

Na skok v kuchyni

LEDEN 2019

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE

11 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



ROK PLNÝ ZMĚN

Na přelomu roku má každý tendence bilancovat. Stejně tak i já. Rok 2018 byl rokem plným změn, ale především změn k dobrému. Jak jistě každý rodič ví, tak narození dítěte obrátí život každému naruby, stejně tak to bylo i u nás. Musela jsem trochu omezit práci na blogu, ale i tak jsem během roku poznala spoustu nových inspirativních lidí a naučila se nové věci. Proto se i do roku 2019 budu snažit na sobě a na blogu pracovat tak, abych k tomu v pohodě zvládala svou rodinu a práci.

V novoročním čísle najdete nový recept na úžasný zimní punč, takže až vyrazíte s rodinou nebo kamarády na hory, nezapomeňte si ho s sebou přibalit. Přečtěte si o novém online Cukrfree programu, který má na svědomí Janina Černá a díky kterému se můžete odnaučit závislosti na cukru. Nezapomeňte se také inspirovat tipy na filmy nebo na kosmetiku. Užívejte si krásnou zimu.

S láskou Romana.



LEDNOVÉ TIPY

I v prvním měsíci v roce jsem si pro vás připravila několik zajímavých tipů. Určitě se podívejte na dechberoucí příběh jednoho neobyčejného kluka nebo na nádhernou animovanou pohádku Gruffalo. Pokud hledáte tip na to, jak vylepšit svou kondici, čtěte dále.

FILMOVÝ TIP

(Ne)obyčejný kluk

Neobyčejný příběh o jednom neobyčejném klukovi. V hlavní roli uvidíte úžasnou Julii Roberts, která je každým rokem krásnější. Dojemný příběh o klukovi, který se narodil s vadou obličeje a musel v prvních letech svého života absolvovat několik operací. Tento film doporučuji opravdu každému.



TIP NA POHÁDKU

Gruffalo

Na tuto pohádku jsem dostala doporučení od Gabči a Petra z P&G Foodies. Je to asi dvacetiminutový příběh o myšákově, který chodí po lese a hledá oříšek. Cestou potká lišku, sovu a hada, které ale musí kvůli své velikosti přelstít svým rozumem.

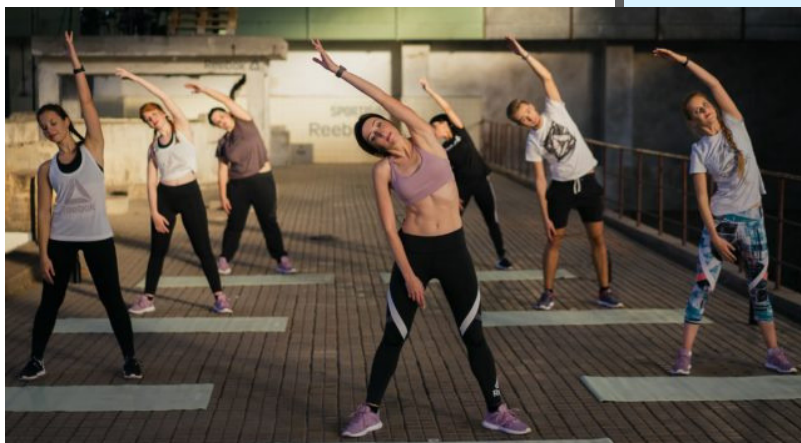


CVIČENÍ

FitFab Stronger

Pokud jste si dali jako novoroční předsevzetí zhubnout nebo třeba začít více sportovat, určitě

se mrkněte na nový měsíční fitness plán FitFab Stronger. Autorkou tohoto projektu je blogerka Andy Pavelcová. Já už delší dobu cvičím podle fitness plánu FitFab Light, kde nejvíce využívám videa na jógu nebo na posilování břišních svalů. fitfabstronger.cz/stronger/



DOMÁCÍ GRANOLA S KARAMELEM

Miluji sladké snídaně, ale na druhou stranu vyžadují, aby byly vždy výživově přínosné a plné energie. Kombinací toho všeho je má oblíbená domácí granola s karamellem, která uspokojí všechny mé ranní potřeby a umožní mi fungovat celé dopoledne na 100 %.

- 100 g ovesných vloček
- 100 g ovesných vloček tenkých
- 100 g lískových oříšků
- 100 g kešu oříšků
- 60 g plátků kokosu
- 6 g skořice
- 80 g křupavého karamelu
- 50 g sekaných datlí
- med
- kokosový olej
- špetka soli

Lískové oříšky a kešu oříšky si posekáme nahrubo a smícháme s ostatními ingrediencemi. Pečeme na 130 stupňů cca 30 minut. Během pečení granolu hlídáme, aby se nám nepřipálila a můžeme ji v průběhu pečení lehce prohodit.



CUKRFREE PROGRAM

Leden je plný novoročních předsevzetí, která jsou velmi často spojovaná se zdravějším životním stylem či snížením hmotnosti. Ani já to nemám jinak, i když se snažím si v posledních letech předsevzetí nedávat. Nikdy mi totiž nevydrží celý rok.

Když jsem v prosinci zaslechla, že Janina Černá (@cukrfree) spouští 9 týdenní cukrfree online program, musela jsem pro vás získat více informací. Protože kdy začít, když ne právě začátkem nového roku.

Janča, která je jednou z nejznámějších českých foodblogerek, propagátorkou zdravého životního stylu založeného na stravování bez cukru a zároveň i skvělou osobou, společně s kolegyní Hankou Valáškovou - expertkou na výživu, tvrdě pracovaly dlouhé měsíce, aby připravily online program, díky kterému se můžete zbavit nejen závislosti na cukru, ale i emočního jedení, kterým v dnešní době trpí velká spousta žen i mužů.



Jani, předem moc gratuluji k dalšímu krásnému kroku ve tvé blogerské kariéře. O čem je vlastně celý online program? Jak tě vůbec napadlo se do tohoto programu pustit?

Moc děkuji, Romčo! O online programu jsme s kolegyní Hankou přemýšlely už několik let. K samotné práci na programu jsme se pustily hned po dokončení druhé Cukrfree kuchařky. Už několik měsíců v Praze pořádáme "offline" Cukrfree kurzy, kterými za necelé dva roky prošlo více než tisíc lidí. A i když nás osobní setkávání s cukrfree nadšenci velmi baví a naplňuje, je to zároveň velmi časově náročné a navíc spousta lidí nemá ani možnost dorazit na víkendové kurzy za námi do Prahy. Proto jsme se rozhodly náš kurz převést do online verze a udělat z něj rozšířený 9 týdenní program, který účastníka provede cukrfree životním stylem krok za krokem. Cukrfree program je výjimečný v tom, že se nezabývá pouze jídlem, ale i emočním jedením, a pomůže tak vytvořit si zdravý vztah nejen k jídlu, ale i k sobě. Kromě článků a videí v programu najdete i audia, jídelníčky, recepty, vlastní cukrfree diář, meditace a relaxační a antistresové metody.

Myslíš, že má kurz smysl i pro lidi, kteří nechtějí být úplně cukrfree, ale chtějí jen příjem cukru omezit?

Rozhodně! Snažili jsme se program pojmout tak, aby si v něm každý našel to svoje. Cílem kurzu určitě není to, aby každý, kdo jím projde, byl do konce života 100 % cukrfree. Na své si tak přijdou i ti, které zajímá nízkosacharidové stravování, ale třeba i ti, kteří pouze chtějí cukr omezit a ponechat si např. stále přílohy, jako je rýže, luštěniny nebo brambory ve svém jídelníčku. Volba je na každém a je možné, že někdo půjde do programu jen s tím, že chce co nejvíce omezit sladkou chuť a nakonec zjistí, že je mu lépe i bez příloh (což se velmi často na našich offline kurzech děje).



Jaký je obsah celého programu, co všechno v něm nabízíte?

Program je rozdělen do devíti týdnů. Kromě toho obsahuje i nultý týden, tedy přípravný týden, kdy se člověk může připravit, předzásobit se a rozmyslet si, jak celým programem bude procházet. V prvním týdnu se zaměřujeme na problematiku cukru. Vysvětlujeme si, proč nám nadmíra cukru škodí, jak si dát pozor na skrytý cukr a kde všude se skrývá. V druhém týdnu mluvíme o tucích, o tom, které tuky jsou pro nás vhodné, jak je zařadit správně do jídelníčku a proč byly některé tuky několik posledních desítek let neprávem demonizovány. V třetím týdnu se věnujeme tomu, jak cukrfree zvládnout v běžném životě a zároveň si vysvětlíme, proč na cukrfree není potřeba počítat kalorie. Čtvrtý týden řeším, co dělat, když se dostaví krize, jak se pozitivně motivovat a bavíme se také o alkoholu a o tom, zda může být součástí cukrfree životního stylu. V pátém týdnu se soustředíme na ozdravení střeva, vysvětlujeme si, které potraviny jsou pro naše střevo blahodárné a zaměřujeme se také na frekvenci jídla. Šestý týden vysvětlujeme, že to není jen o jídle. Soustřeďujeme se na důležitost pohybu, kvalitního spánku, snížení stresu a ukážeme si různé relaxační techniky. V sedmém týdnu se budeme věnovat hlavním chybám, se kterými se na cukrfree nejčastěji setkáváme. Osmý týden věnujeme emočnímu jedení a technikám, jak mu předejít. Poslední - tedy devátý týden si vysvětlíme, jak z cukrfree udělat životní styl a ne jen krátkodobou dietu a naučíme vás jíst vědomě a intuitivně. Každý týden obsahuje videa, články a audia. V programu naleznete také jídelníčky a recepty.



Dala bys Jani tip fanouškům magazínu Na skok v kuchyni, jakými cukrfree potravinami lze uspokojit chuť na sladké? Já mám občas dny, kdy bych snědla cokoliv sladkého a nemohu si pomoci.

Když mám já "na něco chut", dám si lžičku oříškového másla nebo domácí nenutelly, případně kostičku vysokoprocenní čokolády. Dříve mě honila mlsná neustále, a i když jsem chutě "zaháněla" přirozeně sladkými potravinami, jako bylo třeba sušené ovoce nebo džusy, měla jsem stále větší a větší chuť, nadbytečná kila a hlad. Jakmile jsem cukr omezila, začaly ubývat i chutě na sladké. Teď už se mi nestává, že bych měla vyloženě chuť na něco sladkého. Ještě před pár lety by to pro mne bylo nepředstavitelné.

Prozradíš mi, jaké jsou tvé další blogerské plány?

V tuto chvíli stále ještě pracujeme na dokončení našeho Cukrfree online programu, který bude spuštěn v půlce ledna. V příštím roce bych se ráda nadále věnovala jak online kurzům, které bych ráda rozšířila, tak i "offline" kurzům, kde se mohu osobně potkat s lidmi, které cukrfree životní styl zajímá. Přemýšlela jsem i o další kuchařce, ale přijde mi, že v tuto chvíli je kuchařkový trh přehlcen, proto na další kuchařku zatím nespíchám.

**Další podrobnosti
o Cukrfree
programu najdete
na webových
stránkách
program.cukrfree
.cz.**

POMALU PEČENÉ KOLENO

Ačkoli pečené koleno patří mezi tradiční bavorské pokrmy, vy si ho stejně tak dobře můžete udělat doma, aniž byste museli cestovat do sousedního Německa. Pečení vám sice pár hodin zabere, ale výsledek rozhodně stojí za to.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 20 minut

Doba pečení: 5 hodin

- 2 kg vepřového kolena
- 4 střední cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 1 lžíce teriyaki omáčky
- několik snítek čerstvých bylinek (tymián, šalvěj, rozmarýn)
- 1 lžička římského kmínu
- 300 ml černého piva
- pepř
- sůl
- 160 g křeníku Hamé

- 1) Cibuli si nakrájíme na půlkolečka a česnek na plátky.
- 2) Kůži nařízneme ostrým nožem do čtverečků.
- 3) Maso osolíme, opepříme, okmínujeme a potřeme hořčicí.
- 4) Do pekáčku naskládáme maso, zasypeme cibulí s česnekem, pokapeme teriyaki omáčkou, přidáme bylinky a podlijeme pivem.
- 5) Pekáč zakryjeme poklicí a dáme do rozehřáté trouby na 180 stupňů na cca 30 minut, poté snížíme teplotu na 150 stupňů a pomalu pečeme 4 - 5 hodin do měkka. Ke konci pečení odkryjeme a necháme opéct.
- 6) Koleno podáváme s čerstvým chlebem a křeníkem.



ZIMNÍ PUNČ

- 15 středních mandarinek
- 250 g pomerančového džusu
- 1 limeta
- 10 hřebíčků
- 2 celé skořice
- 1 badyán
- ¼ vanilkového lusku
- 50 g třtinového cukru
- 150 ml pomerančového likéru Grand Marnier

1) Mandarinky a limetu rozpůlíme a vymačkáme z nich šťávu, přidáme k nim do hrnce pomerančový džus, hřebíček, skořici, badyán, rozkrojený vanilkový lusk a třtinový cukr. Vše pomalu v hrnci svaříme. Poté necháme punč vychladnout, aby se vůně hezky rozvinuly.

2) Nakonec do punče přidáme Grand Marnier a nalijeme ho do uzavíratelné láhve. Uchováваме v chladu.



KOSMETICKÉ TIPY

Paletka očních stínů Born to Run Urban Decay

Opět jsem neodolala a pořídila si tuto úžasnou paletku od Urban Decay. Paletka obsahuje nádherně pigmentované stíny, se kterými můžete vykouzlit nejen party look, ale i krásné líčení pro váš všední den. Nebojte se trochu experimentovat a vyrazit do ulic s výrazným líčením.

www.sephora.cz



Rozjasňovač Killawatt Freestyle Fenty Beauty

Nechápu, jak jsem tak dlouho mohla žít bez rozjasňovače. Dělán si samozřejmě legraci, ale je pravdou, že ho v posledních týdnech používám i přes den. Tento rozjasňovač má dva odstíny, jeden jemný a druhý intenzivnější, který využijete spíše pro večerní líčení.

www.sephora.cz

Paletka Smarty Pants M.A.C

Nová paletka Smarty Pants od M.A.C Cosmetics je určena speciálně pro ty, které milují teplé odstíny. Najdete zde matné i lesklé oční stíny, které mají úžasnou pigmentaci. Navíc zde máte i jeden rozjasňovač v odstínu Way Fresh.

www.maccosmetics.cz



Sprej Invigo Nutri-Enrich Wella

Tento sprej, který slouží pro uhlazení a výživu suchých vlasů, jsem dostala k Vánocům a nemohu si ho vynachválit. Z této řady používám šampón i masku a jsem opravdu spokojená.

www.notino.cz

VANILKOVÉ CUPCAKES S ČOKOLÁDOVÝM KRÉMEM

Na tyto základní vanilkové cupcakes můžete použít jakýkoliv krém. Já mám ráda kontrasty, proto jsem na ně použila můj oblíbený čokoládový krém. Když navíc použijete jako náplň višňový džem, který bude v kontrastu se sladkým krémem, doladíte tyto cupcakes k dokonalosti.

Cupcakes:

- 135 g třtinového cukru
- 2 vejce
- několik kapek vanilkového extraktu
- 100 g másla
- 125 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- špetka himalájské soli
- 40 ml smetany ke šlehání

Krém:

- 140 g hořké čokolády (70 %)
- 200 g másla (povoleného)
- 180 g moučkového cukru
- 50 g kvalitního kakaa
- 2 lžíce espressa
- několik kapek vanilkového extraktu

Náplň:

- višňový džem

- 1) Vejce si ušleháme s cukrem a vanilkou do světlé pěny.
- 2) Máslo si rozpustíme a necháme ho zchladnout.
- 3) V druhé misce smícháme mouku, prášek do pečiva a sůl a vše prosejeme.
- 4) Do vyšlehaných vajec postupně přidáváme sypkou směs. Nakonec přidáme máslo a smetanu.
- 5) Formu na cupcakes vyložíme papírovými košíčky, které plníme těstem (cca 12 košíčků).
- 6) Pečeme na 180 stupňů cca 20 minut.
- 7) Cupcakes necháme vychladnout. Mezitím si připravíme krém. Povolené máslo šleháme několik minut v robotu. Čokoládu si rozpustíme ve vodní lázni, přidáme do ní espresso, vanilkový extrakt a necháme zchladnout. Do másla postupně přimícháváme moučkový cukr a kakao a vyšleháme do hladkého krému. Nakonec přidáme po lžících čokoládovou směs.
- 8) Do cupcakes uděláme lžičkou důlek, který naplníme višňovým džemem. Nakonec ozdobíme čokoládovým krémem pomocí zdobičky a plastového sáčku.



Vonná svíčka

V každém interiéru určitě nesmí chybět vonná svíčka, která mu navodí po zapálení nejen atmosféru, ale přidá i příjemnou vůni. Navíc je tato svíčka, díky jejímu vzhledu, i interiérovým doplňkem.

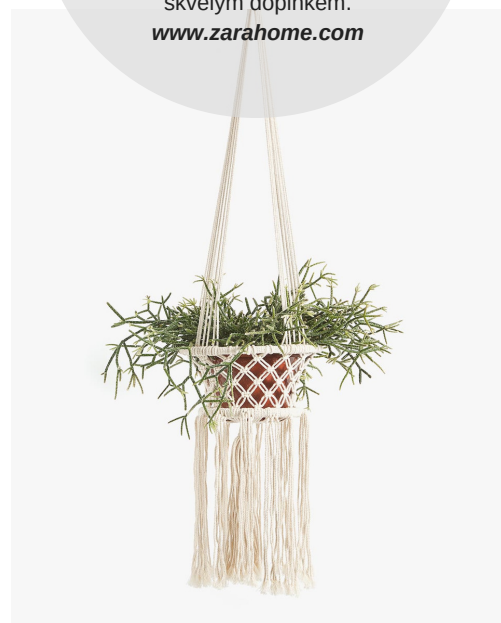
www.hm.com



Květináč z bavlny

Květiny jsou nedílnou součástí každého interiéru. Dokáží váš dům či byt neskutečně zútulnit. Důležitý je ale i obal, do kterého květinu umístíte. Tento závěsný dekorativní květináč z bavlny je i skvělým doplňkem.

www.zarahome.com



Retro křeslo

Stylové křeslo, ve kterém si můžete přečíst svou oblíbenou knížku nebo si v něm vychutnat kvalitní film.

www.nabytek-valmo.cz

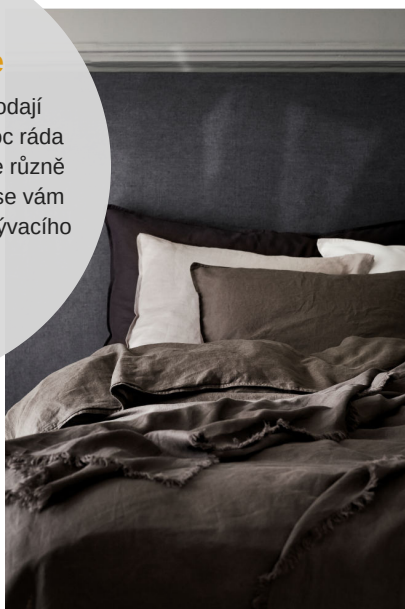


Útulný interiér

Lněné polštáře

Každému bytu či domu dodají šmrnc polštáře. Já mám moc ráda lněné povlaky, které můžete různě barevně kombinovat. Hodí se vám nejen do ložnice, ale i do obývacího či dětského pokoje.

www.hm.com



Žinylkový pléd

Není nad to se posadit do pohodlného křesla, uvařit si teplý čaj a zachumlat se do příjemné deky. Na výběr mají z několika odstínů.

www.hm.com

