

ČERVENEC 2017

Na skok v kuchyni

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

Zdarma



OBLÍBENÉ KAVÁRNY BLOGEREK



CHIA PUDINK



STYLOVÝ INTERIÉR

PRÁZDNINY V ČECHÁCH

Prázdniny nám právě začínají a jsem si jistá, že než se stačíme rozkoukat, tak budeme brzy na jejich konci. My jsme se s manželem letošní léto rozhodli strávit v Čechách. Budeme odpočívat na chatě, užívat si jeden druhého a já se chci konečně naplno věnovat blogu.

Mám totiž za poslední měsíce co dohánět. Nápadů v hlavě je spousta, jen toho času nebyl dostatek. Můžete se těšit na nové sezónní recepty, na spoustu lifestyle článků a tipů, co v létě podniknout. Na této stránce bych vám ráda představila mé přátele, které mi s časopisem pomáhají. Ať už je to Lenka, která se stará o korekturu, David, který má na starosti grafiku magazínu nebo Inka, která vás inspiruje tipy o líčení.



Všichni si užijte krásné léto, hlavně hodně relaxujte, abyste nabrali sílu na dlouhý a chladný podzim.

Romana



Pokud potřebujete od někoho poradit s make-upem nebo se nechat dokonale nalíčit na slavnostní událost, Inka je ta správná osoba.
Kontakt: inka@naskokvkuchyni.cz

Jestli hledáte nějakou osobu, která by vám napsala kvalitní článek nebo opravila jakýkoli druh textu, pak jste na správné adrese.
Kontakt: lenkaspasova@seznam.cz



Fotografie, videa a hra na klavír, to je přesně to, co Davida ve volném čase baví. Jestli potřebujete nafotit zajímavé fotografie, obraťte se právě na něj.
Kontakt: mywayhome@seznam.cz



TIP: Nejlépe chutná clafoutis chvíli po vytažení z trouby.

REBARBOROVÝ CLAFOUTIS

Tuto neskutečnou dobrotu jsem poprvé ochutnala v Signature Restaurant, která se nachází nedaleko Brna. Od té doby jsem na clafoutis neustále myslela a nakonec jsem se ho odvážila upéct i doma. A věřte, že na tom není vůbec nic složitého.

50 g hladké mouky
50 g mandlové mouky
100 g třtinového cukru
2 vejce
2 žloutky
1 smetana ke šlehání
několik kapek vanilkového extraktu
špetka citrónové kůry
100 g rebarbory
100 g jahod
2 lžíce třtinového cukru
2 lžíce Grand Marnier
máslo na vymazání formiček

třtinový cukr na vysypání formiček

1) V robotu vyšleháme cukr s vejci a žloutky do pěny. Postupně do mísy přidáváme hladkou a mandlovou mouku. Nakonec přidáme smetanu ke šlehání, vanilkový extrakt a citrónovou kůru.
2) Do druhé misky si nakrájíme na tenké plátky rebarboru a na čtvrtky jahody. Vše zasypeme cukrem, zalijeme Grand Marnier a důkladně promícháme.

3) Zapékací mističky si vymažeme máslem a vysypeme cukrem (z této porce jsem měla 6 misek). Misky rovnoměrně vyložíme ovocem, které zalijeme těstem.
4) Pečeme na 200 stupňů 25 - 30 minut.

TIP NA PÁROVÁNÍ S VÍNEM: Sommeliérka Vinotéky Globus Marie Mlynaříková, se kterou jsem nedávno začala spolupracovat, k tomuto dezertu doporučuje svěží šumivé víno Crémant de Bourgogne Rosé Brut, které můžete zakoupit na stránkách vinoteka.globus.cz. Víno podávejte k dezertu dobře vychlazené, kombinace sladkého dezertu, lehce kyselé rebarbory a suchého růžového vína vás nadchne.

OBLÍBENÉ KAVÁRNY

FOODBLOGEREK

Ivanka Jindřichová

www.catandcook.cz

La Bottega Gastronomica, Praha 3 - kouzelné bistro pod Žižkovskou věží s nádhernou letní zahrádkou a posezením v oknech. Miluji jejich našlehané espresso s cukrem, který místo slazení kávy tajně ujídám lžičkou, stále tváře a vymazlené zákusky. Tohle italské bistro s úžasnou kávou tu bylo jako jedno z prvních, kde uměli našlehat mikropěnu na cappuccino, i proto si jich neskutečně vážím.



Bára Sedláková

www.detoxchutne.cz

Už dlouhou dobu nejradši chodím do kavárny Cacao na Náměstí republiky. Najdete mě tam rozhodně několikrát týdně. Krom perfektní lokality v centru města nabízí Cacao příjemnou venkovní zahrádku a hlavně nepřeberné množství úžasného jídla. Od klasiky přes bezlepkovou a vegan kuchyni až po raw speciality. Káva chutná skvěle a pokud milujete stejně jako já rostlinnou stravu, vybrat si můžete ze 3 druhů rostlinného mléka. Spokojenost zaručena.



Kateřina Lustigová

www.mycookingdiary.cz

Nejsem zrovna kavárenský typ člověka, ale občas mě nějaké místo prostě dostane. Naposledy to byla kavárna Alchymista, kde jsem se hned zamilovala do jejich zahrádky venku. Teče tam voda a je tam božský klid. Člověk si připadá, že ani není v Praze. Navíc mají originální nabídku drinků a dezertů. Já si tam například dala limonádu s chilli, bazalkou a mangem. Fakt super místo na Letné.





SVĚŽÍ LETNÍ LÍČENÍ

Jakmile se začnou ukazovat první letní paprsky, je čas na vyletněný a osvěžující make-up, který vydrží i v tom největším vedru. Léto je sezóna, která vám umožňuje hrát si s celou řadou zářivých barviček. Barevný make-up je naprostou nutností, ať už zvýrazníte oči nebo rty. Povolte tedy uzdu své kreativitě a vymalujte své oči do azurova nebo použijte šťavnatou oranžovou rtěnku na své rty.



Inka Mery

LÍČÍŠ SE V LETNÍCH MĚSÍCÍCH?



Marie Neradová

www.mnerad.com

V letních měsících se nelíčím skoro vůbec. Občas si nanesu řasenku a rtěnku. Make-up nepoužívám vůbec, dělá mi na obličeji akorát masku a je mi nepříjemný. No a jelikož v létě trávím spoustu času u vody, řasenka je velmi nepraktická :-)



Karolína Ondrašíková

www.ok-makeup.cz

Make-upu se snažím dávat minimálně, nejlépe žádný. Když je ale příležitost, na které chci vypadat dobře, nalíčím se tak, jak jsem zvyklá. Aby mi make-up vydržel, sahám během líčení po MAC Fix + a nezapomínám ani na fixační sprej, který mi výdrž make-upu prodlouží.

1. Zářivá a svěží pleť

Základem líčení ve slunečných dnech je určitě ochranný krém s UV faktorem, který ve slabé vrstvě naneste na obličej a vyčkejte, než jej pleť absorbuje. Pro lehký letní vzhled se pokuste vyhnout produktům na olejové bázi, takže běžný make-up dejte raději stranou a použijte lehký BB krém, který vám neucpe póry a vaše pleť bude moci volně dýchat. Velkým hitem sezóny je přirozená a rozzářená pleť, takže přírodě můžete pomoci rozjasňovačem, který dodá vašemu obličejí jemnou záři. Důležitou součástí letního líčení je také tvářenka, kterou aplikujte vysoko na lícní kosti. Pokud máte světlou pleť, doporučovala bych oranžovou nebo růžovou tvářenku, a jestliže se pyšnííte opálenou tváří, můžete zvolit rudou barvičku.

2. Letní look

Určitě chcete vypadat stále sexy a svěže, ať už jste u vody nebo jen na nákupech ve městě. Z tohoto důvodu se v letním období zaměřte především na voděodolné kosmetické výrobky. V drogerii naleznete řasenky, tužky na oči i rtěnky, které odolají potu i vodě. Jestliže chcete být nalíčená během pěti minut, tak vám k dokonalému letnímu vzhledu postačí udělat si tužkou na oči linku na vrchním víčku nebo pouze ve vnitřní lince oka a vše zakončete řasenkou. Na rty si pořídte dlouhotrvající rtěnku oranžové, sytě růžové nebo rudé barvy, jak udává letošní letní trend, a pak vám zaručuji, že vaše rty budou přímo k nakousnutí. Když máte času více a chcete si s make-upem vyhrát, tak se zaměřte na barevné oči. Nejprve ze všeho použijte primer, neboli podkladovou bázi, která prodlouží životnost vašich očních stínů, a pak už můžete vybírat z několika letních barev jako například modrá, zelená, žlutá nebo oranžová. Samozřejmě nezapomeňte na oční linku a řasenkou. Na rty vám už postačí pouze tónovací balzám nebo lesk na rty, který můžete v případě potřeby snadno a rychle aplikovat znovu.

3. Bez fixace ani ránu

V horkých letních dnech je velmi těžké udržet líčení na svém místě. V takovémto počasí má make-up větší tendence se roztékat, proto byste měla myslet na jeho zafixování. Na našem trhu existuje mnoho fixačních sprejů od různých značek, zkusit ale můžete také přírodní růžovou vodu ve spreji, která vás příjemně osvěží, krásně ovoní a splní stejnou službu jako jiné fixátory. Vybraný sprej nastříkejte na obličej ze vzdálenosti cca 30 cm a nechte pořádně zaschnout. Pokud se vám během dne stane, že váš obličej vykazuje známky přemíry lesku, určitě na něj nesahejte, protože byste tím nadělala více škody než užitku. V tomto případě spíše sáhněte po matujících papírkách, které absorbují pot a mastnotu, aniž by vám make-up narušily.



SOUTĚŽ O MIXÉR GALLET

Tento měsíc jsem si pro vás připravila speciální soutěž. Jedná se o krásný stolní mixér Gallet Santé HS703 v černé barvě. Soutěž probíhá do 31.7.2017 a jediné, co pro zařazení do slosování musíte udělat, je odpovědět na jednoduchou otázku.

Soutěžní otázka: Jakou dobrotu byste v mixéru Gallet připravili pro svého partnera?

Odpovědi zasílejte na email **soutez@naskokvkuchyni.cz** do 31.7.2017. Poté bude vylosován jeden výherce, kterému mixér zašlu na jeho adresu.



Stolní mixér Gallet Santé HS703 černý

Pokud hledáte vysokootáčkový mixér, který bude hodnotným pomocníkem v každém aspektu přípravy zdravých a nápaditých pokrmů, Gallet HS703 je ten pravý. Využijete jej při přípravě smoothies, RAW receptů, polévek, omáček, pomazánek, dětských přesnídávek, dezertů, zmrzliny, různých ledových nápojů i proteinových koktejlů.

Mixér Gallet mixuje, míchá, seká, drtí led, možnost výběru z 9 rychlostí a dokáže vyvinout až 27 000 otáček za minutu. Ve spojení s nerezovým šestiramenným nožem s vroubkovaným ostřím proto dokáže do hladka rozmixovat téměř všechny běžné suroviny. Na výběr máte ze 6 automatických programů mixování, k dispozici je funkce PULSE, 9 rychlostí a časovač, kterým si nastavíte požadovanou dobu mixování.



STYLOVÝ INTERIÉR

DOPLŇKY JAKO OŽIVENÍ INTERIÉRU



Kombinace stylového nábytku a jemné zelené je neodolatelná. Vzhledem k tomu, že máme s manželem v interiéru veškerý nábytek v bílé barvě, je nutné ho oživit barevnými doplňky a k tomu je tento odstín zelené jako stvořený.



Všechny produkty na této stránce je možné zakoupit na eshopu www.nabytek-valmo.cz.

NA CO V ČERVENCI NEZAPOMENOUT

Zajděte si na piknik

Vezměte svého partnera nebo kamaráda a zajděte si na piknik. Doma si připravíte vše, na co máte chuť a v přírodě si to vychutnáte s mnohem větší intenzitou.
www.nabytek-valmo.cz



Signature Restaurant

Pokud budete mít cestu na jih po dálnici D1, určitě si cestu můžete zpříjemnit ochutnávkou úžasných jídel v Signature Restaurant. Já měla tu možnost ochutnat výběr z jejich menu a musím říci, že se zatím u mě zařadilo do TOP 5.
www.restaurantsignature.cz

Zastavte se na exkurzi v Sonnentor

Pokud budete mít cestu na jižní Moravu, určitě se zastavte v Čejkovicích, kde se můžete zastavit na prohlídku v Sonnentor. Produkty této firmy jsem si zamilovala nejen z toho důvodu, že jsou všechny bio, ale hlavně proto, že jsou vyráběné s láskou a s nápaditostí. Můžete zde zakoupit čaje, koření, soli a mnoho dalších výrobků. Já osobně miluji jejich čaje a kořenící směs Všechno nejmilejší.
www.sonnentor.cz



KOKOSOVÝ CHIA PUDINK S MÁTOVÝM CUKREM

Kokosový chia pudink je skvělým startem vašeho dne. Když se k tomu přidá ještě mátový cukr, budete mít energii na celé dopoledne.

- 40 g chia semínek
- 150 ml Alpro kokosový nápoj
- 100 ml Alpro kokosová alternativa ke smetaně na vaření
- 2 lžíce třtinového cukru
- několik lístků čerstvé máty
- čerstvé maliny

- 1) Chia semínka si promícháme s Alpro kokosovým nápojem a Alpro kokosovou alternativou ke smetaně na vaření. Necháme v lednici cca 3 hodiny nabobtnat (můžeme i přes noc).
- 2) Do misky si dáme cukr a lístky máty a vše rozmixujeme tyčovým mixérem.
- 3) Vzniklý pudink zdobíme čerstvými malinami a mátovým cukrem.



TIPY MĚSÍCE

Angostura 1919

Rum Angostura mi doma nesmí chybět, protože ho velmi často využívám na dokončení mých dezertů. Je to rum určený pro pomalé popíjení s komplexním aroma kaka, vanilky a kokosu.

www.warehouse1.cz



Koření Všechno nejmilejší - směs květů a koření

Asi jsem se zamilovala. Po návštěvě firmy Sonnentor, kterou jsem spojila i s prohlídkou a samozřejmě nákupem výrobků, pro vás teď budu zkoušet nové a nové věci. Pokud se věci dělají s takovou láskou, s jakou se dělají v Sonnentoru, tak jsou dokonalé.

www.sonnentor.cz



Kryt Happy Plugs na iPhone 7

Po vyzkoušení tohoto krytu na iPhone 7 už nechci jiný. Krásně na něm drží, jako by byl jeho součástí. Po dvou měsících užívání na něm není ani škrábnutí. A ještě k tomu tato mentolová barva.

www.vemzu.cz



Vinotéka Glóbus

Před nedávnem jsem začala spolupracovat s vinotékou Globus. Po vyzkoušení tohoto šumivého vína jsem se ocitla v sedmém nebi.

vinoteka.globus.cz



Naturalium

Miluji vůni kokosu, a právě proto dávám přednost kokosové řadě výrobků Naturalium. Po koupeli je jejich vyživující tělové mléko naprosto úžasné.

www.naturalium.cz



Osvěžte se s Nespressem

Pro milovníky kávy připravilo Nespresso možnost, jak se v létě zchladit pomocí studených kávových receptur, a to díky dvěma novým limitovaným edicím, které byly speciálně namíchané pro přípravu ledových káv (Leggero on Ice a Intenso on Ice).

www.nespresso.com



GRANOLA CUPS

Granola cups jsou ideální ke snídani, když je naplníte řeckým jogurtem, nebo jako dezert, do kterého můžete použít vyšlehané mascarpone se šlehačkou.

150 g ovesných vloček Emco
50 g medu
1/2 rozmačkaného banánu
několik kapek vanilkového extraktu
špetka soli
½ lžičky skořice
3 lžičky kokosového oleje

1 lžice strouhaného kokosu
NA SERVÍROVÁNÍ:
řecký jogurt

Pečeme 10-12 minut na 180 stupňů.
Všechny suroviny na korpus
smícháme a vzniklé těsto tvarujeme

do předem vymazané formy na
muffiny (uděláme takové košíčky).
Pečeme 10 - 12 minut na 180
stupňů.

Vychladlé korpusy plníme řeckým
jogurtem, zdobíme čerstvým ovocem
a bazalkovým cukrem.

