

LISTOPAD 2017

# *Na skok v kuchyni*

FOOD AND LIFESTYLE  
MAGAZINE

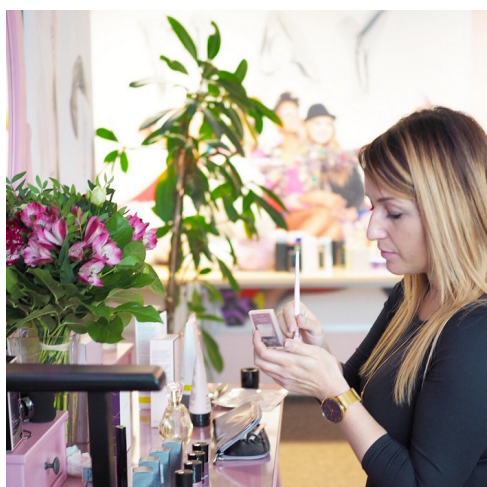
Zdarma



# A TAK UŽ JDEME DO FINÁLE...



Ne, nebojte, ještě nerodím. V době, kdy vy ale tento úvodník budete číst, už může být vše jinak. Mám termín 25. 11. 2017, ale jsem připravená na to, že to může přijít kdykoli. Tedy vlastně popravdě nejsem. Ještě jsem slíbila tolik věcí, že to mám tak tak, abych všechno vůbec stihla. Ale co, kdyžtak se to prostě nezblázní. I když mám občas pocit, že se z toho chvílemi zblázním já. Jsem ale fakt vděčná tomu našemu prckovi, že mi umožňuje i měsíc před porodem pracovat a navíc se ještě k tomu po práci věnovat, celkem intenzivně, blogu. I když vám musím říci, že mám občas stavy, že se bojím toho, co bude, až se narodí. Že už nebude tolik času věnovat se tomu, co mě tak hrozně baví a naplňuje. Tedy blogu a své práci. Že už nebudu stíhat psát magazín a připravovat recepty a možná i toho, že už nebudu stíhat žádné blogerské akce. Vše je ale ve hvězdách a já věřím, že se čas najde. Ale už dost řečí a zpět k listopadovému magazínu. V tomto krásně barevném podzimním čísle se můžete těšit nejen na nové recepty, ale také na inspiraci na vánoční výzdobu, nový outfit a informace o tom, jak si aplikovat na vaši pleť různé pleťové masky (multimasking). A nezapomeňte soutěžit, protože můžete vyhrát krásný balíček, který se vám na Vánoce bude určitě hodit.



## *S láskou Romana*

Romana Böhmová,  
bloggerka

Kontaktovat mě můžete na mail:  
[romana@naskokvkuchyni.cz](mailto:romana@naskokvkuchyni.cz)



[facebook.com/naskokvkuchyni](https://www.facebook.com/naskokvkuchyni)  
Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.



[@naskokvkuchyni](https://www.instagram.com/naskokvkuchyni)  
Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.

# ČOKOLÁDOVÁ PĚNA

Nejoblíbenější dezert mého muže je určitě tento. Receptů na čokoládovou pěnu jsem vyzkoušela už opravdu velké množství, ale tento u mě i manžela vítězí. Za mě je to právě kvůli tomu, že recept je opravdu rychlý a za něj, že je lehký.



.....  
100 g hořké čokolády  
200 ml vychlazené smetany ke šlehání (33 %)  
2 lžičky přesátého kakaa  
40 ml vody  
20 g třtinového cukru  
Několik kapek vanilkového extraktu  
1 lžíce Grand Marnier  
.....

- 1) Z vody, cukru, extraktu a Grand Marnier si připravíme cukrový rozvar (povaříme ho 1 - 2 minuty).
- 2) Mezitím si rozlámeme čokoládu do misky a připravíme vodní lázeň. Jakmile se nám cukrový rozvar dodělá, přelijeme jím čokoládu a na vodní lázni rozpustíme do hladka.
- 3) V robotu si vyšleháme do tuha smetanu ke šlehání.
- 4) Trochu zchladlou čokoládu smícháme s vyšlehanou smetanou a kakaem.
- 5) Čokoládovou pěnu dáme do skleniček nebo misek, ve kterých ji chceme servírovat a necháme minimálně 2 hodiny v lednici vychladit.



# LISTOPADOVÉ TIPY

## Knižní tip



**Kateřina Lustigová**

**My cooking diary**

Dlouho očekávaná kuchařka kamarádky Kačí je na světě. Vůbec nechápu, jak to ta holka zvládla, ale v jednom roce se zasnoubit, uspořádat svatbu a dát dohromady kuchařku, kterou si vydává na vlastní pěst, je úžasné. Poprvé si ji budete moci zakoupit 13.11. v Praze, kde se bude konat i autogramiáda.

## Oblíbené blogy



**VeruHarnol**

Tuhle milou holčinu jsem poznala na jedné blogerské akci, kde jsme si neskutečně sedly. Verunka má blog, který vás určitě bude inspirovat v mnoha směrech. Nejraději mám ale její příspěvky na Instagramu, které mi vždy zlepší náladu. [www.veruharnol.cz](http://www.veruharnol.cz)

## Kam vyrazit

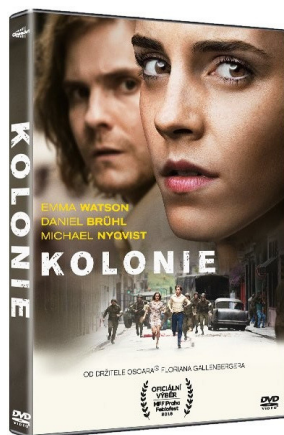


**Pražské řeznictví**

Pokud máte rádi maso stejně jako já, určitě vyrazte do Pražského řeznictví, které nabízí opravdu velký výběr. A není to jen o mase, najdete zde i kvalitní uzeniny a prvotřídní sýry. Já nejčastěji chodím do pobočky na Vinohradské, vy ale můžete vyrazit i Na Poříčí nebo Na Ohradě.

[www.prazskereznictvi.cz](http://www.prazskereznictvi.cz)

## Filmové tipy



**Kolonie (2015)**

Toto drama s Emmou Watson, kterou všichni známe jako Hermionu z Harryho Pottera, je inspirované skutečnými událostmi. Díky tomu je příběh ještě silnější. Děj se odehrává v chilské kolonii Dignidad za Pinochetova režimu a to, co se ve skutečnosti v kolonii dělo, bylo dost děsivé.

**Wind River (2017)**

Tajemný film, ve kterém celou dobu nevíte, jak to nakonec dopadne. A přesně takové filmy mám ráda. Tento příběh o nalezení těla indiánské dívky uprostřed pustiny a následném vyšetřování její smrti, vás určitě dostane.





## VLÁČNÝ PERNÍK

I když to vypadá, že se na perníku nedá vůbec nic zkazit, není to pravda. Často bývá perník vysušený nebo naopak hodně hutný. Tento je ale krásně vláčný a díky perníkovému koření i krásně voňavý. Můžete ho upéct klasicky na plech a třeba polít čokoládovou polevou nebo můžete zkusit moji verzi a upéct perník v muffinové formě.

.....  
400 g polohrubé mouky  
300 g moučkového cukru  
1 prášek do perníku  
½ prášku do pečiva  
2 vejce  
2 lžičky kakaa  
2 dcl mléka  
1 dcl slunečnicového oleje  
4 lžičky švestkových povidel Hamé  
1 lžička perníkového koření  
.....

- 1) V misce promícháme mouku, cukr, prášek do perníku, prášek do pečiva, kakao a perníkové koření.
- 2) Nakonec přidáme vejce, mléko, olej, švestková povidla a důkladně promícháme.
- 3) Perník můžeme nalít do máslem vymazané a polohrubou moukou vysypané formy o rozměru zhruba 35x25 cm nebo můžeme použít formu na muffiny (těsto lijeme zhruba do poloviny výšky formy, hodně v troubě vyběhne).
- 4) Pečeme na 175 stupňů 35 - 40 minut.



Pošlete mi fotku upečeného perníku do directu na Instagramu nebo ji sdílejte na Insta stories s označením @naskokvkuchyni.



# Vánoční výzdoba

Vánoce jsou za dveřmi a já musím říci, že mě na nich nejvíce baví ta příprava. Vánoční výzdobu připravuji již začátkem prosince a celý měsíc si ji užívám.

Zde jsem pro vás připravila několik nápadů na vánoční výzdobu, kterou prodáváme v naší rodinné prodejně s nábytkem a bytovými doplňky ([www.nabytek-valmo.cz](http://www.nabytek-valmo.cz)).



# MULTIMASKING

Naše pleť je velmi důležitá již z toho důvodu, že je ostatním neustále na očích. Je to taková naše prezentace, a proto je důležité se o ni dobře starat. Jedním ze způsobů péče o pleť může být i multimasking neboli nanášení více masek najednou. Každá z nás má na péči o pleť omezený čas a tento způsob nám zaručuje, že za relativně krátkou dobu můžeme docílit bezchybné pleti.

**Proč multimasking?** Kůži na obličeji nemáme všude stejnou, a proto je vhodné aplikovat různé typy masek na různé části obličeje.

**Jaký je správný postup?** Nejdříve je důležité zbavit pleť všech nečistot. Zde postupujte stejně jako při každodenním večerním odličování (tzn. nejdříve odstraňte makeup a poté ještě pleť vyčistěte např. micerní vodou). Poté je důležité určení jednotlivých "zón" vaší pleti. Při pohledu do zrcadla uvidíte, na jakých místech potřebujete vyčistit póry, kde je naopak potřeba hydratace nebo rozjasnění. Nezapomínejte ani na suché rty a unavené oči.



**Doporučené přípravky od značky Mary Kay:**



Hlubkově čistící maska s aktivním uhlím



Sada saténové rty

Rozjasňující maska TimeWise



Štětec pro efektivní nanášení masek



Uklidňující oční maska

# POVIDLOVÉ ROHLÍČKY

*Recept na šlehačkové těsto na rohlíčky patří mezi naše rodinné recepty již po dlouhou řádku let. Můžete si do nich zvolit náplň podle svého gusta, nejvíce chutná sváteční ořechová, ale makovo-povidlová nás moc mile překvapila.*

## Na šlehačkové těsto:

.....  
400 g hladké mouky  
1 smetana ke šlehání  
1 100 % rostlinný tuk Omega  
1 žloutek  
.....

## Na povidlovo-makovou náplň:

.....  
400 g mletého máku  
400 ml mléka  
440 g švestkových povidel Hamé  
3 lžice cukru krupice  
1 lžička perníkového koření  
2 lžice strouhaného perníku  
3 lžice rumu (nemusí být)  
.....

1) Do prosáté mouky nastroháme tuk, přidáme šlehačku a žloutek. Zpracujeme těsto a uložíme ho do lednice.

2) Mletý mák povaříme s mlékem (cca 10 minut). Poté přidáme povidla, cukr, perníkové koření, perník a případně rum. Hotovou směs necháme zchladnout.

3) Těsto rozdělíme na 8 dílů a postupně vyvalujeme kolečka o velikosti cca 25 cm, která si rozdělíme na 8 stejných částí. Širší stranu výseče poklademe náplní a zamotáme rohlíček, který trochu zahneme. Rohlíčky poklademe na plech s pečícím papírem.

4) Pečeme na 175 stupňů 20 - 30 minut, než začnou rohlíčky zlátnout.

5) Ještě vlažné je obalujeme v moučkovém cukru s vanilkovým cukrem.



# Red coat

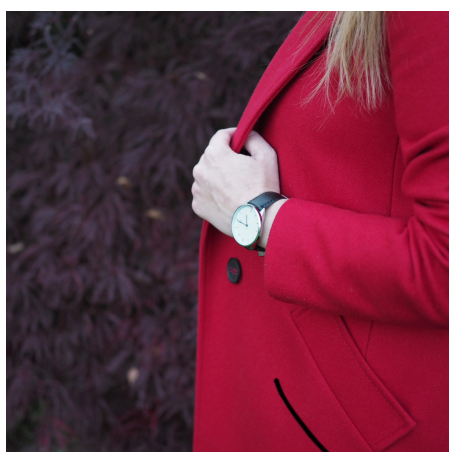
Tak a je to tady. Období plné šedi, deštíků a opadaného listí. Pojdme ale společně tento předvánoční čas něčím rozsvítit.



OOTM



**Hnědé kotníkové boty - CCC**



**Červený kabát - Zara**

V posledních měsících byla vzhledem k mému těhotenství má nejoblíbenější barva černá. I když jsem nepřibrala nějak extra kil, břicho je ve třetím trimestru už větší než móda dokáže unést ;-). Když jsem ale v Zaře zahlédla tento kabát, neodolala jsem. Ideálně v něm skryji to, co potřebuji a není ze mě "šedá myška". Ideální je kombinace s černým tričkem, k tomu světlé džíny a bílé tenisky, případně tmavší kotníkové boty. Nebojte se barev tento podzim. Ať už to bude červená nebo okrová, budete za hvězdu.



**Černé tričko - Zara**

# SOUTĚŽ S FINEM

Tento měsíc jsem si pro vás připravila speciální soutěž. Jelikož se pomalu, ale jistě blíží Vánoce, tedy i čas pečení, připravila jsem si pro vás soutěž o tři balíčky produktů od společnosti Fino. Soutěž probíhá do 30. 11. 2017 a jediné, co pro zařazení do slosování musíte udělat, je odpovědět na jednoduchou otázku.

**Soutěžní otázka:** Jaké vánoční cukroví je vaše nejoblíbenější?

Odpovědi zasílejte na email [soutez@naskokvkuchyni.cz](mailto:soutez@naskokvkuchyni.cz) do 30. 11. 2017. Poté budou vylosováni tři výherci, kterým zašlu balíčky na jejich adresu.



# TIPY MĚSÍCE

## Patrón XO CAFÉ

Jestli mám pro něco slabost, tak pro tento kávový likér. Občas ho použiji i do dezertů, ale popravdě mi nejvíce chutná samotný. Až ho budete mít doma, neváhejte napsat kamarádce, ať se zastaví na skleničku, určitě si užijete příjemný večer.  
[www.warehouse1.cz](http://www.warehouse1.cz)

## Potravinová fólie Fino

Každý si jistě řeknete, co je na potravinové fólii tak zajímavého. Pro mě je ale geniální tím, že je připravená po kusech. Takže si ji můžete utrhnout velmi jednoduše a nemusíte se při tom, stejně tak jako vždycky já, rozčilovat. Opravdu vynikající vynález, který vám ulehčí práci.

[www.fino.eu/cs](http://www.fino.eu/cs)



## Těhotenský podsedák Be Safe

Určitě je na trhu více druhů těchto sedáků, ale mně kamarádka půjčila tento od značky Be Safe. Musím říci, že tím, že řídím opravdu velmi často, jsem za tuto vychytávku opravdu vděčná. Chrání vás nejen při možné nehodě, ale hlavně vám ulevuje od tlaku na břicho během jízdy. Já ho používám již od třetího měsíce těhotenství.



## Micerální odličovací pěna Nuxe

Tuto odličovací pěnu jsem vám zmínila již ve článku na blogu, ve kterém jsem se rozešla o péči o pleť v těhotenství. Dlouho jsem hledala kosmetický přípravek, který mě nebude vysušovat, ale zároveň dokonale odstraní makeup. V této pěně jsem ho našla.

[www.nuxe-kosmetika.cz](http://www.nuxe-kosmetika.cz)



## Paleta očních stínů Mary Kay Rosé Nudes

I když se nám podzim pomalu, ale jistě, přehoupl do druhé poloviny, tato paletka očních stínů se nám určitě neztratí. Zamílovala jsem se do těchto matných odstínů na první pohled. Nemusíte se bát tzv. "ubřečeného vzhledu", který některé paletky s podobnými odstíny dělají a naličte se podle posledních trendů.  
[www.marykay.cz](http://www.marykay.cz)

