMARTINSKÉ HODY NA SPILCE NABÍDNOU TO NEJLEPŠÍ Z ČESKÉ KLASIKY

Poctivý husí kaldoun, domácí paštika a pečené husí stehno se dvěma druhy zelí. Svatomartinské hody patří k českým podzimním tradicím a v Hospodě Na Spilce v areálu plzeňského pivovaru je od 11. do 15. listopadu doprovodí čtyřchodové menu, které nabídne oblíbené speciality spolu se správně ošetřeným a načepovaným pivem.

www.prazdroj.cz



LA VERANDA PŘEDSTAVUJE NOVÉ À LA CARTE MENU

Pražská restaurace La Veranda přichází s novinkami ve svém à la carte menu. Hosté se mohou těšit na promyšlené kombinace sezónních surovin, moderní gastronomické postupy a pokrmy, které spojují respekt k tradičním chutím s neotřelým kulinářským přístupem. Nové menu je pozvánkou k objevování harmonie chutí, vůní a textur v elegantním prostředí restaurace v srdci Prahy.

www.laveranda.cz



LOVECKÁ SEZONA V REASONU: MENU PODLE PŘÍRODY A JANA HORÁKA

V restauraci Reason právě začala Lovecká sezona. Šéfkuchař Jan Horák staví nové menu na sezonních surovinách a chutích lesa, jako jsou zvěřina, houby a lanýže. Mezi hlavní lákadla patří francouzské pâté en croûte z divočáka a dýňové chawanmushi. Speciální menu si můžete vychutnat až do konce roku.

www.instagram.com/reason_prague



SVATOMARTINSKÉ MENU V LOKÁLU: ČESKÁ TRADICE S ČESKOU HUSOU

S příchodem listopadu provoní hospody Lokál dozlatova upečená svatomartinská husa. I letos kuchaři vsadili na osvědčenou spolupráci, podávat se tak bude výhradně čerstvá a nemražená drůbež z rodinné Farmy Tůmovi. Na talíři ji v duchu svatomartinské tradice doprovodí červené zelí s knedlíky. K dostání bude ve všech devíti Lokálech od středy 11. listopadu, někde se husí hody protáhnou i přes víkend.

www.lokal.cz



ŠÉFKUCHAŘ MAREK ŠÁDA POSÍLIL RESTAURACI U MATĚJE KOTRBY

Restauraci U Matěje Kotrby nově posílil šéfkuchař Marek Šáda, který má více než dvacet let zkušeností z předních českých podniků i New Yorku. Působil například v restauracích La Degustation Bohême Bourgeoise, Mlýnec nebo Bellevue. Zaměří se na moderní pojetí tradiční české kuchyně s důrazem na sezonní suroviny, poctivé zpracování a autentické chutě. Cílem je nabídnout hostům kvalitní česká jídla v přístupné podobě.

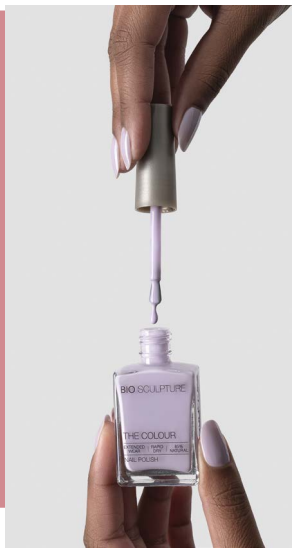
www.umatejekotrby.cz

TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

pro ženy

MANIKÚRA JAKO ZE SALONU? OBJEVTE NOVÉ LAKY BIO SCULPTURE

Bio Sculpture představuje novou řadu Nail Polish, která přináší profesionální manikúru i do domácího prostředí. Barevné laky s 85 % složek přírodního původu, rostlinnými oleji a vitaminem E zaujmou rychlým schnutím, dlouhou výdrží a různými finiši od vysokého lesku až po mat.
www.bsinstitut.cz



GREEN IDEA MAGNESIUM WOMAN

Green idea Magnesium WOMAN kombinuje hořčík ve formě bisglycinátu, glycín, ashwagandhu, meduňku a vitamin B6. Podporuje normální činnost nervové soustavy, energetický metabolismus, hormonální aktivitu a psychickou pohodu. Ideální volba pro ženy, které chtějí podpořit relaxaci a každodenní rovnováhu.
www.greenidea.cz





DÁRKOVÝ BALÍČEK AROMA MOMENT SVÁTEČNÍ PERNÍČEK

Tento krásný dárkový balíček je ideálním vánočním dárkem pro ženy, které si rády dopřávají chvíle relaxace a péče. Hřejivá vůně medového perníčku navodí kouzelnou sváteční atmosféru a potěší každou milovnici voňavých koupelových rituálů.
www.dermacol.cz

ZKLIDŇUJÍCÍ A HYDRATAČNÍ PLEŤOVÉ SÉRUM PRO PROBLEMATICKOU PLEŤ

Zklidňující a regenerační sérum Balance Serum Energy, které pleť hloubkově hydratuje, podporuje obnovu kožní bariéry a pomáhá redukovat projevy akné i podráždění. Přírodní humáty, hydratační látky a hydroláty měsíčku a šeříku přispívají k jemnému čištění a celkovému zklidnění pleti.
beauty.energy



STŘÍBRNÝ NÁRAMEK S KAMÍNKY FRANCO BENE

Jemný náramek Franco Bene zdobený 3mm zirkony se hodí pro každodenní nošení i slavnostní příležitosti. Je vyroben z chirurgické oceli, pozlacený 18karátovým zlatem, voděodolný a hypoalergenní, bez niklu a olova. Díky elegantnímu vzhledu potěší také jako milý vánoční dárek pro ženy, které mají rády jemné a nadčasové šperky.
www.francobene.cz



Darujte
pod stromeček
GEISSLERS
DÁRKOVÉ POUKAZY



DIVADELNÍ VOUCHER NA GEISSLERS HOFCOMOEDIANTEN

Hledáte vánoční dárek pro ženu, která miluje kulturu a nevšední zážitky? Vánoční voucher na představení divadelního souboru Geisslers Hofcomoedianten, který působí v pražském Divadle VILA Štvanice, potěší všechny milovnice divadla i ženy, které rády objevují nové formy umění. Darujte jí místo další věci zážitek, na který bude ještě dlouho vzpomínat.
www.geisslers.cz

ZACHUMLAT SE A NEŘEŠIT: BALÍČEK ČAJŮ S MEDEM

Ovocňákova sada ovocných a bylinných čajů z vlastních sadů potěší každého, kdo si rád dopřeje chvíli klidu a pohody. V kombinaci s medem od včelek, které opylovaly ovocné stromy, vykouzlí dokonalý zimní rituál. Krásný dárek pro babičku nebo tchyni, nebo prostě pro každého, kdo ocení chvilku odpočinku u šálku horkého čaje.
www.ovocnak.cz





DR. ANNA BRANDEJS PŘEDSTAVUJE KRÉM S EXOSOMY

Pleť každý den čelí stresu, znečištění i dalším vlivům, které urychlují její stárnutí. Moderní skincare proto sází na inovativní technologie podporující regeneraci a ochranu pokožky. Na těchto principech staví i novinka české značky Dr. ANNA BRANDEJS – Daily Defence + Repair Exosome Advanced Day Cream.
www.annabrandejs.cz



SOLNÝ KVĚT Z MALLORKY SKLIZENÝ BĚHEM ZATMĚNÍ SLUNCE

Natural Mallorca představuje Flor de Sal d'Es Trenc Eclipse Edition 2026 – solný květ ručně sklizený během úplného zatmění Slunce nad Mallorkou 12. srpna 2026. Každá krabička pochází z této jediné mimořádné sklizně a má svůj unikátní kód. Jemné krystalky vyniknou na rybách, steacích i čokoládových dezertech.
www.naturalmallorca.cz



MAMINKA SI ZASLOUŽÍ RŮŽE, KTERÉ NIKDY NEUVADNOU

Maminku potěšíte PURITY VISION Bio Růžovým rituálem, který obsahuje pět pečujících produktů s vůní damašské růže a ručníček ze 100% bio bavlny. Sada nabízí kompletní péči od jemného čištění přes hydrataci až po výživu a omlazení pleti. Je vhodná pro všechny typy pleti, zejména suchou a zralou.
www.purityvision.cz

WATERDROP® HYDRATION +IMMUNITY S VITAMÍNEM C A ZINKEM

Zima je ideálním obdobím pro nové pečující rituály. Waterdrop® představuje řadu Microdrinků Hydration+Immunity s vitamínem C a zinkem, které si můžete vychutnat ve studené i teplé vodě. Zimní příchuť Cranberry & Acerola zpříjemní každodenní hydrataci a přinese chvíli pohody i během chladných dnů.
www.waterdrop.cz





PURITY VISION BIO RETINOL OIL & SERUM 2IN1

Noční péče, která potěší nejen pleť, ale i jako vánoční dárek. Olejové sérum s rostlinnou alternativou retinolu, výživnými oleji a vitaminem E pomáhá podpořit pružnost a hladší vzhled pokožky. Ideální dárek pro ženy, které si rády dopřejí chvíli péče a relaxace.
www.purityvision.cz

MULTIFUNKČNÍ PALETKA EVERY DAY OD LITTLE LOVE COSMETICS

Česká značka Little Love Cosmetics přináší multifunkční paletku Every Day, se kterou každá žena snadno vytvoří dokonalé každodenní líčení bez přeplněné kosmetické taštičky. Lze ji využít jako oční stíny, pudr, bronzer i rozjasňovač, takže nabízí vše potřebné v jednom. Díky své praktičnosti a univerzálnímu využití je také skvělým tipem na vánoční dárek pro kamarádku, maminku nebo sestru.
www.littlelovecosmetics.cz



KUŘECÍ CURRY

se zeleninou

Kuřecí curry se zeleninou je skvělou volbou pro všechny milovníky jednoduchých jídel s nádechem exotiky. Šťavnaté kuřecí maso, barevná zelenina a lahodná curry omáčka se skvěle doplňují, zatímco nadýchaná rýže celý pokrm příjemně vyváží. Díky hotové omáčce je příprava snadná a nezabere příliš času, takže si na tomto voňavém jídle můžete pochutnat i během rušného týdne.



Na 3–4 porce:

- 500 g kuřecích prsou
- 1 sklenice Spak Curry Sauce
- 250 g jasmínové nebo basmati rýže
- 1 červená paprika
- 1 menší cuketa
- hrst cukrového hrášku
- 1 lžíce oleje
- sůl
- koriandr
- černý sezam

Postup:

1. Rýži uvaříme podle návodu.
2. Kuřecí maso nakrájíme na menší kousky, osolíme a opečeme na troše oleje.
3. Přidáme papriku, cuketu a cukrový hrášek a krátce společně orestujeme.
4. Přidáme Spak Curry Sauce, promícháme a necháme pár minut prohřát. Podáváme s rýží a nakonec můžeme na ozdobu přidat koriandr a černý sezam.

Videorecept najdete na mém Instagramu.

SÝROVÉ TORTILLY

Vyzkoušejte křupavé tortillové chipsy se sýrem, oříšky a kořením, které se skvěle hodí k večernímu posezení s přáteli, rodinnému filmu i jako slaná svačinka. Díky parmazánu a výrazné nivě mají bohatou chuť, zatímco sezam, vlašské ořechy a voňavé koření jim dodají zajímavou texturu i aroma. Příprava je velmi jednoduchá a jednotlivé kousky si můžete dochutit podle vlastní fantazie.

Potřebujeme:

- 2 tortilly o průměru 20 cm
- 2 vajíčka
- 40 g strouhaného parmazánu
- 50 g nivy
- hrst nasekaných oříšků (např. vlašských)
- koření – např. uzená paprika, kurkuma
- bílý a černý sezam

Postup:

1. Obě tortilly si nakrájíme na osminy (jako pizzu).
2. Do misky si dáme vajíčka a rozkvedláme je. Přidáme parmazán a dobře promícháme.
3. Připravíme si plech vyložený pečicím papírem.
4. Každou tortillu obalíme ve vajíčku a položíme na plech. Poté už ji jen ozdobíme nivou, oříšky, kořením nebo sezamem (můžeme libovolně kombinovat).
5. Tortilly pečeme na 190 stupňů (horkovzduch) cca 8–10 minut.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT



GOOGLE ROZHODUJE O TRŽBÁCH RESTAURACE VÍCE NEŽ JEJÍ POLOHA

Dobrá adresa bývala jednou z největších konkurenčních výhod restaurace. Dnes však podnik ukrytý ve vedlejší ulici může díky internetu získat více hostů než provozovna na frekventovaném místě. O návštěvě stále častěji rozhoduje viditelnost v lokálním vyhledávání, profil v mapách, fotografie jídel a hodnocení předchozích zákazníků. Google se tak pro gastronomii stal nejen informačním rozcestníkem, ale jedním z hlavních prodejních kanálů.

www.gopas.cz



ALBERT PŘEDSTAVUJE VÁNOČNÍ SBĚRATELSKOU KAMPAŇ

Nová sběratelská kampaň obchodů Albert potěší malé i velké. Za nasbírané body budete moci z nákupů získat stavebnice LEGO se slevou až 50 % nebo kvalitní nádobí Fabini se slevou až 60 %. Akce probíhá do 29. 12. 2026 v supermarketech i hypermarketech Albert.

www.albert.cz



ERMANNO SCERVINO UVÁDÍ KOLEKCI FW 26/27 A OTEVŘEL NOVÝ BUTIK V PAŘÍŽSKÉ

Kolekce Ermanno Scervino pro podzim a zimu 2026/27 propojuje přísnou eleganci inspirovanou vojenskými uniformami s jemností krajky, průsvitných materiálů a pastelových odstínů. Značka experimentuje s texturami, objemy i luxusními detaily a kombinuje precizní krejčovství s nečekanými prvky, jako jsou organza, zlaté makramé či krajkové podšívky. Kolekci doplňují výrazné kabelky a obuv, které podtrhují její osobitý styl a ženskost.



BULOVKA TESTOVALA V KANTÝNĚ TÝDEN ROSTLINNÝCH JÍDEL PRO ZAMĚSTNANCE

Fakultní nemocnice Bulovka ve spolupráci s projektem Rostlinně uspořádala od 12. do 16. října týden rostlinného stravování pro zaměstnance. Cílem bylo otestovat atraktivní bezmasá jídla v běžném provozu kantýny a získat zpětnou vazbu od zdravotníků. Do projektu se zapojila také organizace Physicians Association for Nutrition (PAN) Czech Republic.

www.rostlinne.cz



HUSA, KALDOUN I PERNÍKOVÁ ŽEMLOVKA. MAREK ŠÁDA PŘEDSTAVUJE SVATOMARTINSKÉ MENU U MATĚJE KOTRBY

Svatomartinské období se v restauraci U Matěje Kotrby opět ponese ve znamení husy, zelí, knedlíků a mladého vína. Tradiční svatomartinské menu zde budou podávat od 6. do 15. listopadu. Letos je připravil šéfkuchař Marek Šáda, který při jeho sestavování vyšel z klasických podzimních chutí, ale doplnil je o vlastní rukopis a zkušenosti z předních českých i zahraničních restaurací.

www.umatejekotrby.cz



WHISKY LIFE! PRAGUE SE BLÍŽÍ. 13. ROČNÍK NABÍDNE SPECIÁLNÍ FESTIVALOVOU WHISKY, ŘÍZENÉ DEGUSTACE I MÓDNÍ PŘEHLÍDKU KILTŮ

Whisky Life! Prague se 6. a 7. listopadu 2026 vrací na pražskou Novoměstskou radnici. Třináctý ročník největšího českého festivalu whisky nabídne stovky vzorků z celého světa, řízené degustace i whisky koktejly. Hlavním hostem bude Lenka Whyles Nádvorníková, první Češka oceněná titulem Keeper of the Quaich. Těšit se můžete také na módní přehlídku kiltů a setkání whisky klubů.

www.whiskylifeprague.cz

SÝROVÁ SEZÓNA SE VRACÍ VE VELKÉM STYLU. MCDONALD'S PŘINÁŠÍ HISTORICKY NEJŠIRŠÍ NABÍDKU

Podzim přináší kratší dny, chladnější počasí a dřívější stmívání. S koncem října se ale už více než 15 let pojí také návrat oblíbené sýrové sezóny McDonald's. Letos přichází s dosud nejširší sýrovou nabídkou ve své historii. Od 29. října se vrátily ikonické burgery Swiss King a Cheese King, oblíbené Hermelínky a nechybí ani Oštiepok spolu s dalšími sýrovými specialitami.

www.mcdonalds.cz

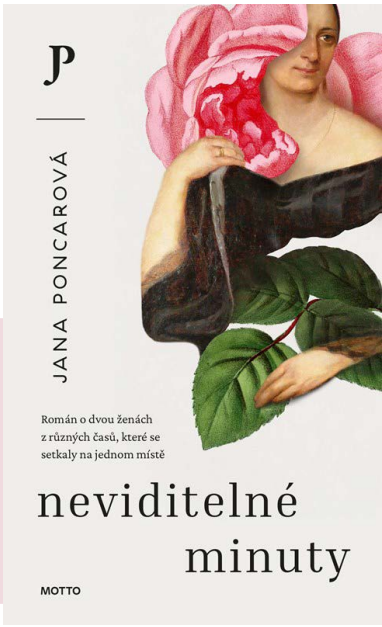


KNIHY A KUCHAŘKY



DĚTI VAŘÍ DĚTEM
Ester Bezděk

Kuchařka Děti vaří dětem propojuje 35 receptů z celého světa s příběhy malých průvodců, kteří přibližují život a tradice různých zemí. Děti se při vaření naučí nejen připravovat oblíbená jídla, ale také lépe porozumět surovinám, získat samostatnost a objevovat nové chutě i kultury. Kniha podporuje dětskou zvídavost, kreativitu a radost ze společného vaření.
www.esterbezdek.cz

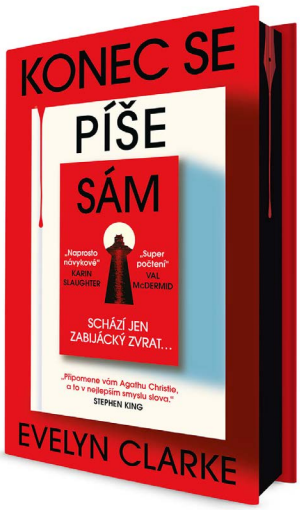


NEVIDITELNÉ MINUTY - OBRAZY ZE ŽIVOTA BOŽENY NĚMCOVÉ
Jana Poncarová

Román propojuje osudy dvou spisovatelek z různých století, které se setkávají v Domažlicích. Zatímco jedna přijíždí v roce 2023 za láskou, Božena Němcová sem míří v roce 1845 z povinnosti. Obě řeší podobné otázky: jak skloubit psaní, rodinu a vlastní potřeby a najít odvahu být samy sebou.
www.albatrosmedia.cz

KONEC SE PÍŠE SÁM
Evelyn Clarke

Po smrti slavného spisovatele Arthura Fletche zůstává jeho poslední román nedokončený. Šest méně úspěšných autorů dostane pozvání na jeho soukromý skotský ostrov, kde soutěží o nejlepší závěr knihy. Vítěz získá lukrativní smlouvu a dva miliony dolarů. Kdo za pozváním stojí a kam až jsou autoři ochotni zajít, aby uspěli? Na dokončení příběhu mají pouhých 72 hodin.
www.slovart.cz





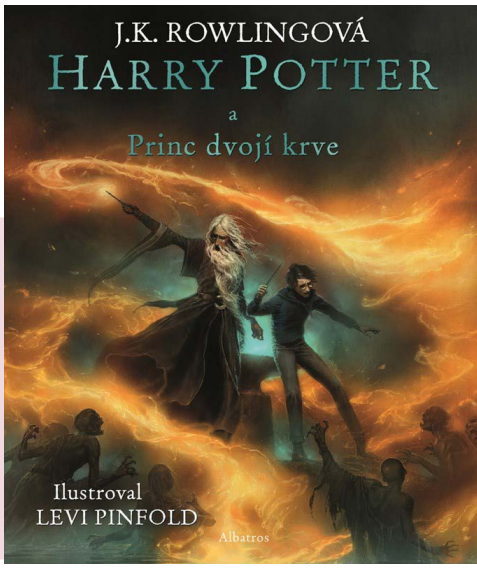
OTTOLENGHI – SIMPLE 2
Yotam Ottolenghi, Verena Lochmullerová, Tara Wigleyová, Milli Taylorová

Kuchařka nabízí 135 snadných receptů, které většinou připravíte do 30 minut, v jednom hrnci nebo pekáči, případně předem. Najdete v ní inspiraci na jídla ze zeleniny, masa, ryb, luštěnin i jednoduché dezerty. Všechny recepty vynikají výraznými chutěmi a působivým vzhledem. Dokazují, že snadné vaření může být příjemným odpočinkem i radostí.
www.slovart.cz



MARGIT SLIMÁKOVÁ: SKUTEČNÉ ZDRAVÍ
Margit Slimáková

Zdraví budujeme každý den – tím, co jíme, jak se hýbeme, spíme i čemu věnujeme pozornost. Kniha vás provede výživovými trendy a mýty a vrátí k jednoduchým principům péče o sebe. Praktický deníček vám pomůže lépe vnímat vlastní tělo a najít cestu, která funguje právě vám. Bez diet, extrémů a honby za dokonalostí.
www.albatrosmedia.cz



HARRY POTTER A PRINC DVOJÍ KRVE
J.K. Rowling

Moc Lorda Voldemorta stále roste a smrtijedi působí spoušť ve světě mudlů i kouzelníků. Když Harry Potter objeví starou učebnici lektvarů patřící tajemnému princi dvojí krve, spoléhá na její kouzla i přes varování kamarádů. Profesor Brumbál mu pomáhá odhalit Voldemortovu minulost i tajemství jeho nesmrtelnosti. Zlo se však dere k moci stále silněji a Bradavice už nikdy nebudou jako dřív.
www.albatrosmedia.cz

DÝŇOVÝ KRÉM

s pečenou mrkví

Podzim si žádá hřejivé polévky plné chuti a vůně. Dýňová polévka s mrkví a pečeným česnekem vás okouzlí svou krémovou konzistencí, jemnou nasládlostí a vůní bylinek. Její příprava je jednoduchá a skvěle se hodí jako vydatný oběd i lehká večeře v chladných dnech.

Potřebujeme:

- 1 střední dýně Hokaido (cca 1300 g)
- 4 mrkve (cca 350 g)
- 250 ml smetany na vaření
- 5 lžic olivového oleje
- 1 lžička himalájské soli + na dochucení
- 2 lžíce balzamikového octa
- 1 hrst bylinek (tymián, estragon, šalvěj)
- 1 palice česneku
- 2 cibule
- 1 lžíce přepuštěného másla
- kajenský pepř
- 1 l zeleninového vývaru

Postup:

1. Dýni umyjeme, rozpůlíme, vydlabeme semínka a měkký střed a nakrájíme na plátky.
2. Mrkve očistíme kartáčkem a rovněž pokrájíme na kousky. Vše dáme do mísy, přidáme bylinky, olivový olej, balzamikový ocet, sůl a dáme na plech s pečicím papírem péct do trouby na 20 – 30 minut. Na plech přidáme i na polovinu překrojenou palici česneku.
3. V hrnci si na přepuštěném másle osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, ke které přidáme upečenou dýni s mrkví, vymačkaný pečený česnek a zeleninový vývar.
4. Polévku krátce provaříme a rozmixujeme tyčovým mixérem.
5. Nakonec ji zjemníme smetanou na vaření a dochutíme kajenským pepřem a solí.



VÁNOCE S PŘEDSTIHEM

Do Vánoc sice nějaký ten čas ještě zbývá, ale na sváteční přípravy a výběr dárků není nikdy příliš brzy. Ať už plánujete péct voňavé cukroví, tvořit s dětmi perníkovou chaloupku, nebo hledáte originální dárky a dobroty na sváteční stůl, mám pro vás inspiraci, se kterou budou letošní Vánoce o něco kouzelnější. Připravte se na ně s předstihem a bez zbytečného shonu!

ČOKOLÁDA NA PEČENÍ DR. OETKER

Dr. Oetker přináší prémiovou Čokoládu na pečení s 46 % kakaové sušiny z kvalitní belgické čokolády Callebaut. Vyniká intenzivní, vyváženou chutí a sametovou konzistencí, díky nimž je ideální do těst, krémů i lesklých polev. Je vyrobena z kakaa s certifikací Rainforest Alliance a neobsahuje palmový tuk.
www.droetker.cz



PERNÍKOVÁ CHALOUPKA PRO CELOU RODINU

Proměňte adventní čas ve společné tvoření a postavte si s dětmi perníkovou chaloupku. Směs Dr. Oetker obsahuje šablony, zdobicí tubičku i cukrové vločky. Nové Jedlé lepidlo na perníčky pak zajistí, že všechny díly pevně drží pohromadě. Stačí zapojit fantazii a vytvořit originální vánoční dekoraci, která potěší celou rodinu.
www.droetker.cz





VÁNOČNÍ KLASIKA S VŮNÍ MARCIPÁNU

K adventu a Vánocům neodmyslitelně patří také sladké pečivo, které provoní sváteční chvíle. Značka Albert Excellent přináší tradiční vánoční štolu s marcipánovou náplní. Nakrájená na plátky doplní odpolední kávu, čaj i sváteční snídani. Stačí ji naservírovat na talíř vedle cukroví a nabídnout rodině či návštěvě jako další sladkou specialitu.
www.albert.cz

PRYSKYŘIČNÁ DEKORACE HARRY POTTER – HEDVIKA

Potěšte fanoušky kouzelnického světa Harryho Pottera originální vánoční dekorací. Pryskyřičná figurka Hedviky od Marks & Spencer vnese do interiéru špetku kouzelné atmosféry a připomene oblíbenou soví společnici Harryho Pottera. Krásný tip na drobný dárek i stylovou sváteční výzdobu.
www.marksandspencer.com



BREAD SOCIETY SPUSTILO PŘEDPRODEJ VÁNOČNÍHO CUKROVÍ

Bread Society v pražských Košířích představuje vánoční kolekci Třináct podob Vánoc s 13 druhy ručně vyráběného cukroví. Tradiční české receptury doplňují kvalitní suroviny a osobitý pekařský rukopis. Cukroví lze objednávat již nyní, k vyzvednutí bude od 18. prosince.
breadsociety.cz



PERNÍČKOVÁ GRANOLA

Domácí granola, která krásně voní po medu, oříšcích a perníkovém koření, je skvělým způsobem, jak si zpříjemnit každé ráno. Je krásně křupavá, plná ovesných vloček a různých druhů oříšků, které jí dodávají báječnou chuť. Příprava je přitom velmi jednoduchá a zvládnete ji během chvilky. Stačí ji přidat do jogurtu, zalít mlékem nebo si ji vychutnat jen tak na zobání. Navíc si můžete složení oříšků upravit přesně podle své chuti.



Potřebujeme:

- 300 g ovesných vloček
- 200 g oříšků (např. lískových, pekanových, para, mandlí)
- 1/2 lžičky sušené citrónové kůry
- 100 g másla
- 100 g medu
- špetka soli
- 1 lžička koření na perníčky

Postup:

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



Beauty tipy

LEVANDULOVÉ ÚDOLÍ: REGENERACE A VITALITA



České Levandulové údolí ve spolupráci s odborným týmem Molecules of Life představuje BIO Andělské RAW kapky s BIO Levandulí Chodouňskou. Receptura kombinuje raw makový olej, BIO levanduli, rozmarýn a extrakt z hřebíčkovce vonného s beta-karyofylenem (B.C.P.). Ze stejné kombinace rostlinných surovin vychází také BIO Botanical RAW olej, který díky jemnější koncentraci bioaktivních látek umožňuje pohodlné užívání po lžičkách.

www.levanduloveudoli.cz

RŮŽE, NEBO MĚSÍČEK? OBJEVTE NOVÉ BALZÁMY NA RTY OD PURITY VISION



Purity Vision Bio Rose Hyaluron Lip Balm dodá rtům plnější vzhled bez nepříjemného štípání. Obsahuje kyselinu hyaluronovou, koenzym Q10 a výživné rostlinné oleje, které rty hydratují, vyhlazují a chrání před nepříznivým počasím. Veganské složení s přírodními vosky a jemně růžovým odstínem doplňuje příjemná vůně růže a vanilky.

www.purityvision.cz

NEČEKANÝ HOST? SIMPL THERAPY MÁ ŘEŠENÍ

Pupínky se objevují vždy v tu nejméně vhodnou chvíli. Novinka SIMPL THERAPY Pimple Patch nabízí diskrétní řešení v podobě transparentních náplastí s hydrokoloidem, kyselinou salicylovou a tea tree olejem. Pomáhají absorbovat tekutinu, chrání pupínek před doteky a cíleně o něj pečují. Stačí nalepit na 6 až 8 hodin, klidně i přes noc.

www.simpltherapy.com



DÁRKOVÁ SADA YVES ROCHER



Hledáte voňavý dárek, který potěší a zároveň promění každodenní péči v příjemný rituál? Dárková sada Yves Rocher s vůní borůvek nabízí vše pro chvíle domácího rozmazlování – tekuté mýdlo, sprchový gel, tělový peeling i krém na ruce. Ideální voňavá pozornost pod vánoční stromeček.

www.yves-rocher.cz

GEEK & GORGEOUS: SKINCARE JAKO DÁREK - VYBERTE DÁREK PODLE PLETI

Kosmetika může být osobním a praktickým dárkem, pokud při výběru zohledníme potřeby pleti i to, jakou péči obdarovaný skutečně používá. Geek & Gorgeous nabízí jednotlivé produkty i sety sestavené podle konkrétních potřeb pleti – od základní hydratace přes péči o citlivou pleť až po produkty zaměřené na sjednocený tón a známky stárnutí.

geekandgorgeous.cz



ME NO PAUSE: INTIMNÍ PÉČE PRO OBDOBÍ PERIMENOPAUZY A MENOPAUZY

Stejně jako pleť i intimní pokožka potřebuje péči přizpůsobenou věku a aktuálním potřebám. Švédská značka Lip Intimate Care představuje ME NO PAUSE – jemný čisticí a hydratační olej pro zevní intimní partie v období perimenopauzy a menopauzy. Neparfemované složení pečuje o suchou a citlivou pokožku a podporuje její přirozenou bariéru.

www.madeformoms.cz



MALÝ RESET PRO CITLIVOU PLEŤ - SKIN RESET

Zklidňující mlha Skin Reset s kyselinou chlornou (HOCl) pomáhá zmírňovat viditelné zarudnutí, podporuje kožní bariéru a osvěžuje citlivou pleť i pokožku se sklonem k akné. Hodí se ráno před líčením, po sportu i kdykoli během dne. Díky praktickému balení ji můžete mít stále po ruce.

www.annabelleminerals.cz



JAK NA SKVĚLÉ KYNUTÉ TĚSTO

Nadýchané buchty, vánočka nebo poctivé koláče nemusí být žádná věda. Pekařka a cukrářka Míša Landová potvrzuje, že základem úspěchu je přesný recept, správný postup a dostatek času. Velkým pomocníkem může být také kvalitní kuchyňský robot, který ušetří práci i námahu.



ZAČNĚTE SPRÁVNÝM RECEPTEM

Pokud s kynutým těstem teprve začínáte, držte se ověřeného receptu s přesně odváženými surovinami a srozumitelným postupem. Důležitý je především správný poměr mouky, tekutin, tuku a droždí, který ovlivňuje výslednou nadýchanost těsta.

POZOR NA TEPLOTU SUROVIN

Všechny ingredience by měly mít ideálně pokojovou teplotu. Mléko nebo vodu používejte příjemně vlažné, přibližně 30–35 °C. Příliš studená tekutina zpomalí kynutí, horká zase může zničit kvasinky.

SVĚŘTE HNĚTENÍ KUCHYŇSKÉMU ROBOTU

Ruční hnětení může být náročné, zatímco kuchyňský robot zpracuje těsto rychle a rovnoměrně. *„Těsto se v robotu zpracuje rychle, rovnoměrně a bez velké námahy. Robot zvládne jak malé množství, tak třeba kilo mouky,"* říká Míša Landová.

Pro klasické kynuté těsto doporučuje použít hnětací hák a nepřekračovat druhý rychlostní stupeň. Správně vypracované těsto je hladké a nelepí se na stěny mísy.

DOPŘEJTE TĚSTU DOSTATEK ČASU

Po důkladném hnětení přichází na řadu kynutí. Těsto nechte v teple odpočívat, dokud nezdvojnásobí svůj objem. Doba závisí na okolní teplotě, proto se neřiďte pouze časem uvedeným v receptu. Právě trpělivost je jedním z tajemství krásně nadýchaného a vláčného pečiva.

TIP: KITCHENAID ARTISAN PLUS – POMOCNÍK PRO KAŽDÉ PEČENÍ

Kuchyňský robot KitchenAid Artisan Plus 5KSM50PKVEFT v pudrově růžové barvě usnadní přípravu kynutého těsta i dalších dobrot. Nabízí LED osvětlení mísy, 11 přednastavených rychlostí, plynulé manuální ovládání a funkci Měkkého startu. Speciální poloviční rychlost se hodí pro šetrné zapracování sněhu či ovoce. Součástí výbavy je také nerezový šlehač Double Flex Edge, který při práci stírá suroviny ze stěn mísy.

www.magnumhome.cz



JAK SI SPRÁVNĚ VYBRAT PROTEINOVÉ TYČINKY

Proteinové tyčinky jsou oblíbenou svačinkou všech, kdo potřebují pohodlný zdroj bílkovin. Díky praktickému balení jsou po ruce kdykoliv – po tréninku, na výletě nebo v práci – a na trhu najdeme nepřeberné množství variant, ze kterých si vybere každý. Kromě příchutě je však třeba řešit především celkové složení tyčinek včetně obsahu bílkovin.

PROČ ŘEŠIT KVALITU PROTEINOVÝCH TYČINEK?

Proteinová tyčinka může být výborným zdrojem bílkovin i energie, samotný nápis na etiketě ale ještě neznamená, že jde o nutričně kvalitní potravinu. Jednotlivé tyčinky se mohou výrazně lišit množstvím proteinu, cukru, tuku i vlákniny a proteinová tyčinka tak může snadno být spíše „energetickou bombou" s přídatnými látkami. I proto je třeba při výběru důsledně číst obal a složení.

JAKÉ JSOU MEZI PROTEINOVÝMI TYČINKAMI ROZDÍLY?

Aby mohla být tyčinka označena jako proteinová, musí alespoň 12 % její energetické hodnoty tvořit bílkoviny. Jejich zdroj může být jak živočišný, tak rostlinný, důležitá je především kvalita a vstřebatelnost proteinu v organismu. Pokud najdeme na prvních místech ve složení proteinové tyčinky zdroje cukru nebo tuku, bude velmi energeticky hodnotná a výrazně ovlivní denní energetický příjem.

Tip: Na milovníky poctivé retro chuti teď míří novinka od Vilgainu, oblíbená tyčinka Double Trouble s příchutí banánů v čokoládě. Obsahuje v každé porci více než 15 g kvalitních mléčných bílkovin doplněných kolagenem. Je slazena steviol-glykosidy, což jsou sladidla přírodního původu, pochází ze stévie. Přírodní chuť jí dodává dvouvrstvá kombinace měkkého korpusu a náplně z banánového a čokoládového želé. Tyčinka je obalená v mléčné čokoládě a doladěná vanilkovým extraktem.



PŘI VÝBĚRU PROTEINOVÉ TYČINKY SI POHLÍDEJTE:

- **Složení** – ideálně bez zbytečných umělých dochucovadel a aromat.
- **Obsah bílkovin** – ideálně by měly být ve složení na prvním místě. Podle legislativy musí bílkoviny tvořit min. 12 % energetické hodnoty, aby mohl být produkt označen jako zdroj bílkovin.
- **Zdroj bílkovin** – dobře využitelné jsou například syrovátkový protein nebo u vegan tyčinek kombinace hrachového a sójového proteinu pro širší spektrum aminokyselin.
- **Sladidla** – vhodnější jsou přírodní varianty, například stévie/stevioglykosidy nebo inulin, než polyalkoholy typu maltitol či sorbitol.
- **Vláknina** – více než 3 g na tyčinku už znamená, že je tyčinka zdrojem vlákniny.
- **Cukry** – sledujte řádek „sacharidy – z toho cukry". U tyčinky 55–60 g je vhodné držet se do 5 g cukrů.
- **Tuky** – u tyčinky 55–60 g je orientačně vhodné množství do 10 g tuků.

KRÉMOVÉ DÝŇOVÉ ORZO

s parmazánem a špenátem

Podzim je v plném proudu a s ním i sezona dýní, které jsou jako stvořené pro přípravu hřejivých a krémových pokrmů. Jedním z nich je dýňové orzo s parmazánem a špenátem, které zaujme svou krásně oranžovou barvou i jemnou chutí. Sladkost pečené dýně se tu snoubí s výrazným parmazánem, smetanou a svěžím baby špenátem. Výsledkem je dokonale krémové jídlo, které se skvěle hodí k podzimnímu obědu nebo večeři a příjemně zahřeje i v chladnějších dnech.



Na 3–4 porce:

- 250 g orza
- 300 g dýňového pyré
- 1 menší šalotka
- 700–800 ml zeleninového nebo kuřecího vývaru
- 50 g jemně nastrouhaného parmazánu
- 2 velké hrsti baby špenátu
- 100 ml smetany
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl a pepř

Postup:

1. Dýni Hokkaido nakrájíme na menší kousky a upečeme při 190 °C doměkka, přibližně 25–30 minut. Poté ji rozmixujeme dohladka.
2. Na olivovém oleji necháme zesklovatět najemno nakrájenou šalotku. Přisypeme orzo a krátce ho orestujeme. Přidáme dýňové pyré a část horkého vývaru. Za průběžného míchání postupně přiléváme další vývar podobně jako při přípravě rizota.
3. Když je orzo téměř měkké, přidáme smetanu a baby špenát. Nakonec vmícháme parmazán, osolíme, opepříme a hned podáváme.

Videorecept najdete na mém Instagramu.

TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

pro muže

KDYŽ NEMÁTE SLOV, ŘEKNOU TO ZA VÁS PONOŽKY OD WHITE ORCHID

Občas postačí maličkost, aby byl den o něco veselejší. Třeba příjemné bavlněné ponožky, které i pobaví. White Orchid přichází s novou autorskou kolekcí ponožek, které s lehkostí a nadhledem komentují každodenní nálady, drobné výmluvy i životní postoje se kterými se setkáváme. Které situace jste zažili Vy? Humor sluší každému outfitu!
www.whiteorchid.cz



DOPLNĚK STRAVY ELASTIN N-MEDICAL FORTE

Elastin N-Medical FORTE je doplněk stravy s vyšší koncentrací hydrolyzovaného elastinu, který podporuje péči o pokožku. Díky dobré vstřebatelnosti může přispět k podpoře její pružnosti, pevnosti a mladistvého vzhledu.
shop.n-medical.cz





PRAGER´S ALL STARS PACK

Nejraději byste darovali od každého trochu? PRAGER'S All Stars Pack je malá ochutnávka napříč portfoliem. Dva cidery, dvě kombuchy a dvě fermentované sodovky. Set pro ty, kteří chtějí všechno a hned.
www.pragers.cz

KÁVOVÁ SEZNAMKA POMŮŽE NAJÍT TU PRAVOU

Brněnská pražírna motmot představuje nový e-shop, svěží vizuální identitu i řadu novinek – od výběrové kávy a kompostovatelných kapslí po řemeslné čokolády a japonskou matchu. Skvělým tipem na dárek je Kávová seznamka s pěti chuťovými profily, díky níž každý objeví svou oblíbenou kávu.
www.motmot.cz



GREEN IDEA LONGEVITY DUOPACK - ADAPTO GREEN + TL GREEN

Green idea Longevity Duopack kombinuje dvě bylinné kompozice, Adapto Green a TL Green, zaměřené na podporu psychické i fyzické pohody a vitality. Praktický dárkový set potěší všechny, kteří chtějí věnovat větší pozornost svému každodennímu životnímu stylu a hledají inspiraci pro chvíle věnované sobě.
www.greenidea.cz





MIXIT: KŘUPAVÝ VÁNOČNÍ DÁREK PRO MUŽE, KTEŘÍ MILUJÍ SLADKÉ

Hledáte vánoční dárek pro muže, který si rád pochutná na něčem dobrém? Mixit přichází s dobrotami, které potěší každého milovníka křupavých pochoutek. Voňavé kombinace skořice, badyánu a čokolády se hodí jako originální překvapení pod stromeček i jako drobnost do mikulášské nadílky. Sladký dárek, který nezapadne na dno skříně a zpříjemní vánoční chvíle.
www.mixit.cz

KOLEKCE FABINI & POHLREICH 2.0 OBSTOJÍ V RESTAURACÍCH I VE VAŠÍ KUCHYNI

Nová řada FABINI & Pohlreich 2.0 obsahuje beznýtové pánve a hrnce z vícevrstvé nerezové oceli, které přináší profesionální výkon do každé kuchyně. Novinkou jsou kromě rozšíření nabídky a nového designu poklic také speciální odlévané úchyty, na jejichž vývoj dohlížel špičkový šéfkuchař osobně.
www.fabini.cz





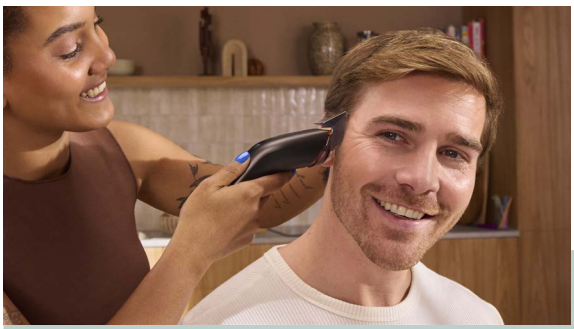
HERBADENT: KREATIVNÍ SADA NA VÝROBU PASTY A MEZIZUBNÍ KARTÁČEK

Praktickým vánočním dárkem, který potěší každý den, je elektrický mezizubní kartáček HER° ELECTRA od české značky Herbadent. Díky jemným vibracím šetrně odstraňuje plak a nečistoty z mezizubních prostor, zatímco LED světlo a zrcátko usnadňují kontrolu při čištění. V balení najdete sedm velikostí kartáčků a mezizubní gel Herbadent s recepturou ze 7 bylin.
www.herbadent.cz



UNISEXOVÉ BAREFOOT TENISKY RAYVE RIO V ČERNO KARAMELOVÉ

Minimalistický městský styl se potkává s pohodlím barefoot obuvi. Tenisky RAYVE RIO kombinují semiš, broušenou a hladkou kůži v černo karamelových tónech, které se snadno začlení do každodenního šatníku. Široká špička poskytuje prstům dostatek prostoru a flexibilní podešev podporuje přirozený pohyb chodidla. Unisexové provedení z nich dělá univerzální volbu pro ženy i muže, kteří dávají přednost pohodlné obuvi bez zbytečných ozdob.
www.naboso.cz



PERFEKTNÍ ÚČES V POHODLÍ DOMOVA: ZASTŘIHOVAČ VLASŮ PHILIPS SÉRIE 9000 ZVLÁDNE STŘIH PRO CELOU RODINU

Zastřihovač vlasů Philips série 9000 promění vaši koupelnu v domácí barber shop. Nabízí 28 nastavení délky od 2 do 28 mm, senzor PowerAdapt pro automatické přizpůsobení výkonu a samoostřicí titanové břity s technologií DualCut. Na jedno nabití vydrží až 180 minut a díky odnímatelným, omyvatelným břitům se snadno čistí. V balení najdete také bohaté příslušenství včetně nůžek, hřebenu, pláště a nástavců pro plynulé přechody.
www.philips.cz

VÁNOČNÍ EDICE KÁV Z KOSTARICKÉ FARMY ŠUMAVA

Pražírna doubleshot připravila vánoční edici oblíbených káv Flirt pro filtr a Start pro espresso. Obě obsahují výjimečnou jednodruhovou kávu odrůdy Caturra z kostarické farmy Finca Šumava. Díky zpracování Black Cherry nabízí plné tělo a sladce ovocné tóny zralých třešní a exotického ovoce. Varianta Šumava Filter je světleji pražená a ideální pro přípravu filtrované kávy.
www.doubleshot.cz





BOHEMIA SEKT PRESTIGE BRUT

Bohemia Sekt Prestige brut je elegantním dárkem pro milovníky kvalitních sektů. Spojuje to nejlepší z moravských vinic – Ryzlink rýnský, Rulandské bílé a Ryzlink vlašský, které mu dodávají bohatou vůni, jemnost a svěžest. Výsledkem je harmonický sekt s jemným, dlouhotrvajícím perlením, oceněný na řadě mezinárodních soutěží. Potěší každého, kdo si rád dopřeje něco výjimečného.
www.osobnivinoteka.cz



VÁNOČNÍ DÁREK PRO MUŽE, KTEŘÍ O SEBE RÁDI PEČUJÍ

Dopřejte jemným a zplihlým vlasům pořádnou dávku objemu! Dárková sada Tea Tree Festive in Fullness od Paul Mitchell obsahuje šampon a kondicionér z řady Lemon Sage, které pomáhají dodat vlasům plnější vzhled, lehkost a vzdušnost, aniž by je zatěžovaly. Osvěžující vůně citronu a šalvěje navíc zpříjemní každodenní péči. Ideální dárek pro všechny, kteří touží po bohatším účesu.
www.paulmitchell.cz

SKOŘICE

Voňavé koření, které patří nejen do kuchyně

Skořice neodmyslitelně patří k podzimu, zimě i Vánocům. Její sladká, hřejivá vůně dokáže provonět celý domov a dodat pokrmům jedinečnou chuť. Využijete ji nejen při pečení oblíbených dezertů, ale také ve slaných jídlech, domácích dekoracích nebo přírodních vonných směsích. Inspirujte se tipy, jak toto voňavé koření využít nejen v kuchyni.

SKOŘICE V KUCHYNI: OD SNÍDANĚ AŽ PO VEČERNÍ DEZERT

Skořice se skvěle hodí do ovesné kaše, domácí granoly, jogurtu s ovocem nebo rýžové kaše. Stačí přidat špetku do připravovaného pokrmu a snídaně získá příjemnou vůni i chuť. Výborně si rozumí s jablky, hruškami, banány nebo ořechy. Vyzkoušet ji můžete také v palačinkách či lívancích.





Při pečení je skořice téměř nenahraditelná. Kromě tradičních moučníků ji můžete přidat do muffinů, sušenek, perníku, domácích koláčů nebo ovocných drobenek. Zajímavou kombinaci vytvoří také s čokoládou nebo karamelem.

Tipem na rychlý dezert jsou pečená jablka se skořicí, medem a nasekanými vlašskými ořechy. Stačí je rozpůlit, naplnit a upéct doměkka.

Skořice dokáže proměnit i obyčejný nápoj v příjemný voňavý zážitek. Přidejte ji do kávy, cappuccina, horké čokolády nebo domácího kakaa. Skvěle se hodí také do černého čaje, svařeného jablečného moštu, domácího chai latté nebo punče.

Celou skořici lze použít při přípravě horkých nápojů, například ji nechat krátce louhovat v teplém jablečném moštu spolu s hřebíčkem a plátkem pomeranče.



Možná vás překvapí, že skořice nemusí být jen sladká. V malém množství se používá také do orientálních pokrmů, kari, dušeného masa nebo některých rajčatových omáček. Výborně doplňuje například jehněčí maso, luštěniny a pokrmy s cizrnou.

POKRAČOVÁNÍ NA DALŠÍ STRÁNCE

SKOŘICE JAKO DEKORACE: MALÉ DETAILY S VELKÝM EFEKTEM

Skořice se uplatní také při zdobení domácnosti. Její přirozená hnědá barva a zajímavá struktura se hodí především k přírodním, rustikálním a podzimním dekoracím.

Skořicové svazky - Několik celých skořicových tyčinek svažte jutovým provázkem nebo ozdobnou stužkou. Můžete je položit na tác s šiškami, sušenými plátky pomeranče a drobnými větvičkami.

Věnce a sezónní aranžmá - Skořicové tyčinky se hodí do podzimních věnců na dveře, vánočních aranžmá i dekorací na jídelní stůl. Krásně vypadají v kombinaci se sušenými pomeranči, badyánem, šiškami nebo větvičkami jehličnanů.

Originální dárkové balení - Chcete-li někomu darovat domácí sušenky, čaj nebo směs na svařený mošt, přidejte ke krabičce či sklenici jednu nebo dvě skořicové tyčinky. Jednoduchý přírodní detail dodá dárku osobitější vzhled.

JAK PROVONĚT DOMOV SKOŘICÍ?

Jednou z největších předností skořice je její výrazná, sladce kořeněná vůně. Dokáže navodit pocit útulnosti a hodí se zejména do obývacího pokoje, kuchyně nebo předsíně.

Domácí potpourri - Do misky vložte skořicové tyčinky, sušené plátky pomeranče, badyán a několik hřebíčků. Směs bude krásně vypadat a může jemně vonět, zejména když ji umístíte na teplé, ale ne horké místo.

Voňavý hrnec na sporáku - Jedním z nejjednodušších způsobů, jak provonět domácnost, je vložit do hrnce vodu, několik skořicových tyčinek, plátky pomeranče a pár hřebíčků. Směs nechte mírně zahřívat, aby se vůně postupně uvolňovala.

Vůně do šatníku a zásuvek - Sušené skořicové tyčinky lze vložit do prodyšného látkového sáčku a umístit do skříně nebo zásuvky jako jemně vonící dekorativní doplněk. Nejde však o spolehlivý prostředek proti molům a je vhodné zabránit přímému kontaktu se světlým či citlivým textilem, který by se mohl zabarvit.

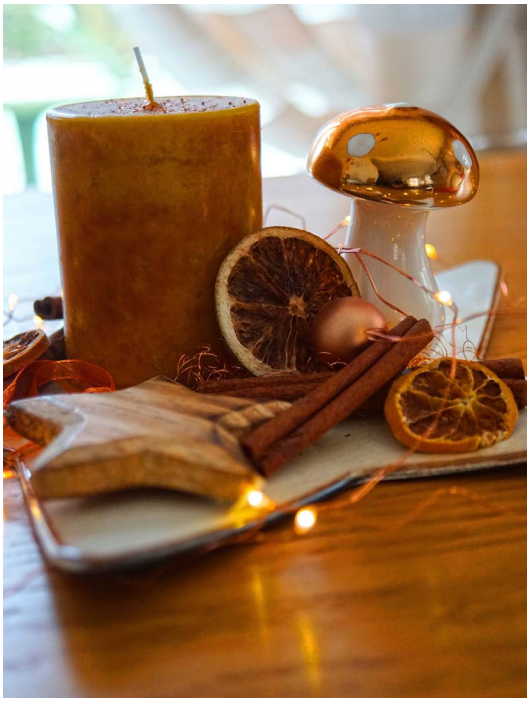
JAKOU SKOŘICI VYBRAT?

V obchodech se nejčastěji setkáte s mletou skořicí a celými skořicovými tyčinkami. Každá se hodí na něco jiného.

- **Mletá skořice** je praktická do těsta, kaší, dezertů a nápojů.
- **Celé tyčinky** se hodí k přípravě horkých nápojů, voňavých směsí a dekorací.
- **Skořice typu Cejlon** má obvykle jemnější, delikátnější chuť.
- **Skořice typu Cassia** má zpravidla výraznější, ostřejší aroma a je běžně dostupná.

Pokud skořici používáte často, stojí za to věnovat pozornost i jejímu druhu. Cassia obvykle obsahuje více kumarinu, jehož dlouhodobý nadměrný příjem může zatěžovat játra. Pro pravidelné používání ve větším množství proto může být vhodnější cejlonská skořice.







NORSKÝ LOSOS NA VAŠEM STOLE

Chladné, čisté vody, jedinečná příroda a dlouhá rybářská tradice. Právě to dělá z Norska jednu z nejvýznamnějších zemí světa, pokud jde o produkci lososa. Norský losos si získal oblibu díky své jemné chuti, všestrannému využití v kuchyni a cenným živinám. A protože věřím, že kvalitní suroviny mají v našem jídelníčku své místo, mám radost, že se nově stávám ambasadorkou značky Seafood from Norway.



PROČ PRÁVĚ NORSKÝ LOSOS?

Norsko je největším světovým producentem lososa a jeho přírodní podmínky jsou pro chov této ryby mimořádně vhodné. Chladné vody norského pobřeží, dlouholeté zkušenosti a důraz na odpovědný přístup k produkci přispívají ke kvalitě, kterou si lidé oblíbili po celém světě.

Losos je navíc skvělou surovinou pro každodenní vaření. Obsahuje kvalitní bílkoviny, omega-3 mastné kyseliny a vitamin D, a proto může být součástí pestrého a vyváženého jídelníčku. Jeho velkou výhodou je také jednoduchá příprava. Stačí ho osolit, opepřit, přidat trochu citronu a bylinek a upéct v troubě nebo krátce připravit na pánvi. Výborně chutná s pečenou zeleninou, bramborami, svěžími saláty i lehkými omáčkami.

OD RYCHLÉHO OBĚDA PO SLAVNOSTNÍ VEČEŘI

Na lososu mám ráda především jeho všestrannost. Hodí se jak pro rychlé jídlo během pracovního týdne, tak pro slavnostnější příležitosti, kdy chceme na stůl připravit něco výjimečného, ale zároveň nechceme trávit hodiny v kuchyni. Skvěle funguje v kombinaci s asijskými chutěmi, v těstovinách, na grilu i jako součást oblíbených pokrmů inspirovaných středomořskou kuchyní.

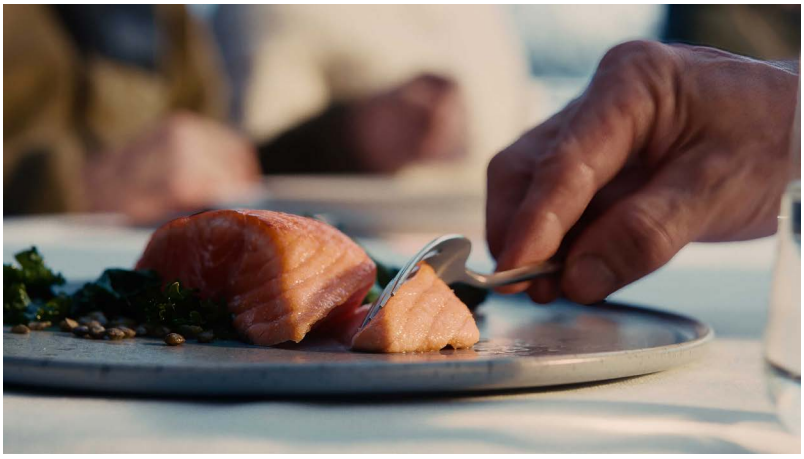
NORSKÝ LOSOS STÁLE OBLÍBENĚJŠÍ I V ČESKU

Zájem o lososa roste také u nás. Češi ročně spotřebují přibližně 16,4 tisíce tun atlantského lososa, přičemž podle dostupných údajů pochází z Norska zhruba 95 % této spotřeby. Za poslední tři roky se navíc spotřeba atlantského lososa v Česku zvýšila o 40 %.

Právě původ potravin je pro zákazníky stále důležitější. Značka Seafood from Norway proto zdůrazňuje norský původ ryb a přibližuje spotřebitelům zemi, odkud pocházejí, i tradici, která je s jejich produkcí spojená.

MOJE NOVÁ ROLE AMBASADORKY

Jsem ráda, že se mohu stát součástí projektu, jehož cílem je představit českým zákazníkům norské ryby a inspirovat je k jejich častějšímu zařazování do jídelníčku. Věřím, že dobré jídlo nemusí být složité a že i z několika kvalitních surovin lze připravit lahodný pokrm.





PEČENÉ GNOCCHI

s cherry rajčaty a špenátem

Hledáte rychlý a jednoduchý oběd nebo večeři, které potěší celou rodinu? Tyto zapečené gnocchi se smetanovou rajčatovou omáčkou, čerstvým špenátem, cherry rajčátky a rozpuštěnou mozzarellou si vás získají svou lahodnou chutí. Vše připravíte v jedné zapékací misce, takže vás čeká minimum práce i nádobí. Stačí dát vše do trouby a za chvíli si můžete vychutnat skvělé jídlo, které se hodí i na dny, kdy nemáte chuť trávit dlouhé hodiny v kuchyni.



Suroviny:

- 500 g bramborových gnocchi
- 200 ml smetany ke šlehání
- 200 ml smetany na vaření
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl a pepř
- ½ lžičky sušeného oregana
- 2 hrsti baby špenátu
- 2 hrsti cherry rajčat
- 100 g strouhané mozzarelly

Postup:

1. Do zapékací misky nalijeme oba druhy smetany. Přidáme rajčatový protlak, olivový olej, sůl, pepř a oregano a promícháme.
2. Přidáme gnocchi a znovu vše dobře promícháme. Nakonec přidáme baby špenát, cherry rajčata a 50 g mozzarelly.
3. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C. Přibližně po 10 minutách vše promícháme, po dalších 10 minutách znovu promícháme a zasypeme zbývajícími 50 g mozzarelly. Potom dopečeme dozlatova.

LONGEVITY

Dlouhověkost neboli longevity není jen o tom dožít se vysokého věku, ale především prožít co nejvíce let ve zdraví, síle a soběstačnosti. Zatímco moderní trendy často lákají na drahé doplňky stravy či speciální terapie, skutečný základ zdravého stárnutí tvoří vyvážená strava, pravidelný pohyb, kvalitní spánek a pevné mezilidské vztahy.



POHYB JAKO PREVENCE

Fyzická aktivita pomáhá udržovat kondici, svalovou sílu i soběstačnost. Odborník na kondici a výživu Ing. Josef Soukup, Ph.D., spolupracující s Nice To Fit You, doporučuje zaměřit se na tři oblasti: každodenní chůzi, aerobní kondici a silový trénink. Pro osoby do 60 let je vhodným cílem přibližně 8–10 tisíc kroků denně, u starších lidí přináší zdravotní přínosy už 6–8 tisíc kroků. Silový trénink alespoň dvakrát týdně pomáhá předcházet úbytku svalové hmoty, který může vést ke ztrátě soběstačnosti.

PESTRÁ STRAVA PRO DLOUHÝ A ZDRAVÝ ŽIVOT

Základem výživy pro dlouhověkost je dlouhodobě udržitelný a pestrý jídelníček. Nutriční terapeutka Mgr. Hedvika Jakešová z Nice To Fit You doporučuje dostatek zeleniny, ovoce, vlákniny a kvalitních bílkovin. Vhodné jsou luštěniny, tofu, vejce, neslazené kysané mléčné výrobky, libové maso a tučné mořské ryby. Důležitou roli mají také celozrnné obiloviny, ořechy, semínka a kvalitní rostlinné oleje.

Denně by jídelníček měl obsahovat alespoň 400 g zeleniny, 200 g ovoce a přibližně 25 g vlákniny. Prospěšné jsou čerstvé, mražené i tepelně upravené suroviny.

NA VZTAZÍCH ZÁLEŽÍ

Důležitou součástí zdravého stárnutí jsou také kvalitní mezilidské vztahy. Blízkost rodiny a přátel, společně trávený čas i vzájemná podpora pomáhají zvládat stres a posilují psychickou odolnost. Podle Josefa Soukupa mají lidé se silnějšími sociálními vazbami až o 50 % vyšší pravděpodobnost přežití než lidé vystavení sociální izolaci. Rozhodující přitom není počet kontaktů, ale jejich hloubka a kvalita.

MALÉ KROKY, VELKÝ ROZDÍL

Zdravé stárnutí nevyžaduje dokonalý režim ani radikální změny. Pravidelný pohyb, vyvážená strava, 7–9 hodin kvalitního spánku, péče o vztahy a omezení kouření i nadměrné konzumace alkoholu tvoří základ dlouhodobé vitality.



TIP: DIETA LONGEVITY OD NICE TO FIT YOU

Krabičkový program Longevity od Nice To Fit You se inspiruje jídelníčkem obyvatel Modrých zón a nabízí pestrou, nutričně vyváženou stravu bohatou na bílkoviny, antioxidanty a zdravé tuky. Na výběr je až 15 jídel denně s možností přizpůsobit si program vlastním potřebám, a to bez náročného vaření.

TIPY MĚSÍCE



CAPRI-SUN ELEKTROLYTY DRŽÍ KROK S AKTIVNÍM ŽIVOTNÍM STYLEM

Sladká chuť tropického manga se snoubí s jemností šťavnaté broskve a přináší osvěžení s nádechem exotiky. Capri-Sun Mango & Broskev je nesycený ovocný nápoj s 5% podílem ovocných šťáv, obohacený o hořčík a vitaminy C, B1 a B6. Neobsahuje konzervanty, syntetická barviva ani umělá aromata. Praktické balení je ideální na cesty, do školy i na výlety, kdy přijde vhod něco dobrého k pití.

www.capri-sun.com

INTENZIVNÍ PŘÍRODNÍ SHOT POMŮŽE ZAHNAT PODZIMNÍ NEDUHY

V období viróz a nachlazení je dobré podporovat organismus. Vyzkoušet můžete přírodní shoty portugalské značky Copa, kterou na Košík dodává Delmart. Jsou lisované za studena, bez přidaného cukru a šťáv z koncentrátu. Na výběr jsou varianty s kurkumou a kajenským pepřem, zázvorem a jablkem nebo granátovým jablkem a černým bezem.

www.kosik.cz



MOSAIC PRALINES: KOLEKCE 16 PRALINEK

Originální kolekce 16 pralinek dostane každého „čokoholika". Pralinky jsou vyráběny ručně, a to z těch nejkvalitnějších surovin. Co třeba Citrico yuzu v bílé čokoládě? Nebo Marc de Champagne a růže v ruby čokoládě? Pralinky od Mosaic pralines jsou zabaleny v luxusní krabičce s magnetickým uzávěrem.

www.mosaicpralines.cz



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. Tato novinka bude dostupná jak v klasické variantě, tak ve variantě Coca-Cola Zero Cukru Holiday Creamy Vanilla, tudíž si můžete dopřát vánoční pohodu i bez cukru.

www.coca-cola.com





DORTIE´S: PEČENÍ, KTERÉ ZASTAVILO ČAS

Mražené dorty Dortie's z české výrobny v Nupakách dokazují, že dlouhá trvanlivost nemusí znamenat kompromisy v kvalitě. Tajemství poctivých zákusků, které si oblíbili zákazníci od Prahy až po Jižní Koreu, spočívá v řemeslné výrobě a šokovém mrazení, nikoli v chemii.

www.rohlik.cz



SNEAKERWASH, NOVÝ ZPŮSOB PÉČE O OBLÍBENÉ TENISKY

Bílé tenisky, oblíbené sneakers nebo sportovní boty. Nosíme je každý den, ale jejich čištění často odkládáme. Ruční drhnutí kartáčkem je zdlouhavé a nesprávné praní v pračce může obuv poškodit. Miele přichází s novinkou SneakerWash – speciálním pracím pouzdrem a tabletami SneakerTabs, které umožňují účinné a šetrné praní vhodné obuvi přímo v pračce.

www.miele.cz

AHMAD TEA WILD GARDEN NA PODZIM ZAHŘEJE

Ahmad Tea Wild Garden nabízí čtyři čajové směsi v jednom balení – čistý černý Ceylon Tea, zelený Mango & Lychee, černý Lemon & Lime Twist a bylinno-ovocný Beauty s kopřivou, meduňkou, růží a broskvovou šťávou. Každá příchuť obsahuje 10 porcovaných sáčků. Pestrá kolekce potěší milovníky čajů i jako milý dárek.

www.ahmadtea.cz





GELOVÝ BUJÓN: PRO VÝRAZNĚJŠÍ OMÁČKY

Gelový bujón vyniká chutí vývaru a svou měkkou konzistencí. Díky ní se snadno zapracuje do jakéhokoliv pokrmu a krásně obalí maso či zeleninu. Využijete ho především tam, kde chcete dodat intenzivní chuť omáčkám a šťávám. Hodí se do gulášů, ragú, dušených mas, pečení, mírně vařených jídel nebo pokrmů z woku.

www.vitana.cz



DVĚ NOVINKY OD ECOHAUS: NA SPORT A VLNU A HEDVÁBÍ

Funkční legíny, oblíbený vlněný svetr i hedvábná halenka mají při praní různé potřeby. Česká značka EcoHaus proto představuje dvě novinky: prací papírky na sportovní oblečení a na vlnu a hedvábí. Každá varianta má vlastní recepturu, obě spojuje praktický formát a jemná vůně lučního kvítí.

www.ecohaus.cz



MAJOLENKA FRIZZANTE 2025

Majolenka, známá ze zpěvu Davida Kollera, propůjčila své jméno jemně perlivému moravskému vínu. Zrodilo se ve spolupráci hudebníka s vinařstvím Mikrosvín Mikulov. Majolenka Frizzante 2025 je polosuché bílé cuvée s jemným perlením, které vzniká druhotným kvašením metodou Charmat. Základ tvoří odrůda Pinot Blanc, doplněná o Muškát moravský, Ryzlink rýnský, Müller Thurgau a Ryzlink vlašský. Ve vůni i chuti dominuje čerstvé ovoce ze sadu, bublinky jsou jemné a víno působí lehce a svěže s 11 % alkoholu.

www.meziviny.cz

MENOPAUSE SUPPORT PRO ŽENSKOU POHODU

Menopauza je přirozenou etapou ženského života, během níž je důležité pečovat o fyzickou i psychickou pohodu. Vilgain proto přichází s novinkou Menopause Support, komplexním doplňkem stravy s extraktem z květů chmele, probiotickými kulturami, hořčíkem a vitaminy B6, B12 a D. Jednotlivé složky přispívají k regulaci hormonální aktivity, snížení únavy a udržení zdravých kostí.

www.vilgain.cz





FABINI UVÁDÍ VÁNOČNÍ KOLEKCI PRO SVÁTEČNÍ STOLOVÁNÍ I DÁRKOVÉ BALENÍ

Česká značka nádobí FABINI nabízí letos spoustu možností, jak potěšit blízké. Kromě kvalitních produktů, které potěší všechny milovníky vaření, nabízí nejoblíbenější kousky ve vánočních obalech, díky nimž odpadá balení dárků. Novinkou jsou nerezová vykrajovátka, která dodají vašim perníčkům i lineckému moderní vánoční podobu, a vánoční design oblíbené litinové kolekce s úchopem v podobě zlatého prasátka.

www.fabini.cz

KUCHYŇSKÉ UTĚRKY VELVET TURBO

Kuchyňské utěrky Velvet Turbo mají tři vrstvy pevného a jemného papíru, který skvěle absorbuje vlhkost a snadno odstraní nečistoty. Hodí se do kuchyně i na úklid celé domácnosti a jsou vhodné pro kontakt s potravinami. Jedna velká role nahradí až šest běžných balení, takže šetří peníze i materiál.

www.moracell.cz

