

ČERVENEC
SRPEN 2019

Na skok v kuchyni

FOOD AND
LIFESTYLE MAGAZINE



24 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS

HLAVNĚ SE NESPALTE...

Ať to doma řeknu desetkrát nebo dvacetkrát, tradičně se můj manžel v létě spálí a pak nemůže několik dní na slunce. Znáte to taky? Já jsem už od určitého věku ponaučená a dny "smažení se" na sluníčku jsou pryč. Takže se i vy nezapomínejte v těchto letních dnech mazat a chránit svoji pokožku před sluncem.

Toto číslo je speciální. Je speciální především v tom, že je nejdelší ze všech čísel, které jsem kdy vydala. Je to ale hlavně tím, že se jedná o letní dvojčíslo. Řekla jsem si, že si potřebuji v létě trochu oddechnout a magazín mi zabírá asi nejvíce práce, takže jsem pro vás připravila dvojčíslo, které je o to nabitější informacemi. Chci si totiž v létě lehnout na chatě do houpací sítě nebo na dovolené k vodě a konečně si přečíst knihu Hana. Už jste ji četli? Já jsem ostuda a chystám se na ni už asi půl roku. Teď ale věřím, že ji přečtu jedním dechem. Dokonce mám v sebe takovou důvěru, že si na dovolenou беру knihy dvě a věřím, že je tam o "polední pauze", kdy Vojta spinká, přečtu. Zbytek dovolené se chystám odpočívat, odpočívat a zase odpočívat, abych nabrala sílu do druhé poloviny tohoto roku.

Z celého srdce vám přeji, abyste si udělali v létě také volno a užili si ho podle svých představ. Ať už to bude s rodinou u moře, s knihou na chalupě nebo na nějakém festáku. Udělejte si tohle léto po svém a užijte si ho naplno.



NAPIŠTE MI



@naskokvkuchyni

Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



facebook.com/naskokvkuchyni

Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.

NA SKOK

V KUCHYNI

Články a recepty najdete na blogu
www.naskokvkuchyni.cz



Kontaktovat mě můžete prostřednictvím
mailu **romana@naskokvkuchyni.cz**

S láskou Romana.



SVÁTEČNÍ SÝROVÉ KULIČKY

Kuličky s čedarem a jamónem:

- 100 g Lučiny
- 1 plátek kvalitního jamónu
- 20 g cheddaru
- špetka kajenského pepře
- špetka himalájské soli

Kuličky s rajčaty a vlaškými ořechy:

- 100 g Lučiny
- 2 sušená rajčata (naložená v oleji)
- 20 g vlašských ořechů
- špetka kurkumy
- špetka himalájské soli

Na obalení:

- černý sezam
- nasekané pistácie
- nasekané piniové oříšky

1. V jedné misce si smícháme Lučinu s nadrobno nakrájeným jamónem, na drobné kostičky nakrájeným cheddarem, kajenským pepřem a solí.
2. V druhé misce si smícháme Lučinu s nadrobno nakrájenými sušenými rajčaty, nasekanými vlaškými ořechy, kurkumou a solí.
3. Z obou směsí tvarujeme kuličky (cca 15 g) a obalujeme v černém sezamu, pistáciích nebo piniových oříšcích. Před podáváním necháme kuličky v lednici vychladit.

TIP: Kuličky můžete obalit i v bílém sezamu nebo nasekaných bylinkách (např. koriandr).



KOSMETICKÉ TIPY



ŘASENKA ARTDECO ANGEL EYES

V nové kolekci od značky Artdeco Lashes to Impress 2019 najdete i tuto řasenku. Nejen, že se teď v létě hodí její voděodolnost, ale speciálně tvarovaný kartáček dokáže řasy krásně oddělit a dodat jim potřebný objem.
www.artdecoshop.cz



NORSKÁ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA BAD NORWEGIAN VÝHRADNĚ PRO MUŽE

Nová řada přírodní pánské značky Bad Norwegian je ohleduplná k přírodě nejen přírodním složením bez parabenů, ale také tím, že není testována na zvířatech, nýbrž na přátelích, jak říkají výrobci. Díky tomu produkty zajistí nejen vyživenou a svěží pokožku, ale i dobrý pocit. Mě nejvíce zaujala dárková sada pro 100 % přírodní péči o tělo, která je ideální pro sportovce.

www.marionnaud.cz



NOVINKA HOURGLASS

Do Sephory právě přichází nová značka Hourglass. Značka Hourglass je známá pro svou inovaci a odhodlání tvořit luxusní kosmetiku. Špičkové receptury v nejmodernějších obalech dělají Hourglass značkou, která určuje trendy a vytváří nové možnosti. Značka se také pyšní tím, že 100 % netestuje na zvířatech. Mě nejvíce baví paletka rozjasňujících pudrů a lesk na rty pro větší objem.

www.sephora.cz



LIMITOVANÁ EDICE LAKŮ MY DREAM CRUISE

S novou limitovanou edicí šesti laků zářivých letních barev od Marionnaud se rázem ocitnete na Ibize, Havaji či na Tahiti. Šest prázdninových destinací propůjčilo názvy i barvy kolekci My Nail Lacquer MY DREAM CRUISE. Laky mají praktický plochý štěteček, se kterým se lak báječně nanáší a speciální složení s olejíčkem, které o nehty pečuje.
www.marionnaud.cz



NOVÉ ŠTĚTCE OD LUSH

Řada #LushMakeup se od 5. června rozšiřuje o kolekci zbrusu nových ručně vyráběných 13 veganských make-upových štětců. Štětce prémiové kvality jsou hebké a šetrné k pleti a navrženy make-up artistkou tak, aby naplňovaly všechny potřeby při líčení a snadno se s nimi pracovalo a dosahovalo profesionálních výsledků. Já, jako velká milovnice štětců, jsem z takových novinek nadšená.
cz.lush.com



ICE-BLOND ŠAMPON A BALZÁM ALCINA

Zapomeňte na žluté a zlaté odlesky, aktuálním trendům vědoví ledová blond. Abyste si přesně takovou uchovali i co nejdéle po návštěvě kadeřníka, pořídte si do koupelny nové pomocníky série Ice-Blond–Pastell šampon a Pastell balzám.

www.alcina.cz

TURTLE TASTIC OD LUSH

Naslouchejte volání SOS, které se ozývá z oceánů! Oprostěte se od obalů s náloží exkluzivních nahatých produktů v tomto startovacím balíčku pro každého, kdo chce o sebe pečovat, aniž by zanechal svět odpadky. Od korkové krabičky na šampunk po koupelovou pěnu – tento dárek ukrývá vše, co byste s sebou mohli chtít mít na opuštěném ostrově. Kolekce nahatých dobrot pro péči a rozmazlování od hlavy až k patě je skvělý dárek pro někoho, komu pojmy jako zero-waste nebo udržitelnost nejsou cizí.

Krabice vyrobená z recyklovaného kartonu je potěšena designem od studia Arthouse Unlimited, vyobrazující želvy a mořský život, který je dnes tolik ohrožován plasty v oceánech. Je ovázaná stužkou vyrobenou z recyklovaných plastových lahví, kterou můžete použít znovu a znovu, třeba k ozdobení dalšího dárku.

cz.lush.com



BEZLEPKOVÉ JAHODOVÉ KNEDLÍKY

- 150 g bezlepkové mouky Schär Farina
- 200 g tvarohu (překapaného)
- 1 lžice povoleného másla
- 1 větší žloutek
- špetka soli
- 10 - 12 středních jahod

TIP: Hotové jahodové knedlíky podáváme se zakysanou smetanou, moučkovým cukrem, čerstvými jahodami a mátou.

1. Tvaroh si necháme překapat přes jemné plátno, aby byl hustější (potřebujeme 200 g již překapaného tvarohu).
2. Mouku si dáme na vál, doprostřed dáme tvaroh, máslo, žloutek a špetku soli. Vypracujeme v hladké těsto.
3. Těsto si rozdělíme na cca 10 - 12 dílů a naplníme jahodami.
4. Hotové knedlíky vaříme v osolené vodě, dokud nevyplavou.





TARTALETKY s čerstvým ovocem

Na korpusy:

- 250 g hladké mouky
- 120 g másla
- 100 g třtinového cukru (rozemletého na moučkový cukr)
- 2 žloutky
- špetka soli

Na krém:

- 250 g tučného tvarohu
- 100 g sýru Lučina
- 200 ml smetany ke šlehání
- 1 vrchovatá lžice moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

Na dokončení:

- citrónový krém (Lemon Curd)
- čerstvé ovoce (např. maliny, borůvky a jahody)
- hrst nasekaných pistácií

1. Do robota s nástavcem typu "K" dáme mouku, cukr, sůl a na kostičky pokrájené chladné máslo. Necháme vypracovat drobenku. Přidáme žloutky a na chvíli ještě promícháme. Těsto vyklopíme na vál a v rychlosti propracujeme. Hotové těsto zabalíme do potravinové fólie a minimálně na půl hodiny necháme odležet v lednici.
2. Těsto vyndáme z lednice a vyválíme zhruba na 2 - 3 mm plát. Z těsta vykrajujeme o něco větší kolečka, než je průměr našich formiček na tartaletky. Těsto dáme do tartaletek a vymačkáme prsty až k hornímu okraji formičky. Nakonec těsto na dně tartaletek propícháme vidličkou a pečeme na 170 stupňů 17 - 20 minut do zezlátnutí.
3. Mezitím si připravíme krém. Do mísy dáme tvaroh, Lučinu, moučkový cukr a vanilkový extrakt. Vše v robotu promícháme. Po chvíli přidáme smetanu ke šlehání a šleháme do té doby, než máme tuhý krém.
4. Do každé vychladlé tartaletky dáme lžičku citrónového krému a rozetřeme ho po dně korpusu. Poté si dáme krém do sáčku se zdobičkou a ozdobíme každou tartaletku krémem. Nakonec na dortíky dáme čerstvé ovoce a nasekané pistácie.

CO O PRÁZDNINÁCH PODNIKNOUIT?

NOTA BENE

Restaurace Nota Bene na pražské křižovatce I. P. Pavlova připravila letní program, kterým bude bavit své hosty. Je jím série gastronomických zážitků, které mají stejný podtext, kvalitu nikoliv kvantitu. 3 představení během léta. Nejdříve se hosté budou moci setkat s lehkými rybími polévkami - francouzská Bujabéza a maďarská Halászlé. Následovat bude španělské sele Cochinilloasado, které je na světě 2 až 6 týdnů. Třetí gastro show na konci léta bude ochutnávka bio hovězího z Kunclova mlýna hned v několika variantách. Za celým programem bude stát Lukáš Nevyjel, jenž má oprávněnou přezdívku kuchař filozof a jeho kuchařský týmový hráč Honza Letovský, který je vystudovaný umělec. Toto duo intelektuálů jistě léto rozzáří.

www.notabeneprague.cz



VILA JARMILA

Ve Velkých Bílovicích v hotelu Akademie lze zažít opravdovou Moravu během léta všemi smysly. Součástí komplexu je vila Jarmila. Toto krásné stavení v sobě skýtá vinný sklípek, kavárnu a ubytovací část. Personál je zde oblečen ve stylových moravských krojích, obchází hosty vínem v koštýřích, nabízí typické koláče a pozor! Během letních měsíců je tu unikátní klobásovník. Jediný strom na světě, který plodí tyto masové pochoutky. Stačí si jen utrhnout.

www.hotelyakademie.cz



LAGARTO J&J

Pokud bydlíte v okolí Teplic nebo se chystáte přes toto město během léta jet, stojí za to se sem podívat. Nový podnik, který koncem května otevřel, se stává středobodem gastronomické scény severu Čech. Lagarto J&J disponuje terasou s kouzelným výhledem na celé Teplice. Celodenní provoz začínající snídaněmi a končící večerním servisem. Během léta zde navíc bude od 14 hodin každý den otevřen terasový bar se Shisha lounge.

lagartocafe.cz



BRAMBOROVÉ RÖSTI s uzeným lososem

- 150 g brambor
- 2 - 3 lžičky bramborového škrobu
- 100 g Lučiny (kostka)
- 1 lžička nasekaných čerstvých bylinek (např. kopr, tymián, rozmarýn)
- 50 g uzeného lososa
- přepuštěné máslo na smažení
- sůl

1. Brambory si oloupeme, nastrouháme nahrubo, osolíme (zhruba ½ lžičky) a necháme 5 minut odstát. Poté z brambor vymačkáme přebytečnou tekutinu (nejlépe přes plátno). Brambory opět trochu osolíme a smícháme s bramborovým škrobem. Na pánvi si rozpálíme přepuštěné máslo a smažíme na něm z obou stran bramborové rösti (tvoříme placičky zhruba o velikosti 5 cm).
2. V misce si smícháme Lučinu s nejmenšími nasekanými bylinkami a podle chuti směs osolíme.
3. Na vychladlé rösti vytvoříme lžičkami z Lučiny "noček", ozdobíme plátkem uzeného lososa a snítkou tymiánu.

DVOJÍ ČIŠTĚNÍ PLETI

Dvojí čištění pleti je podle mého názoru základem krásné pleti. Samozřejmě to ovlivňuje ještě mnoho jiných faktorů, ale důkladně vyčištěná pleť je základem úspěchu.

Co to vlastně dvojí čištění znamená? Dvojí čištění pleti znamená, že si pleť vyčistíte dvakrát. V první fázi ji vyčistíte produktem na bázi oleje. Já v této fázi používám produkt od značky Dermalogica Precleanse, který krásně rozpustí všechny nečistoty a make-up, aniž by zanechal mastný film. V druhé fázi pak použijete čistící produkt. U mě je to opět produkt Dermalogica, tentokrát Intensive Moisture Cleanser, který odstraňuje zbytky nečistot a zároveň vyživuje suchou pleť. Výrobky musíte volit důkladně podle typu vaší pleti, ale věřte tomu, že od té doby, co jsem začala aplikovat dvojí čištění, došlo k neskutečnému zlepšení stavu mé pleti.

Všechny produkty můžete zakoupit na stránkách obchod.dermalogica.cz.



VÍTE, ŽE ...

... základem kávy Flat White je dvojitá dávka espressa (60 ml ze 14 g kávy) doplněná o pěnu?



... je důležité jíst pestrou škálu ovoce a zeleniny, protože každý druh obsahuje jiné prospěšné živiny?



... těstoviny, které uvaříte na skus (neboli al dente) jsou mnohem lépe stravitelné a mají nižší glykemický index?



... našemu tělu trvá zhruba tři hodiny, než zpracuje alkohol ze čtvrt litru vína?



... k ochlazení těla v parných dnech pomáhají teplé nápoje?





SLANÉ PROFITEROLKY

Na profiterolky:

- 100 ml vody
- 70 ml mléka
- 85 g másla
- špetka soli
- 2 - 3 vejce (podle velikosti)

Na náplň:

- 280 g Lučiny nadýchané se smetanou
- 1 lžičce nasekaných čerstvých bylinek (např. tymián, rozmarýn, bazalka)
- 3 sušená rajčata
- sůl
- pepř

Na dozdobení:

- 1 lžičce nasekaných pistácií
- řepné lístky, rukola

1. Vodu, mléko a máslo si dáme do hrnce. Zahříváme těsně pod bod varu. Když máme máslo úplně rozpuštěné, přidáme sůl a prosátou mouku (naráz, aby se nám nevytvořily hrudky). Začneme těsto odpalovat (těsto mícháme vařečkou). Trvá to několik minut, než se nám těsto přestane lepit. Necháme ho trochu zchladnout a poté do něj zapracujeme v robotu postupně vejce (jedno po druhém).
2. Hotové těsto si nandáme do sáčku, který si dole ustříhneme a tvoříme na pečicí papír hrudky o velikosti zhruba 2 - 3 cm.
3. Pečeme na 200 stupňů, dokud nebudou profiterolky zlatavé (trvá to 10 - 15 minut).
4. Profiterolky necháme vychladnout a poté je horizontálně prořízneme.
5. V misce si smícháme Lučinu, bylinky, nakrájená sušená rajčata, sůl a pepř. Náplň si dáme do zdobícího sáčku.
6. Profiterolky plníme náplní a zdobíme řepnými lístky nebo rukolou. Nakonec krém zlehka posypeme pistáciemi a přiklopíme horní polovinou profiterolky.

POMOČNÍK PŘI ÚKLIDU

Úklid domácnosti by se měl nejspíše zařadit mezi ženské koníčky. A tím rozhodně nechci urazit mužské pokolení, ale ženy prostě domácí práce vykonávají ve větší míře. V poslední době mám takový pocit, vlastně je to od té doby, co mám Voitu, že přes den nedělám nic jiného. Takže v době, kdy je manžel v práci, pořád uklízím a nakonec to tam vypadá úplně stejně, jako když do práce odcházel. Někdy i mnohem hůř. Už z toho důvodu se snažím do našeho bytu hledat pomocníky, kteří mi mou práci opravdu usnadní. Jako top produkty, bez kterých si život už nedokážu představit, je myčka a sušička.

Dalším pomocníkem, který mi usnadňuje život, je akumulátorový vysavač Flexxo Serie od značky Bosch. Se značkou Bosch už nějaký ten pátek spolupracuji a musím říci, že se jejich výrobky vyznačují vysokou kvalitou. Jeho obrovskou výhodou je bezesporu to, že jeho součástí je i ruční vysavač, který můžete využít na menší nehody nebo při úklidu vašeho auta.



Výhody akumulátorového vysavače BCH3K255:

- baterie mají dlouhou životnost a mimořádně dlouhou dobu provozu
- je vhodný pro všechny druhy podlahových krytin
- snadno se čistí (má omyvatelný filtr)
- díky jeho příslušenství ho využijete nejen ve svém domově, ale i v autě
- je lehký a snadno se s ním manipuluje

Více o tomto vysavači najdete na tomto odkazu - [VYSAVAČ BOSCH](#).



Prague Coffee Guide

Blogerka a odbornice na kávu Veronika Tázlerová, která již několik let přidává skvělé tipy na svůj blog www.stylishcoffee.cz a Instagram [@veronikatazlerova](https://www.instagram.com/veronikatazlerova), se s vámi podělí o své oblíbené kavárny a hlavně o informace o jejím knižním počínu s názvem Prague Coffee Guide.



Veru, jak jsi se vůbec dostala k blogování a také k tomu, že jsi se stala "odbornicí" na kávu?

Od založení blogu to budou čtyři roky. Dlouho jsem sledovala zahraniční blogery a celý ten svět se mi moc líbil. Měla jsem tedy už nějaký obrázek o tom, jak to funguje a řekla jsem si, že to zkusím. Začala jsem v poměru s ostatními českými blogerkami dost pozdě a bylo tak opravdu těžké dát lidem o blogu vědět. Nicméně teď, po čtyřech letech, můžu říct, že se to usílí vyplatilo.

Blog je pro mě místem, kde se můžu vyjádřit a inspirovat čtenáře, ale snažím se ho koncipovat spíše jako takový magazín než jen jako osobní deníček. I když i to je velkou součástí mé tvorby.

No a láska ke kávě mě provází už od základky. Někdy kolem deseti let jsem objevila kouzelné tlačítko na školním automatu a tajně jsem si tam začala kupovat právě kafe. To, co jsem tehdy pila, byl teda spíš cukr s kávovým aroma, ale budiž. Pak přišla vlna Eiskaffee z nedaleké Žabky, následně fascinace řetězci jako je Costa nebo Starbucks a jejich obřími

kávami plnými šlehačky a chemie a pak konečně kavárny třetí vlny, které jsem si zamilovala. Při gymplu jsem taky pracovala jako baristka a moc hezky na to období vzpomínám.

Jaké jsou tvé nejoblíbenější kavárny? Budu ráda i za tipy mimo Prahu.

To je vůbec nejčastější otázka, kterou v rozhovorech dostávám a nikdy na ni nedokážu odpovědět. S každou kavárnou mám spojené jiné vzpomínky. Někam chodím na kafička s kamarádkami, někde pracuji, jinde se učím na zkoušky. Mezi moje pražské srdcovky patří rozhodně Coffee room, kam chodím už od jeho otevření, La Bohème Café, kde jsem nějakou dobu pracovala, kavárna Nový Svět, cukrárna Alchymista, která má tu nejkrásnější zahrádku v Praze, nebo třeba nově otevřená Osada v Holešovicích. Pokud překročím hranice velkoměsta, mám moc ráda liberecké Jedno Kafe, brněnský Punkt nebo Craft Coffee v Peci pod Sněžkou.

Všechny dobré kavárny po celém světě pravidelně zaznamenávám do mapy kaváren, kde si každý může najít zajímavé podniky v místech, kde se právě nachází. Mám fakt velkou radost, že se lidé mapu naučili používat a denně mi chodí velké množství zajímavých tipů. A i já sama si ji při objevování nových měst vždycky otevřu.

Kdy přišel ten první impuls k tomu vydat Prague Coffee Guide?

Celé to byl jeden velký punk. Jsem zvyklá vše plánovat a promýšlet do posledního detailu a s vydáním knížky to bylo přesně naopak. Začátkem srpna 2018 mě oslovilo

nakladatelství Pointa, zda nechci vydat knihu, ale že musí být za dva měsíce hotová. Na naší první schůzku jsem tehdy šla s přesvědčením, že si vyslechnu jejich návrh, ale tím to skončí. Jak už to tak ale u mě bývá, za tu hodinu, co jsme se o možnosti vydání knížky bavili, jsem vymyslela skoro celý koncept a naprosto jsem se do něj zamilovala. A už nebylo cesty zpět – taková příležitost nešla odmítnout. Byla to pro mě obrovská výzva. A jsem zatraceně ráda, že se mi to podařilo dotáhnout do konce. Chci lidem ukazovat místa, kde se budou cítit dobře a kde baristé dělají svou práci s láskou, ne jen pro byznys. Zároveň jsem chtěla, aby Prague Coffee Guide sloužil i cizincům, kteří Prahu navštíví, tak jsem texty napsala i v angličtině.

Kde všude si ho můžeme zakoupit?

Ve většině kamenných knihkupectvích už je vyprodaný, ale na e-shopu ještě pár kousků zbývá.

Jaké jsou tvé plány do budoucna nejen co se týče blogování?

V první řadě chci dostudovat a získat naší společností tak uctívaný papír, abych měla nějaká zadní vrátka. K tomu budu samozřejmě pokračovat v blogování, které miluju, ale zatím mě neuživí. Pracuji k tomu tedy ještě jako copywriter a čas od času píšu pro různé časopisy a věnuji se marketingovému poradenství, v čemž budu dost pravděpodobně pokračovat.

A můj hlavní a největší plán je být šťastná. Ať už budu kdekoliv a s kýmkoliv.



Letní hity podle Romany



LETNÍ PARFÉMY

K létu nezbytně patří svěží parfém. Není nic krásnějšího, než se na dovolené zahalit do oblaku vašeho oblíbeného parfému. A nezapomínejte i na svého muže.



SLUNEČNÍ PÉČE

Čím jsem starší, tím více dbám na ochranu před slunečními paprsky. A od té doby, co jsem se stala maminkou mého Vojty, vybírám opalovací přípravky nejen pro sebe a mého muže, ale i pro mého prcka.



LETNÍ RELAX

Dlouhé letní večery vybízejí k posezení na zahradě, terase nebo vašem balkóně. Pokud si chcete večer užít ještě o krapet více, nalijte si sklenku dobrého vína nebo oblíbeného nápoje, zapalte si aromalampu a nasávejte energii v těchto krásných dnech.



CESTOVNÍ BALENÍ

I když se na letošní dovolenou nechystáme letadlem, přesto je člověk díky věcem, které bereme pro Vojtu, omezený a nemohu si vzít naprosto všechno. Snažím se proto mít vždy cestovní balení, aby nezabíralo tolik místa.

Všechny produkty na této stránce můžete zakoupit na e-shopu www.notino.cz.

MRKVOVÝ DORT s jahodami

Na korpus:

- 190 g hladké mouky
- 220 g třtinového cukru
- 260 g najemno nastrované mrkve
- 75 g nasekaných vlašských ořechů
- 210 ml oleje
- 3 vejce
- 3/4 lžičky prášku do pečiva
- 3/4 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky skořice
- větší špetka himalájské soli
- 1 lžička citrónové kůry

Na krém:

- 500 g tvarohu
- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 lžice moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

Na dokončení:

- 500 g jahod
- marmeláda dle chuti
- želatina
- nasekané pistácie

1. Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny.
2. Mouku si s práškem do pečiva a jedlou sodou důkladně prosejeme.
3. Do vyšlehaných vajíček přidáváme postupně olej. Poté přidáme prosátou směs, skořici, sůl, citrónovou kůru a nakonec mrkev a ořechy.
4. Hotové těsto rozlijeme do dortové formy (dno vyložené pečicím papírem a boky vymazané máslem) o velikosti cca 20 - 24 cm.
5. Pečeme na 180 stupňů cca 40 - 50 minut.
6. Mezitím si připravíme krém. V robotu vymícháme tvaroh s vanilkovým extraktem a cukrem, poté přidáme šlehačku a šleháme do husté pěny.
7. Vychladlý korpus si prořízneme napůl. Spodní díl promažeme tenkou vrstvou marmelády a poté polovinou hotového krému. Přiklopíme druhou polovinou korpusu, na který natřeme zbytek krému.
8. Želatinu připravíme dle návodu a necháme zchladnout.
9. Jahody omyjeme, odstopkujeme a osušíme. Nakrájíme na čtvrtky a dáme na chvíli do mrazničky. Až začne želatina houstnout, smícháme ji s jahodami a navrstvíme na dort.
10. Nakonec dort ozdobíme z boku nasekanými pistáciemi.



Ledové kávy Nespresso

Léto je tu a s ním i novinky od značky Nespresso. Pokud se potřebujete ochladit, přitom si ale chcete vychutnat dobrou kávu, zkuste tyto dva recepty na skvělou ledovou kávu.

Long Black Over Ice

- 4 kostky ledu
- perlivá voda (120 ml)
- 1 kapsle Nespresso Long Black Over Ice (25 ml Espresso)
- **Volitelně:** 10 ml kokosového sirupu Monin

Pro uvolňující obědovou pauzu nebo relaxaci po práci zkuste Long Black Over Ice - směs káv z Jižní Ameriky a východní Afriky, které jsou proslavené svým osvěžujícím, ovocným a květinovým aroma a které byly jen lehce pražené, aby se uchovala jejich jiskřivost. Vezměte led a perlivou vodu, do níž nechte připravit kávu; výsledkem bude ledová káva s plným tělem a osvěžující jiskřivou ovocností.



Flat White Over Ice

- 4 kostky ledu
- kravské mléko (120 ml)
- 1 kapsle Nespresso Flat White Over Ice (25 ml Espresso)
- **Volitelně:** 10 ml karamelového sirupu Monin

Pokud si chcete trochu víc dopřát víkendovou relaxaci, zkuste Flat White Over Ice - směs tmavěji pražených káv s výraznými kořeněnými tóny. Nalijte mléko na led a završte kávou pro získání hladkého, krémového nápoje s bohatým aroma a intenzivním plným závěrem.

Dámská jízda

Před několika týdny jsme si s kamarádkami vyrazily na dámskou jízdu. Byla to první noc bez Vojty a kluci to doma zvládli skvěle. Sice šel Vojta spát až v půl jedenácté, ale to už je věc druhá.

Když jsem dostala pozvánku do Babiččiny zahrady, věděla jsem, že tam musím vzít moje nejlepší kamarádky, se kterými jsem jezdila na dámské jízdy několikrát do roka. Když jsme byly tedy ještě bezdětné. Teď už se vídáme mnohem méně, ale o to více jsem si byla jistá, že je sem musím vzít. Do té doby jsem si myslela, že Babiččina zahrada je jen

vynikající restaurace. Vy sem můžete ale vyrazit nejen na dobré jídlo, ale i na relaxační pobyt. Můžete se zde nechat hýčkat na masáži, zajít si na pilates nebo jógu a večer se skvěle najíst v této vyhlášené restauraci. Nakonec můžete ulehnout do pohodlných postelí, jako kdybyste byli u své babičky. My si svoji dámskou jízdu užily naplno. Nejen, že jsme se dobře najedly, konečně jsme si ale po dlouhé době i popovídaly. Však to znáte, když se ženský delší dobu nevidí, jak to pak dopadá. Takže z vytouženého celonočního spánku bylo nakonec jen pět hodin, ale já jsem odjížděla domů stoprocentně vyrelaxovaná.

Pokud nevíte, kam pozvat manžela nebo manželku na výročí nebo co pořídit jako dárek k narozeninám, kam vyrazit na dámskou jízdu s kamarádkami nebo svojí maminkou, určitě mrkněte na www.babiccinazahrada.cz. Za mě to byl naprosto úžasný den.



Oblíbené letní produkty blogerek



ALICE - @MAMOUSTYLOVE

Mým oblíbeným produktem na léto je olej se třpytkami od značky Nuxe. Dodá pokožce zdravou barvu, lesk a zároveň hydratuje pokožku.



VERUNKA - @VERUHARNOL

Jsem člověk, který funguje na "sluníčkový" pohon, možná to souvisí i s tím, že jsem se narodila v červnu. Letos, vzhledem ke svému těhotenství, slunce tolik nevyhledávám, možná i naopak, ale co mě baví, je pocit opálené pokožky. Již třetím rokem miluji samoopalovací mlhu od Lirene. Mlha je dvousložková - hydratuje, dodává pocit zlatavého opálení a vyživuje. Veru tips: oholit nohy, udělat peeling a poté aplikovat mlhu, zaručuji rovnoměrné opálení bez fleků.



TÁŇA - @TANI.BOROSOVA

Mým nejoblíbenějším letním produktem je vlasová maska Kerastase Soleil. Vlasy v letních měsících díky sluníčku, chlóru a slané vodě trpí nedostatkem hydratace a výživy, proto se jim ji snažím dopřávat minimálně jednou týdně.



KAROLÍNA - @OKMAKEUP_KAROLINA

Přes léto mám ráda spíše lehké líčení. Momentálně mám nejraději make-up od Tom Ford Traceless Perfecting Foundation, který má lehčí krytí, skvělou výdrž i hydrataci a působí velmi přirozeně. I přes to, že stojí nemalé peníze, bych si ho koupila znovu. Podobný efekt jsem ještě u žádného make-upu neviděla.





PANTOFLE CCC DEEZEE



SLAMÁK H&M



ŠATY RESERVED



ČELENKA H&M

MÓDNÍ INSPIRACE NA LÉTO

Léto není jen o sluníčku a dovolené, je i o krásných šatech, botách a skvěle padnoucích doplňcích. Já si pro vás připravila několik tipů, kterými můžete vylepšit váš letní outfit.

SPONKY S PERLAMI ZARA



NÁHRDELNÍK H&M

PLAVKY H&M



NÁUŠNICE S MUŠLÍ ZARA



KABELKA OCEAN AND SUN

FILMOVÉ A KNIŽNÍ TIPY

SERIÁL ČERNOBYL

Od dob, co mám Instagram, jsem zhlédla spoustu filmů, které někdo doporučoval. Tento seriál ale doporučoval na Instagramu za poslední měsíc snad každý. Proto jsme si ho s manželem nechali na zhlédnutí na naší dovolenou a já už se nemohu dočkat, až si tento seriál pustím. Tato pětidílná minisérie z koprodukcce společnosti HBO a Sky rekonstruuje příběh o jaderné havárii z roku 1986, jedné z nejhorších katastrof v historii způsobených člověkem, a o obětech, které byly učiněny pro záchranu Evropy před nepředstavitelnou pohromou.

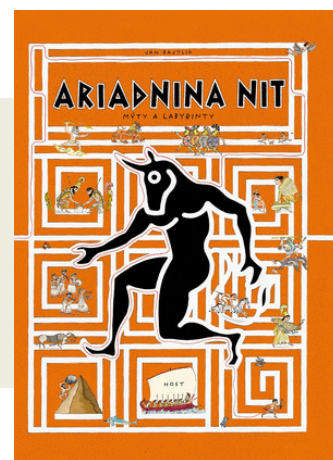


ZLO S LIDSKOU TVÁŘÍ

Velmi poutavý příběh o jednom z nejznámějších sériových vrahů Teda Bundyho, který vypráví jeho přítelkyně. Žít s někým pod jednou střechou a nevědět, že se jedná o jednoho z největších vrahů Ameriky, to už je docela síla.

ARIADNINA NIT - JAN BAJTLIK

Velkoformátová kniha ve stylu Map představuje dětem nejznámější řecké mýty, antickou kulturu a historii. Vezmi klubko Ariadniny niti a projdi labyrintem řecké mytologie. Najdeš ve spleti klikatých stezek tu správnou, která tě dovede na další dvoustranu? Oblíbenou zábavu nejen pro děti – hledání v bludišti – doplňují krátké texty v závěrečné části, které představují nejdůležitější postavy, pojmy a události, s nimiž se děti v bludišti starověkého Řecka setkají.
www.hostbrno.cz/ariadnina-nit



VANDA SCHREIEROVÁ - JAK SE ZBAVIT PLENEK

Jako prvorodička nemám žádné zkušenosti s tím, jak se zbavit plenek. Vojtovi je rok a půl a pomalu se na to chystám, takže tato kniha mě opravdu oslovila. Autorka knihy Vanda Schreierová ukazuje, jak poznáte, že vaše dítě je zralé na odplenkování a jak potom na to. Autorka vám vše ukáže od začátku, vysvětlí tuto metodu a poskytne rady, tipy a návody, jak postupovat či řešit různé problémy, které mohou nastat. Také si můžete přečíst příběhy rodičů, kteří tuto metodu zvolili - s jakými potížemi se setkávali a jak je vyřešili.

LÁSKA NA DRUHÝ POHLED

Zajímavý příběh o tom, jak si muž musí podruhé získat srdce ženy, kterou miluje. Tato francouzská komedie, ve které nechybí trocha nadsázky, vás zcela jistě bude bavit.



GREEN DECOR

Když jsem poprvé na Instagramu viděla nádherné kytice od Green Decor, mé srdce zaplesalo. Tak nádherné květiny, věnce a výzdoba do vašeho bytu či domu jsou totiž přesně můj styl. Pokud jste o tomto krásném květinovém ráji ještě neslyšeli, musíte číst i další řádky. Já v nich totiž holky z Green Decoru pro vás vyzpovídala.

Jak byste popsaly Green Decor, co je vlastně jeho hlavní myšlenkou?

Green Decor je ekologické květinářství, které pracuje s lokálními a sezónními květinami a materiálem. Květiny odebíráme od českých zahradníků, z fair trade farem v zahraničí a z velké části se zásobíme také z vlastní farmy, kde pěstujeme druhy, které nám umožní vytvářet jedinečný design vazeb a instalací - netradiční divoká aranžmá inspirovaná přírodou. To vše s ohledem na lidi a životní prostředí.

V prodejně v Dejvicích máte “speciální” systém nákupu květin, mohly byste ho více přiblížit?

V Dejvicích stále ještě v testovacím režimu prodáváme květiny na váhu. Máme rádi kreativitu a neotřelost a nemáme rádi konvence a uniformitu. Když prodáváte za určitou cenu za kus, musí všechny “nevyhovující”, příliš velké, malé nebo pokroucené kousky pryč. Musíte škatulkovat. A to nám vadilo nejen z designérského, ale taky ekologického hlediska. Takže u nás si můžete i sami navázat a navázat kytky, co hrdlo ráčí. Přesně takové, jaké se vám hodí nebo jaké chcete.

Měla jsem tu možnost zúčastnit se jednoho z vašich krásných workshopů, jaké workshopy máte v nejbližších měsících v plánu?

O prázdninách máme trochu klidnější režim, můžete si s námi uvít věnečky třeba na rozlučku se svobodou nebo jinou párty a uvázat letní kytice. Na podzim to začne být teprve zábava, budeme vytvářet velká aranžmá do dýně, do mísy na nožce a samozřejmě taky podzimní věnec.

Jaké jsou vaše plány do budoucna?

Ráda bych řekla, že už “jen” budeme zlepšovat, co provádíme teď, ale pravdou je, že asi prostě neumíme nic nového nedělat. Takže už pracujeme na několika nových projektech, které bych ale ráda odtajnila až bude správný čas.

Green Decor najdete na Žižkově a v Dejvicích. Pro více informací navštivte jejich stránky www.green-decor.cz.





ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY

Na těsto na palačinky:

- 100 g čerstvého špenátu
- 75 g hladké mouky
- 120 ml mléka
- 1 vejce
- špetka soli

Na náplň:

- 150 g Lučiny salátové
- 4 hrsti mixu salátů
- 8 cherry rajčátek
- hrstka piniových oříšků
- ½ zralého avokáda

Na zálivku:

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžičky medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř

1. Všechny suroviny na těsto na palačinky si dáme do mixéru (blenderu) a rozmixujeme do hladkého těsta. Palačinky pečeme na pánvi s nepřilnavým povrchem z obou stran.
2. V misce si smícháme olivový olej, med a dijonskou hořčici. Hotovou zálivku osolíme a opepříme podle chuti. Do mísy přidáme mix salátů, nakrájená rajčátka, piniové oříšky a na kostičky nakrájené avokádo. Vše zlehka promícháme.
3. Špenátové palačinky naplníme salátem a přehneme napůl. Navrch můžeme ještě nasekat nadrobno piniové oříšky.

TIP: Ke špenátovým palačinkám můžeme servírovat nakrájený jamón.

TIPY MĚSÍCE



ORGANIZÉR DO AUTA FRIENDI

Ženy používají auto hlavně na nákupy a rozvážení sebe a členů rodiny. Stále něco nakládají, vykládají, loví v taškách, zastavují, parkují, telefonují... Zkrátka využívají auto jinak, než většina mužů, ale při vybavení aut na to výrobci neberou moc ohledy. Proto vstoupila na trh úplně nová značka Friendi, která si dala za úkol pomoci ženám, řidičkám, najít při řízení klid a bezpečí. Přichází nyní s novými letními barvami organizéru do auta, kam se vejdou všechny věci, nic nebude padat na zem a maminky v klidu a bezpečí dojedou a dovezou všechny tam, kam chtějí.

www.friendi.cz



POHODOVÁ VEJCE VOLNÝ VÝBĚH

Tato vejce se hodí pro každodenní kuchyni, při které oceníte jejich kvalitu. Vejce pocházejí z farmy v Markovicích v okrese Čáslav. Tato farma se nachází v podhůří Železných hor, nedaleko zámku Žleby. Každá slepička z tohoto chovu má možnost využít plochy 4 hektarů svého přirozeného prostředí. Zároveň tým odborníků pravidelně dohlíží na kvalitu krmiva a jejich zdravotní stav.

www.pohodovavejce.cz



TEX-MEX NA TALÍŘI

Tex-Mex pokrmy, tedy spojení mexické kuchyně s kuchyní jihozápadní oblasti USA, se staly velmi oblíbenými. Připravit si je doma může být jednodušší, než se zdá. Základem je většinou tortilla. Ze sortimentu Santa Maria jsou nejoblíbenějšími pšeničné Santa Maria Tortilly Original Medium. Mohou se pochlubit novou recepturou, jsou navíc zcela bez konzervantů.

www.santamariaworld.com/cz



BEZLEPKOVÝ CHLÉB PAN RUSTICO SCHÄR

Můj synovec, který trpí celiakií, nedá dopustit na tento vícezrnný bezlepkový chléb. Když si ho ke snídani rozpečete na párvi na troše másla, je fakt skvělý.

www.kleis.cz

POHOSTINEC KARLÍN

Není nic hezčího, než začít víkend s těmi, které máte rádi a u dobrého jídla. Pro všechny, kteří milují posezení s rodinou a přáteli v příjemném prostředí a u lahodných pokrmů, připravuje pražský Pohostinec Karlín speciální brunch, které se konají pravidelně v sobotu od 11.00 do 14.30 hod.

karlin.pohostinec.cz

NESPRESSO NOVINKY UNEXPECTED SUMMER

Azurově modré moře, nekonečná slunná obloha a dny, které přetrvávají dlouho potom, co žhnoucí slunce zapadlo – australské léto je inspirací nejnovější nabídky ledových káv od Nespresso. Kávovní odborníci společnosti Nespresso vytvořili dvě nové kávové směsi, které skvěle chutnají na ledu a které vás ihned přenesou na australské pobřeží na báječné gurmánské výpravě, na které nemusíte řešit jet lag.

www.nespresso.com

JAHODOVÉ NANUKY

- 100 g smetany ke šlehání
- 100 g tvarohu
- 300 g čerstvých jahod
- 30 g moučkového cukru (můžete vynechat)
- několik kapek vanilkového extraktu

.....

1. Smetanu ke šlehání si ušleháme do tuha. V druhé misce si smícháme tvaroh, vanilkový extrakt a cukr, který zlehka promícháme s vyšlehanou smetanou.
2. Jahody si očistíme a rozmačkáme vidličkou. Jahody přidáme do směsi tvarohu a smetany a zlehka promícháme.
3. Hotovou směsí naplníme tvořítka na nanuky a necháme zmrznout v mrazáku.

TIP: Když chcete vyndat nanuky z formy, pusťte trochu vlažné vody na formu a za chvíli jde nanuk krásně vyndat.

