

Na skok v kuchyni

Duben 2018

FOOD AND LIFESTYLE
MAGAZINE

Zdarma



SVÍTÁ NA LEPŠÍ DNY

Jaro je tu. Spíš zatím tedy to oficiální, ale naše naděje na slunečné a dlouhé dny roste s každým dnem. Duben je totiž přelomový. Sice nás občas počasí dokáže ještě pěkně zaskočit, ale slunných dnů přibývá a začíná se objevovat zeleň. A mě zelená barva neskutečně nabíjí. Já se vždycky v tomto období nemůžu dočkat, až půjdeme někde na zahrádku nebo na piknik. Můžeme vyrážet na výlety s kočárkem a už nám u toho nebudou mrznout ruce. Myslím, že jste z toho asi pochopili, že jsem milovníkem jara. Jara, které, mám pocit, kolem nás vždy proběhne rychlostí světla. A proto si ho teď pojdme společně užít na plné obrátky. Já doufám, že si jarní číslo užijete a vyzkoušíte nějaké prima recepty.

S láskou Romana



DUBNOVÉ TIPY

Filmový tip

Z Paříže do Paříže

I když jsme od porodu moc filmů nestihli, tento byl jeden z těch, který nás opravdu zasáhl. Válečné drama, které se odehrává v Paříži a popisuje tvrdý osud jedné židovské rodiny, má opravdu silný příběh.



Oblíbený obchod

Provoni

Díky foodbloggerce Ivče (Cat and Cook) jsem poznala toto úžasné květinářství. Nejvíce se do jejich kytek ale zamilovala moje mamka. Takže jsem se jednoho sychravého dne vydala s Vojtou tramvají do jejich úžasného obchůdku, který najdete v Bělehradské ulici a nechala ji uvázat kytku, ze které měla neskutečnou radost. Pokud chcete opravdu originální květinu, určitě se u holek zastavte.

www.provoni.cz



Kam vyrazit

Panský Dvůr Dolní Počernice

Když jsem dostala pozvání na divadelní hru Vražda v Počernickém pivovaru spojenou se servírovanou večeří, vůbec jsem nevěděla, co od toho čekat, ale s nadšením jsem pozvání přijala. Mohu vám říci, že tento koncept, kdy vy sedíte v Počernickém pivovaru, popijete výtečné pivo, jíte vynikající jídlo a k tomu se najednou stanete součástí divadelní hry, je skvělý. Za mě další výborný nápad, jak propojit dobré jídlo s kulturním zážitkem. Pokud máte také chuť vypátrat vraha, můžete se podívat na blog Panského dvora nebo se rovnou objednat mailem na tento skvělý zážitek.

events@pddp.cz

blog.pddp.cz





VIŠŇOVÝ ETON MESS

Když se zamyslím nad tím, jaký význam má pro mě termín "mít blaho v hubě", tak je to přesně tohle. Sladkost pusinek ve spojení s kyselými višněmi je totiž něco neskutečného.

Na pusinky:

- 2 bílky
- 115 g cukru krupice
- špetka soli
- ocet

Na višně:

- 250 g mražených odpeckovaných višní Dione
- 2 dcl Kitl syrob višňový
- 50 ml Grand Marnier

Na šlehačku:

- 250 ml smetany ke šlehání
- několik kapek kvalitního vanilkového extraktu

- 1) Mísu, ve které budeme bílky šlehat, si nesmíme zapomenout vytřít octem. Já si vždycky dám několik kapek na papírovou utěrku a mísu důkladně odmastím.
- 2) Bílky spolu se špetkou soli dáme do mísy a začneme na střední stupeň šlehat (já u KitchenAid šlehám na stupeň 4).
- 3) Když začnou bílky světlat, po lžících přidáváme cukr. Vždy ho necháme zašlehat a teprve poté přidáváme další lžiči.
- 4) Bílky šleháme, dokud nebudou krásně tuhé a lesklé (test, že jsou bílky hotové, je, že mísu obrátíme a bílky nevypadnou).
- 5) Bílky naplníme do cukrářského sáčku. Já použila i nástavec, který udělá požadovaný tvar pusinky.
- 6) Pečení záleží na velikosti. Na 90 stupňů necháme pusinky sušit 60 - 80 minut.
- 7) Mezitím si připravíme višně. Višně se sirupem a Grand Marnier dáme na pánev a necháme svařit. Zhruba po 5 minutách vyndáme višně a necháme ještě sirup zredukovat. Poté pánev odstavíme z plotny, vrátíme višně zpět a necháme zchladnout.
- 8) Šlehačem si vyšleháme smetanu s vanilkovým extraktem do tuha.
- 9) Do skleničky vrstvíme svařené višně, nalámané pusinky a šlehačku. Nakonec dezert ozdobíme celými pusinkami.

MOJE OBLÍBENÁ KOSMETIKA

Protože jsem za poslední měsíc vyzkoušela mnoho kosmetických výrobků, ráda bych se s vámi podělila o ty, které jsem zařadila mezi mé stálice.



Minerální pudrový make-up Mary Kay

Konečně jsem objevila krásný pudr, který mi sedí a jeho barva je přesně taková, jakou jsem si představovala. Můj odstín je Ivory 1.



Paletka na obočí The One Oriflame

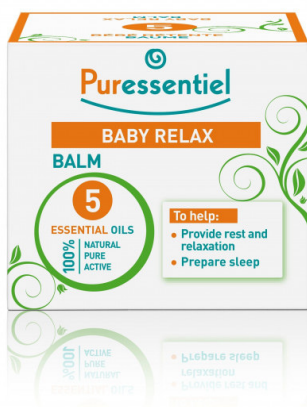
Tato paletka vám poslouží pro vytvoření perfektního obočí. Krásně mi sedí odstín a fixační vosk vám krásně obočí zafixuje.



Odličovač očí Mary Kay

Moje výrazné líčení očí potřebuje i kvalitní odličovač, který mi neponičí řasy a je vhodný i na voděodolné řasenky.

Kosmetická poradkyně mi u tohoto odličovače doporučila nanést ho již na namočený vatový tampón. Díky tomu stačí několik kapek, takže nám vydrží opravdu dlouho.



Dětský balzám pro uvolnění a spánek Puressentiel

Aby tato stránka nebyla jen o nás, určitě vám musím doporučit i něco pro vaše děti. Tento balzám jsem začala mazat Vojtovi zhruba na čtvrtém měsíci, kdy se mi v noci budil velmi často. Nevím, zda k tomu aspoň trošku pomohl tento 100 % přírodní výrobek, ale dávám mu ho na tělíčko moc ráda. Je vhodný pro děti od 3 měsíců.



NYX Matte Lipstick

Už delší dobu mám doma tuto rtěnku společně s konturovací tužkou také od značky NYX. Rtěnka má dobrou pigmentaci a perfektně na rtech drží.

Odstín, který mám doma, se již nevytrábí, ale velmi podobný je tomu mému odstínu Alabama.



Hydratační krém Nuxe Crème fraîche de beauté

Hydratační krém pro suchou pleť, to je přesně to, co potřebuji. V posledních měsících mi ale vyhovuje střídat více krémů. Takže se každý večer mažu nějakým jiným krémem, pod který vždy aplikuji nějaké sérum.

MRKVOVÉ MUFFINY

Nevíte, co dát dětem do školy ke svačině nebo ke snídani? Trefit se těmto malým mlsounům do chutě a zároveň jim zajistit přísun tolik potřebných vitamínů může být náročné. Ne však v případě, že jim upečete tyto skvělé mrkvové muffiny.

-
- 250 g mrkve
 - 160 g jablek
 - šťáva z ½ citrónu
 - 100 g pohankové mouky
 - 1 lžička skořice
 - 50 g posekaných vlašských ořechů
 - 50 g mandlové mouky
 - 50 g ovesných vloček
 - 2 lžíce povoleného másla
 - 2 lžíce Extra Jam meruňka Hamé
 - 3 lžíce medu
 - 100 ml kokosového mléka
 - ½ lžičky prášku do pečiva
-

1) Mrkev a jablka si nastrouháme najemno do mísy a přidáme citrónovou šťávu. Poté doplníme všechny ostatní suroviny. Těsto důkladně promícháme.

2) Formu na muffiny si vyložíme papírovými košíčky a plníme po okraj těstem (na cca 12 muffinů).

3) Pečeme na 160 stupňů (horkovzdušná trouba) cca 40 minut.



MAKOVÉ CUPCAKES S CITRÓNOVÝM KRÉMEM

Mák jako bohatý zdroj vlákniny, vápníku a jiných zdraví prospěšných látek by měl mít vysoké zastoupení ve vašem jídelníčku. Proto vyzkoušejte tyto citrónem provoněné makové cupcakes a oživíte nejen své chuťové buňky, ale celé vaše tělo. PS: Pokud se poté chystáte na rande, nezapomeňte na jedno - pečlivě vyčistit zuby.

Na 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
- 4 lžíce mletého máku
- povidla Hamé

Na krém:

- 200 g mascarpone
- 100 ml smetany ke šlehání 33 %
- 2 lžíce Lemon Curd
- 2 lžíce moučkového cukru

Na ozdobu:

- nemletý mák
- citrónová kůra

- 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, sůl a mák.
- 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). Nakonec dáme na každý cupcake lžičku povidel.
- 6) Pečeme na 180 stupňů cca 20 minut.
- 7) Do robotu si dáme mascarpone, smetanu ke šlehání, Lemon Curd, moučkový cukr a vše šleháme tak dlouho, dokud nám krém nezačne houstnout.
- 8) Vychlazené cupcakes zdobíme krémem, který si naplníme do sáčku se zdobíčkou nebo jen odstříženou špičkou sáčku.
- 9) Zdobíme je mákem a citrónovou kůrou.



GASTRO TIPY MĚSÍCE

Nespresso Lattissima One

Nespresso je můj srdcovou záležitostí. Už si nedokážu představit odpoledne bez této kávy. Nově si svou kávu můžete připravit ve velmi stylovém kávovaru Lattissima One, který je v nabídce ve dvou barevných provedeních.

www.nespresso.com



Olivové oleje Nobleza del Sur

Pokud si potrpíte na vysoce kvalitní olivové oleje, pak jsou tyto oleje pro vás tou pravou volbou.

www.olivovy-olej.cz



Pesto z medvědího česneku - Hradecké delikatesy

Sezóna medvědího česneku je právě tady. A pokud se vám nechce medvědí česnek hledat, určitě vyzkoušejte již hotové pesto z medvědího česneku. Medvědí česnek je přírodním antibiotikem, antioxidantem a zdrojem vitamínu C, proto je tato zázračná léčivá rostlina vyhledávanou bylinkou jarních detoxikací.

www.hradeckedelikatesy.cz



Angostura 7 Y.O.

Díky dlouhodobé spolupráci se značkou Warehouse si již nedokážu pečení a vaření bez jejich produktů představit. Zejména jsem si oblíbila rum Angostura. Takové palačinky Crêpes Suzette si už bez něj nedokážu představit.

www.warehouse1.cz

Solný květ z Mallorky

Solný květ patří mezi nejkvalitnější 100% přírodní, nerafinovanou zdravou mořskou sůl na světě, nejen díky unikátním mikroklimatickým podmínkám na Mallorce. Sůl je bez jakýchkoli chemických přísad, sbírá se a čistí zásadně ručně. Pokud jste opravdoví milovníci jídla, nesmí vám tato sůl doma chybět. Vybírat můžete z několika druhů.

www.naturalmallorca.cz



Birell Botanicals - Jablko se zázvorem a heřmánkem

V březnu jsem měla tu možnost vyzkoušet horkou novinku Birell Botanicals Jablko se zázvorem a heřmánkem. Nadchla mě především z toho hlediska, že neobsahuje tolik cukru, co jiné sladké nápoje. Proto se určitě bude v teplých dnech, které nás doufám již brzy čekají, hodit.

www.birell.cz



LIFESTYLE TIPY

Kika Likegroup hračka

Tyto roztomilé hračky, které jsou vyrobené z gumy z kaučukové mízy, a tudíž krásně voní, potěší každé malé dítě. Jak všichni víme, naše ratolesti rády poznávají svět ústy, u těchto výrobků můžete mít klidné svědomí, jsou totiž 100 % přírodní a zaručují zdravotní nezávadnost. Jejich koupí navíc podpoříte fair trade obchod a především samotné výrobce na Srí Lance, kteří to zde nemají jednoduché.

<https://www.ondalek.cz/meiyaamp-alvin/>



Spring Floral printed kimono

Mateřská dovolená vyžaduje více času stráveného doma. Když se chci v domácím prostředí cítit pohodlně a zároveň sexy, obléknu si toto nádherné kimono. Na dotek i na pohled je opravdu luxusní, což může jistě potvrdit i můj manžel.

www.bouxavenue.com

Natulique

Nejen naše tělo potřebuje čas od času restart díky detoxikačním kúram, stejně tak naše vlasy.

Především teď po mrazivém období, kdy musely snášet prudké rozdíly teplot a hodiny strávené v čepici. Za sebe doporučuji přírodní vlasovou kosmetiku Natulique, která vlasy zregeneruje a oživí. Přidanou hodnotou je fakt, že není testována na zvířatech, obaly jsou z recyklovatelných materiálů a je vhodná pro vegany.

www.natulique.cz

NAIF Baby Nourishing Shampoo

Co se týče šamponu pro děti, snažila jsem se pro Vojtu vybrat takový, který by byl bez chemických přísad a jiných dráždivých látek. Právě tento splnil naše očekávání a mohu ho rozhodně doporučit.

eshop.marionnaud.cz





DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE

Zima je konečně za námi. Teď už jen rozhybat ztuhlé svaly, posílit zesláblou imunitu a těšit se z jara. K tomu vám pomůže toto detoxikační smoothie, které nastartuje vaše tělo tím správným způsobem a dodá vám tolik potřebné vitamíny.

- 3 hrsti mražených borůvek Dione
- šťáva ze 2 pomerančů
- 1 mango
- 1 kiwi
- hrst lístků máty
- 150 - 200 ml vody

- 1) Všechny ingredience důkladně rozmixujeme v blenderu.
- 2) Podáváme ve skleničce ozdobené lístkem čerstvé máty.